

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	9
Часть I. Сигнал к пробуждению	21
1. Мировой кризис сна	23
2. Индустрия сна	55
3. Сон в истории человечества	80
4. Наука сна	107
5. Расстройства сна	135
6. Сновидения	143
Часть II. Путь вперед	181
7. Осваиваем сон	183
8. Совместный сон	208
9. Что делать, а что не делать	217
<i>Советы, инструменты и техники</i>	
10. Сон днем, джетлаг и смена часовых поясов	246
11. Сон на рабочем месте	259
12. От Голливуда и Вашингтона до больниц и гостиниц	273
<i>Открывая силу сна</i>	
13. Лучший допинг в мире спорта	285
14. Поставить технику на службу сну (не на прикроватную тумбочку)	302
Послесловие	311

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Тест для определения качества сна 317

Приложение Б

Аудиомедитации для засыпания и глубокого сна 320

Приложение В

*Революция сна в отелях: меню подушек,
зона тишины и кровать, которую можно забрать домой. . . . 327*

Приложение Г

В поисках матраса 337

Благодарности 341

Примечания 347

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я выросла в однокомнатной квартире в Афинах, и в моем доме всегда свято чтили сон. Мои родители развелись, когда мне было 11 лет, и с тех пор мы с мамой и сестрой вынуждены были делить одну спальню на троих. Когда одна из нас спала, остальные старались делать все возможное, чтобы не разбудить ее. Если мне нужно было сидеть над уроками после того, как Агапи, моя младшая сестра, уже легла, я занималась на кухне, чтобы ей не мешал свет. Мама была уверена, что хороший сон — залог здоровья, счастья и высоких оценок. Но, несмотря на такое многообещающее начало, как только я стала жить отдельно (сначала училась в Кембридже, а потом жила и работала в Лондоне), то как-то незаметно для самой себя начала воспринимать отказ от сна как необходимый элемент достижения успеха. Синдром FOMO* стал частью моей жизни задолго до того, как появилась эта аббревиатура (наверняка с легкой руки вечно недосыпающего поколения Миллениума).

Я вела жизнь под девизом «Отоспимся на том свете!» годами, пока в апреле 2007 г. не упала в обморок от недосыпания и нервного истощения, как я уже писала в своей книге «Прозветание» (Thrive). Это произошло сразу после того, как мы с Кристиной, моей старшей дочерью, вернулись из тура по университетам — в том году она оканчивала школу. Мы решили (а точнее, она потребовала), что я не буду сидеть в BlackBerry** на протяжении дня. Но, разумеется,

* FOMO (Fear Of Missing Out) — страх упустить что-то важное. — *Прим. ред.*

** Телефон с расширенной клавиатурой и развитыми средствами коммуникации, предшественник смартфонов. — *Прим. ред.*

я не могла не работать (святотатство!). Каждый вечер мы поздно ужинали и возвращались в отель без сил, после чего как будто менялись ролями: Кристина сразу отправлялась спать, как взрослый ответственный человек, а я ложилась под утро, как бестолковый подросток. Стоило ей уснуть, как я включала все свои компьютеры и телефоны и отвечала на все «срочные» письма, пытаясь впихнуть полный рабочий день в те часы, которые крала у сна. Так я могла просидеть до трех ночи, пока глаза уже не начинали слипаться. Поспав от силы три-четыре часа, я снова была весь день на ногах. Конечно, работа намного важнее сна, по крайней мере так было для меня в 2007 г. Потому что я — на минуточку! — управляю стартапом, к тому же своим собственным. Заменить меня, разумеется, некем, поэтому ночами я отвечала на сотни мейлов и сочиняла новые посты для блога, а днем еще успевала исполнять материнские обязанности. Я думала, что такой образ жизни и работы отлично мне подходит, — но он меня подвел.

