

# ГЛАВА 1

## ПОЗНАЙТЕ ЦЕННОСТЬ СНА

Тема этой главы немного необычна, хотя, возможно, она самая важная. Многие пренебрегают необходимостью как следует высыпаться, поскольку не вполне представляют все преимущества хорошего сна. Как только они станут очевидны, вы начнете с увлечением воплощать эти стратегии в жизнь.

Итак, что же такое сон? Почему он важен?

Попытка дать определение сну в чем-то схожа с желанием растолковать, что такое жизнь. Никто точно не знает. И если вы все же попробуете, скорее будете напоминать Форреста Гампа\*, чем всемирно известного ученого. («Жизнь похожа на коробку шоколадных конфет... Сон похож на попытку прикинуться мертвым».)

---

\* «Форрест Гамп» — фильм Р. Земекиса, вышел на экраны в 1994 году. В центре действия главный герой — Форрест Гамп (созвучно с англ. forest gump, то есть «лесной болван»), умственно отсталый. Он не теряется в жизненных коллизиях и благодаря спортивным способностям, хорошему характеру и жизнестойкости совершает военный подвиг, добивается «американской мечты» и невольно влияет на политику и культуру США.

Словарь The Free Dictionary определяет сон как *естественное периодическое состояние отдыха ума и тела, во время которого глаза обычно закрыты, а сознание полностью или частично отсутствует, в результате чего наблюдается снижение двигательной активности и реагирования на внешние стимулы*.

Звучит странно, однако суть в том, что сон — *естественное периодическое состояние отдыха ума и тела*. Если вы пре-небрегаете им, значит, ведете себя совершенно неестественно. Подобные люди мало кому симпатичны.

Еще важнее знать о многочисленных преимуществах сна. Состояние бодрствования можно назвать катаболическим (разрушающим), а состояние сна — анаболическим (восстанавливающим). Сон — повышенное *анаболическое состояние*, усиливающее рост и омоложение иммунной, скелетной и мышечной систем. По сути, он восстанавливает нас и сохраняет молодость.

Качественный сон укрепляет иммунную систему, поддерживает гормональный баланс, усиливает обмен веществ, повышает уровень физической энергии и улучшает функционирование мозга. И если вы не предоставите телу необходимого количества ночного отдыха, вам никогда — повторяю: *никогда* — не получить такие тело и жизнь, которыми вы хотите обладать.

В нашей культуре сон не очень-то чтут. Мы запрограммированы рассуждать следующим образом: чтобы достичь успеха, нужно больше работать и меньше спать, а нехватку сна наверстаем на том свете. Сказать, что ко сну относятся без почтения, — почти ничего не сказать.

Усердный труд, бессспорно, важная составляющая успеха, но столь же важно трудиться по-умному. Столько людей

по всему миру работают сверхурочно и безрассудно тратят силы, не сознавая, что качество продуктов их труда кардинально снижается. Исследования показывают: вследствие 24-часового дефицита сна уровень глюкозы, достигающей головного мозга, падает на 6%. Проще говоря, вы глупеете.

По этой же причине, когда сна не хватает, вас безумно тянет на сладкое, чипсы, пончики и прочую крахмально-сахарную еду. Организм заставляет вас как можно скорее восполнить дефицит глюкозы в мозгу. Это встроенный, генетически унаследованный механизм выживания. В нашу бытность охотниками-собирателями подобная нехватка топлива для мозга могла означать либо скорую смерть от зубов хищника, либо значительное снижение способности охотиться и добывать еду для выживания. Сегодня нам достаточно подойти к холодильнику, чтобы заглушить призывы организма ко сну. Однако стрессовые механизмы живут и здравствуют и по сей день.

Самое ценное следствие из открытия, касающегося дефицита сна и «глюкозной утечки», заключается в том, что уровень глюкозы в мозге падает неравномерно. При недосыпе теменная доля и префронтальная кора теряют от 12 до 14% этого вещества. Мы более всего задействуем эти участки мозга, когда размышляем, анализируем и определяем, что хорошо, а что плохо. Случалось ли вам, бодрствуя поздней ночью, принять неправильное решение, которое вы точно не одобрили бы, если бы голова была в порядке? Думаю, да.

В этом не только ваша вина. Мозг был захвачен более глупой (и чуть менее привлекательной) версией вашего Я.