Единственное, что я отчетливо помню из всей нашей поездки, — это одно дождливое холодное утро в Брауновском университете, по коридорам которого я бродила в трансе, как студент во время сессии. Вытерпев не более трети экскурсии, Кристина наклонилась ко мне и сказала: «Не хочу сюда поступать. Может, сбежим и выпьем где-нибудь кофе?» Я обрадовалась, как досрочно освобожденный: «Да, да! Где ближайший Starbucks? Сколько до него ехать? Только бы там не было очереди! Скорее бы влить в себя четвертую дозу кофеина за день, иначе до вечера я просто не доживу».

Когда наши экскурсии по университетам закончились, я не отправилась прямиком домой в Лос-Анджелес, о нет. Сначала я полетела в Портленд выступать с речью (я поставила это выступление в свое расписание, возомнив себя

суперменом). Домой я добралась очень поздно и, поспав всего четыре часа, поехала брать интервью для CNN. Понятия не имею, зачем я на него согласилась, но к тому времени моя усталость достигла той степени, когда я просто перестала ее замечать, потому что не помнила, каково это — быть отдохнувшей. Усталость напоминает алкогольное опьянение: вы принимаете самые дурацкие решения, даже не замечая, что находитесь не совсем в адекватном состоянии. Я плелась по своей жизни в полусне.

Как гречанке, мне следовало бы чаще вспоминать о том, что боги всегда наказывают людей, которые мнят себя всемогущими. Мой случай не стал исключением. После интервью, когда я уже вернулась в свой офис, мой истощенный организм внезапно просто отказал. Я упала в обморок и пришла в себя, лежа на полу в луже собственной крови. Это было болезненно, но доходчиво. Я осознала то, что моя мама, не будучи ни врачом, ни ученым, даже не имевшая высшего образования, интуитивно знала много лет назад: неважно, что тебе мешает, одна комната на троих или плотный рабочий график, но сон — это базовая человеческая потребность, которую нужно уважать, невзирая ни на что.

Сон — великий уравниватель. Он объединяет всех людей, связывая их с предками, с прошлым и будущим. Неважно, кто вы, где живете и чем занимаетесь, — сон нужен абсолютно каждому. За всю историю человечества отношение к нему менялось множество раз — и сейчас в этих отношениях наступил глубокий кризис.

Доказательства этому находишь повсюду. Например, знаете, что будет, если начать набирать «Почему я» в Google? Функция автозаполнения, основываясь на самых популярных запросах, с готовностью закончит мысль за вас. Первая подсказка — «Почему я так устаю?». Глобальный дух времени,

выраженный в четырех словах. Экзистенциальный крик современности. И это происходит не только в Нью-Йорке, но и в Торонто, Париже, Сеуле, Мадриде, Нью-Дели, Берлине, Кейптауне и Лондоне. Недосыпание — новый лингва франка.

Может, спим мы и мало, зато говорим об этом очень много (а также постим и твитим). Apple App Store предлагает почти 5000 приложений по слову «сон», а в Instagram более 15 млн фотографий имеют хештег #sleep (сон), еще 14 млн — #sleepy (сонный) и более 24 млн — #tired (усталый). По запросу «сон» Google выдает более 800 млн ссылок. Сон перестал ютиться на задворках подсознания и превратился в предмет постоянных мыслей и обсуждений.

Несмотря на то что столько уже известно о сне и его важности для физического, психологического, эмоционального и духовного здоровья, полноценно выспаться становится все сложнее. Парадокс заключается в том, что, с одной стороны, благодаря развитию технологий мы знаем, что происходит во время сна, а с другой — именно технологический прогресс является одной из главных причин, почему наше отношение ко сну изменилось в худшую сторону.

Разумеется, нельзя винить технологии в том разладе, который случился между сном и людьми. Свою роль также сыграло распространенное в обществе заблуждение, что успех приходит только к тем, кто загоняет себя на работе до полного изнеможения. Пытаясь выиграть дополнительное время, мы урезаем сон. Разумеется, в этой борьбе у сна нет ни единого шанса.

На мой взгляд, такое понимание успеха удручающе неполное. Именно поэтому я и написала «Процветание»: мне хотелось рассказать о том, как получать от жизни больше удовольствия, изменив отношение к успеху, то есть перестать измерять свою «успешность» деньгами, статусом и властью

и включить в это понятие здоровье, мудрость, интерес и возможность делиться и отдавать.

Сон лежит в основе благополучия и сильно влияет на жизнь в целом. Как только я начала спать по семь-восемь часов, медитации и спорт стали даваться намного легче, я научилась принимать более взвешенные решения и лучше понимать себя и окружающих.

Во время тура по США, посвященного выходу «Прцветания», я заметила, что именно вопрос сна поднимался чаще всего. Люди постоянно жаловались на то, что им не удается выспаться, времени на сон не хватает, им трудно уснуть или проспать всю ночь, даже когда времени достаточно. С тех пор как я превратилась в ярого защитника сна, где бы я ни оказалась, обязательно найдется хоть один человек, который ответит меня в сторону и заговорщицким шепотом признается, что он недосыпает и постоянно устает. Как сказала одна девушка после презентации книги в Сан-Франциско: «Не помню, когда в последний раз не была уставшей». И каждый раз, сколько бы людей ни пришли на презентацию, к концу вечера все темы сводились к одному наболевшему вопросу: «Как выспаться?»

Очевидно, что дорога к настоящему успеху начинается со сна. Он наш постоянный спутник от рождения и до самой смерти. Главный вопрос, который волнует каждого родителя, — сон ребенка. Друзья постоянно спрашивают их: «Малыш спит?» или: «Вы спите?». Или, пытаясь помочь: «Вот вам 25 книжек о том, как уложить младенца спать, почитайте на досуге». Все, у кого есть дети, легко поймут, почему книга Адама Мансбаха «Иди наконец спать!» (Go the F**k to Sleep)¹ стала бестселлером номер один в 2011 г. в Америке. А что касается конца нашего жизненного пути, не зря самым лучшим способом покинуть этот мир считается «уснуть и не проснуться».

Каждый человек имеет свои личные отношения со сном — очень глубокие, интимные и ни на что не похожие. Когда вы считаете, что нужно мало спать, они напоминают отношения с навязчивым бывшим, который преследует вас, куда бы вы ни пошли. Иногда они могут быть поддерживающими и развивающими, иногда — изматывающими и разрушающими. Перефразируя Льва Толстого (которого, кстати, тоже занимал вопрос сна), каждый неспящий несчастлив по-своему. Нравится нам это или нет, но мы вынуждены спать каждый день, каждую ночь всю свою жизнь.

Мое собственное отношение ко сну существенно менялось много раз. Один из счастливых периодов длился несколько лет, когда я вела дневник сновидений. Проснувшись, я сразу же хватала блокнот и старалась записать как можно больше подробностей, пока меня не поглощал круговорот ежедневных дел. Я будто бы писала письмо самой себе — той незримой, вневременной, глубокой части меня, которая оживала в мире моих грез. Эта привычка не отнимала много времени и задавала настроение на весь день.

Но неожиданно, как это обычно и происходит, у меня родилась дочь. Настали трудные времена. Разумеется, я не перестала спать совсем, но только потому, что это физически невозможно. Чувство бодрости, с которым я встречала каждый день, покинуло меня. Жизнь изменилась навсегда, и места для полноценного сна в ней не нашлось. День и ночь перепутались. Я выкраивала время, чтобы поспать, в коротких промежутках между другими делами. Времени не хватало даже на то, чтобы поесть: я питалась только тем, что успевала схватить и быстро проглотить, проходя мимо кухни. Сон стал проблемой, трудностью, непозволительной роскошью. Когда родилась Изабелла, моя младшая дочь, все стало еще хуже. Мне постоянно казалось, что лечь спать —

значит лишить своих детей того времени, которое я могла бы потратить на игры с ними (или хотя бы на сборы портфеля). Я не понимала, что лишаю их кое-чего более важного — моей способности быть с ними по-настоящему.