Лишая себя сна, вы, сами того не ведая, устраиваете рестлинг в стальной клетке между вашей силой воли и биологией. Да, вы можете правильно питаться, заниматься спортом или даже улучшить отношения с противоположным полом.

Но если вы когда-либо пробовали картофельные чипсы, хлопья с сахаром или мороженое, то, когда ваша префронтальная кора начинает выключаться, мозг вспомнит, что с помощью этих продуктов можно быстро пополнить запасы глюкозы и направить ее туда, куда нужно. Ваша сила воли в этот момент обездвижена болевым приемом, а организм принуждает вас искать эти продукты.

Не успеете вы оглянуться, как обнаружите в руках опустевший пакет из-под чипсов или пустое пол-литровое ведерко, где еще недавно было мороженое. Расстроившись, вы начнете винить себя, не подозревая, что эта ситуация предопределена. В состоянии усталости вы не вы. Или, по крайней мере, не лучшая версия вас. Дефицит сна автоматически оборачивает ситуацию не в вашу пользу.

Получив навыки качественного сна, вы повысите шансы на успех и начнете автоматически делать выбор в пользу здоровья. В этой книге вы найдете множество советов и стратегий, которые помогут это воплотить, однако давайте сначала взглянем на то, как ваш невысыпающийся мозг влияет на прочие сферы жизни.

## ДАВАЙТЕ ПРОВЕРИМ

Согласно результатам исследования, опубликованным Американской академией медицины сна, неудовлетворительное качество ночного отдыха оказывается на академической успеваемости столь же губительно, как алкоголь и марихуана. Студенты колледжа, которые плохо спали, чаще получали низкие оценки и даже переставали посещать занятия в отличие от тех, кто спал хорошо.

То, что плохой сон может быть таким же пагубным для учебы, как и выпивка, — серьезное предупреждение.

Независимо от возраста, обучение — значимая часть жизни. Способность учиться и усваивать информацию крайне необходима для нашего успеха.

Как во время обучения, так и на работе мы часто жертвуем сном, чтобы все успеть. Но нужно помнить, что есть большая разница между трудом обычным и эффективным.

Сокращая сон, вы определенно выполните больший объем работы, но качеством придется пожертвовать. Исследование группы врачей, результаты которого были опубликованы в медицинском журнале *The Lancet*, показало, что испытуемым с дефицитом сна требовалось на 14% больше времени для решения задач и при этом они делали на 20% больше ошибок по сравнению с теми, кто спал достаточно. То есть понадобится дополнительное время для исправления собственных оплошностей.

Структурируйте свой график таким образом, чтобы прежде всего как следует высыпаться, — тогда вы не превратитесь в зомби, а будете работать быстро и качественно. Вы научитесь действовать творчески и энергично. Культурная установка, согласно которой вы сможете отоспаться на том свете, лишь приближает день, когда вы там окажетесь. Вред, который приносит мозгу депривация сна, помешает наслаждаться жизнью и сделает ее намного сложнее.

## МОЗГ НУЖДАЕТСЯ В ОТДЫХЕ

С самого начала документированной истории человечества философы и ученые предпринимали попытки теоретически обосновать подлинное назначение сна. Пребывая в этом странном состоянии и не осознавая окружающий мир, мы становимся чрезвычайно уязвимы к разного рода

опасностям и легко можем оказаться жертвой хищника. С точки зрения эволюции к настоящему моменту мы давно уже отучились бы спать, если бы это препятствовало выживанию.

Однако выяснилось, что на самом деле сон способствовал нашему развитию и помог достичь того невероятно высокого уровня, на котором мы находимся. Сон не проблема эволюции. Он ее катализатор.

Человеческий мозг — самое мощное устройство на планете. С его помощью мы управляем телом, конструируем небоскребы, автомобили и космические корабли, постигаем силу технологий, чтобы создать интернет, и силу ДНК, чтобы понять жизнь. Наш мозг способен отвлеченно размышлять о любых ситуациях, анализировать прошлое, прогнозировать будущее и разрабатывать безграничное количество стратегий, как туда попасть.

Милиарды клеток головного мозга также контролируют телесные функции. Каждая его клетка функционирует так же, как и все тело. Клетки мозга едят, общаются, размножаются и даже выделяют отходы. Ученые обнаружили, что удаление продуктов работы клетки может быть тесно связано с нашей потребностью в высококачественном сне.