Даже после того как дочери перестали требовать много внимания и заботы, я так и не вернулась к той беззаботной жизни. Как и многие из нас, я планировала свои дни так, как будто мне вообще не нужен сон. Освободившееся время заполнилось другими делами: колонки, выступления, книги и, наконец, *The Huffington Post*, мое новое детище. Жизнь на грани истощения и хроническое недосыпание стали нормой, пока не «прозвонил звоночек».

Сесть в этот поезд легко — сложно из него выйти.

МИЛАН КУНДЕРА. Искусство романа²

Сначала я вообще не понимала, почему потеряла сознание. Кстати, я тогда ударилась лицом об стол и сломала скулу. Просиживая часами перед кабинетами врачей, пытаюсь понять причину обморока, у меня наконец появилось достаточно времени, чтобы задуматься о многих вещах, например над вопросом, которым задавались многие древнегреческие философы: что значит прожить «хорошую жизнь»?

В конце концов оказалось, что со мной все в порядке. За исключением того, что не в порядке было все. Мне поставили диагноз «эмоциональное выгорание», которое бельгийский философ Паскаль Шабо назвал «болезнью цивилизации»³. Собственно, все сводилось к недосыпанию. Мне нужно было серьезно изменить жизнь, и начинать следовало с режима отдыха. Я стала медленно пересматривать свои отношения

со сном. С радостью сообщаю, что теперь у нас все хорошо. Но, как говорят на занятиях психотерапевтических групп, изменения происходят шаг за шагом, день за днем или в данном случае ночь за ночью.

Я поняла, что в современном мире путь наименьшего сопротивления — это путь недосыпания. Нам предстоит серьезно пересмотреть свои приоритеты, если мы хотим начать высыпаться. Сегодня практически никто не может позволить себе выделить целую ночь для сна. Огромное количество времени уходит на работу, близких и семью, а все возрастающий арсенал мерцающих экранами и жужжащих устройств связывает нас со всем миром с момента нашего просыпания и до того, как мы провалимся в сон. Однако, пытаясь круглосуточно оставаться на связи со всеми, мы можем утратить связь с собой.

*Нежней, чем лета теплое дыханье,
Спокойнее, чем ровное жужжанье
Пчелы, что, сбором дани занята,
Трудолюбиво вьется вокруг куста,
Прелестнее, чем розы цвет манящий
В укромном уголке тенистой чащи,
Пышней и ярче зелени лесов,
Отрадней соловьиных голосов,
<...>
Причудливей, чем вымысел старинный, —
Ты, Сон! Успокоитель наших везд,
Ночных гонитель страхов, друг надежд!*

ДЖОН КИТС. Сон и поэзия*

* Китс Д. Стихотворения. Поэмы. — М.: РИПОЛ классик, 1998.

Если рассматривать жизнь как духовное путешествие, сон представляется главным парадоксом: полностью отождествляясь со своей персоной в этом мире (то есть с работой, внешностью или банковским счетом), во сне мы погружаемся на глубинные уровни бытия. В сказках заклятие злой колдуньи окутывает Спящую красавицу и Белоснежку глубоким сном, и только поцелуй любви может пробудить их. Сегодня нам всем нужен такой пробуждающий поцелуй, но мы не можем просто лежать и ждать прекрасного принца. Мы сами должны стать этим принцем и пробудить самих себя, перенаправив свое внимание от внешнего мира со всеми его работами и заботами на те сокровища, которые сокрыты в нашей душе. Это и есть великое пробуждение. Как писал Карл Юнг, «сновидения дают информацию о секретах внутренней жизни и открывают спящему скрытые факторы его личности»⁴.

Мы живем в золотой век науки. Сейчас хорошо известно, что здоровый сон влияет на способность принимать решения и творчески мыслить, эмоциональный интеллект и когнитивные функции, а также что недостаток сна может привести к повышенной тревожности, стрессу, депрессии и множеству других проблем со здоровьем. Однако полная картина всех медицинских последствий недосыпания открылась сравнительно недавно. В 1970-х гг. в США было всего три центра изучения нарушений сна⁵, к 1990-м гг. их количество увеличилось до 300, а на сегодняшний день в США работает более 2500 аккредитованных сомнологических центров⁶.

Однако в обществе по-прежнему царит заблуждение, будто бы спать по семь-восемь часов не так уж и обязательно и можно сократить это время до пяти или шести часов без каких-либо последствий. Это заблуждение вредит не только здоровью, но и трудоспособности и качеству принятых

решений. Другими словами, если мы спим недостаточно, снижаются наши творческие способности и продуктивность, мы становимся более вспыльчивыми и раздражительными и день за днем (а то и год за годом) выполняем свою работу спустя рукава. Для людей некоторых профессий, например врачей, водителей или пилотов, недостаток сна — это вопрос жизни и смерти в прямом смысле.

И вот, несмотря на все эти знания, перед наукой стоит задача вновь разгадать тайну сна. Каждая ночь напоминает нам о том, что мы нечто большее, чем сумма всех своих достижений и поражений, и что за ежедневной суетой и борьбой есть доступное нам спокойствие, которое рождается в месте более глубоком и древнем, чем бесконечный гул окружающего мира. Однажды отыскав дорогу к этому месту, мы можем вернуться туда даже в самый разгар сложного дня. Как писал Рэй Брэдбери, «прежде чем научиться отпускать, научись удерживать»⁷. Отдаться сну — значит научиться отпускать.

В этой книге я хочу подробно рассмотреть феномен сна, древний, важный и таинственный, и исследовать способы, которыми он может помочь нам справиться с безумным ритмом современной жизни. Я уверена, что, дочитав до главы, посвященной описанию инструментов и техник, вы поймете, что пора переходить от знаний к действиям. Налицо кризис сна — убедительные доказательства в пользу этого содержатся в первых двух главах. Более 40% американцев спят меньше семи часов в сутки⁸ — минимум, рекомендованный врачами. Мировая статистика приблизительно такая же. Вы также узнаете, как недостаток сна сказывается на представителях различных профессий, от водителей и медиков до политиков и солдат. В главе 3 подробно описана история сна. Индустриальная революция⁹ стала началом целой эры, когда сон считался помехой для работы, и на данный момент этот период

только начинает медленно подходить к концу. В те времена преклонение перед сном как порталом в божественное было принесено в жертву идее прогресса и производительности. В XX в. зародилось движение рабочих¹⁰, выступавших против вторжения работы в личную жизнь. А еще позже появилась новая наука¹¹, изучающая сон, и выяснилось, насколько сильно он влияет на физическое и душевное здоровье людей. Но в конце XX в. технологический прогресс привел к тому, что рабочий день не заканчивается никогда. Следующая глава посвящена подробному описанию науки сна и процессов, которые происходят в нашем организме ночью (а их очень много). На самом деле, после того как мы засыпаем, активизируются многие участки головного мозга, деятельность (или ее отсутствие, если мы пренебрегаем сном) которых очень важна. Далее мы узнаем, как недосыпание связано с повышенным риском развития диабета¹², инфаркта¹³, инсульта¹⁴, рака¹⁵, ожирения¹⁶ и болезни Альцгеймера¹⁷. После этого обсудим расстройства сна, начиная с бессонницы и остановки дыхания во сне и заканчивая синдромом «взрывающейся головы» (да, представьте себе, это научный термин!).

В части II, «Путь вперед», речь пойдет о тех нововведениях, реформах, изобретениях и технологиях, которые подбрасывают хворост в костер революции сна. Люди хотят спать больше, и рынок идет им навстречу. Гостиницы превращаются в храмы сна, начало уроков смещается в соответствии с потребностями подростков, а на стремительно растущем рынке гаджетов появляется множество различных трекеров для сна и целый ряд умных продуктов, от умных матрасов до умных наушников. Но и этого мало, чтобы преодолеть кризис сна, который охватил все современное общество. Из части II книги вы узнаете, почему нам предстоит пересмотреть не только расписание дня, но и список жизненных

приоритетов и ценностей. Прежде всего, сон — это основа витальности. Чем больше мы спим, тем живее себя ощущаем, и наоборот. Так что мы не только то, что мы едим, но и то, сколько мы спим.