Лимфатическая система организма, по сути, представляет собой структуру по утилизации клеточных отходов. Она отвечает за выведение продуктов метаболизма и токсинов — процесс, необходимый для поддержания здоровья. Однако в лимфатическую систему не входит головной мозг. Дело в том, что он закрытое образование, контролируемое гематоэнцефалическим барьером, который определяет, что может пройти сквозь него, а что нет. Наш мозг находится

под усиленной охраной клеточных «вышибал», которые способны за километр распознать опасность.

Ученые обнаружили, что мозг имеет собственную уникальную систему утилизации отходов, похожую на лимфатическую. Она называется *глиматической*; буква «г» появилась от глиальных клеток мозга, которые эту структуру контролируют.

Динамическое функционирование человеческого мозга приводит к значительному количеству отходов, которые необходимо удалять, в буквальном смысле высвобождая пространство для роста и развития. Нормальная работа мозга невозможна без утилизации и переработки мертвых клеток, выведения токсинов и шлаков.

Исследователи в Центре трансляционной нейромедицины в Медицинском центре Университета Рочестера выяснили, какое отношение ко всему этому имеет сон. Во время сна глиматическая система в *10 раз* более активна, чем в часы бодрствования. Клетки мозга при этом уменьшаются в размерах примерно на 60%, чтобы сделать удаление отходов еще более эффективным.

Поскольку наш мозг весьма активен во время бодрствования (он обучается, развивается и помогает нам быть великолепными), в ходе его работы образуется большое количество побочных продуктов, которые удаляются главным образом в часы восстановительного сна.

Если в вашем доме очистная система переполняется, жизнь довольно быстро превращается в кошмар. То же самое происходит, когда вы не высыпаетесь и ваша глиматическая система не может выполнять свою работу. На самом деле неспособность мозга удалять вредные отходы считается одной из основных причин болезни Альцгеймера.

## СПИТЕ, НЕ РАЗДУМЫВАЯ

Мы рассмотрели лишь малую часть причин, почему с этого дня сон должен стать вашим приоритетом.

Всегда помните о его ценности. Сон не препятствие, которое нужно обойти. Это естественное состояние, необходимое вашему телу для нормального гормонального функционирования, регенерации мышц, тканей и органов, защиты от болезней, а также поддержания оптимального уровня мозговой активности. Быстрый путь к успеху не достигается в обход страны грез. Вы действительно сможете лучше, эффективнее и продуктивнее работать, если как следует отдохнете.

## ПОЗНАЙТЕ ЦЕННОСТЬ СНА

### СОВЕТ № 1

Если вам предстоит важное дело, проект или событие, откройте свой ежедневник и впишите в него, сколько часов вы планируете спать. Составляя расписание, люди обычно забывают о количестве часов сна, потому что это... как-то уж слишком просто.

Если что-либо для вас действительно важно, вы обязательно внесете это в свой график. Придерживайтесь расписания и знайте, что выполните ваше дело лучше и быстрее, если как следует отдохнете. Обычно мы жертвуем сном в пользу работы, поскольку не смогли эффективно ее спланировать. А как сказал мудрый Бенджамин Франклин, «если вы не в состоянии к чему-то подготовиться, готовьтесь потерпеть поражение».

## СОВЕТ № 2

Измените представление о сне. Вместо того чтобы видеть в нем препятствие, которое нужно обойти (то, что вы *обязаны* делать), начните относиться к нему как к особому удовольствию (тому, что вы *можете* делать) и наслаждайтесь им.

Подлинные перемены начинаются с нового восприятия. Мечтайте о сне как о чем-то безумно приятном, как если бы это были эксклюзивный десерт, расслабляющий масаж, свидание с любимым человеком или что-то еще, чего вы с нетерпением ждете. «У меня сегодня романтическая встреча со сном, и этой ночью мы реально *зажжем!*» Полюбите ночной отдых. Работы вам и так хватает. Побалуйте себя сном отличного качества. Вы этого достойны!

Теперь, когда мы достигли более глубокого понимания ценности ночного отдыха, настало время погрузиться в практическое изучение основ качественного сна. Я предложу вам эффективные приемы для облегчения засыпания и дам советы, которые вы сможете использовать всю жизнь. Итак, вперед!