Я уверена, что эта книга поможет вам изменить свои отношения со сном. Возможно, вы даже закрутите с ним роман. Нам нужно вернуть себе право на сон — и не только потому, что сон помогает работать продуктивнее (хотя это очень важно), или потому, что, выспавшись как следует, мы чувствуем себя намного лучше (хотя это еще важнее), но потому, что сон — это способ погрузиться в глубины своей души. Когда мы засыпаем, исчезает все, с чем мы привыкли себя ассоциировать: работа, отношения, надежды, страхи. Это настоящее чудо, о котором так часто забывают: из мира грез мы возвращаемся обновленные и вдохновленные и смотрим на мир другими глазами. Внутри каждого из нас живут два желания: одно из них толкает нас во внешний мир — действовать и созидать, а второе тянет отдохнуть и восстановиться. Может показаться, что эти желания находятся в постоянном противостоянии, однако в действительности они союзники.

Надеюсь, что эта книга вдохновит вас пересмотреть свое отношение к таинственному феномену сна и присоединиться к революции за здоровый сон, которая будет менять вашу жизнь и весь мир ночь за ночью.

ЧАСТЬ I

СИГНАЛ К ПРОБУЖДЕНИЮ

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

МИРОВОЙ КРИЗИС СНА

Сарвашрешт Гупта¹ проходил стажировку в качестве финансового аналитика в отделении Goldman Sachs в Сан-Франциско. Он уволился менее чем через год, в марте 2015 г., не выдержав 100-часовой рабочей недели. Однако вскоре Сарвашрешт вернулся: было ли это решение принято им добровольно или под чьим-то давлением — неизвестно. Через неделю он позвонил своему отцу в 2:40 и сказал, что не спал уже двое суток подряд. Отец умолял его вернуться домой, но Гупта планировал еще немного задержаться. Он сказал, что к утру нужно закончить презентацию и подготовиться к встрече. Несколькими часами позже его нашли на улице мертвым — Сарвашрешт выпрыгнул² из окна высотного дома, в котором жил.

В некоторых языках уже существуют специальные слова для обозначения смерти от переутомления на рабочем месте. Японцы называют это «кароси»³, китайцы — «гулаоси»⁴, корейцы — «гвароса»⁵. В английском еще нет такого слова, но, похоже, скоро оно понадобится. Трагедия, которая произошла с молодым финансистом, — яркий пример того, что недосыпание становится настоящей эпидемией.

Недосыпание — призрак, преследующий современный мир. Если коротко — мы спим недостаточно. Эта проблема

сложнее, а ставки выше, чем может показаться на первый взгляд. Под угрозой оказались не только дневные часы, но и ночные. С увеличением количества дел, которые любой ценой нужно успеть сделать за день, ценность времени стремительно возрастает. Выражение Бенджамина Франклина «Время — деньги» стало мантрой корпоративного мира. Дополнительные часы в сутках взять неоткуда, кроме как сэкономить за счет сна, к которому мы еще со времен индустриальной революции относимся как к скучному дальнему родственнику, навещаемому только из чувства долга, сбегая из его дома настолько поспешно, насколько позволяют приличия.

Современные ученые с уверенностью подтверждают то, о чем догадывались наши предки: сон — это не бесцельно проведенное время. В это время нервная система сохраняет активность: она занимается обновлением организма, созданием воспоминаний, детоксикацией, нейрохимическим очищением мозга и когнитивным моделированием. Время, потраченное на сон, — это не менее ценный актив, чем время бодрствования. На самом деле, если спать необходимое количество часов, качество каждой минуты бодрствования значительно увеличится.

Однако современное общество все еще находится во власти иллюзии, что сон — это пустая трата времени, которое можно было бы провести с большей пользой (учитывая огромное количество дел в ежедневнике). Эту идею отлично иллюстрирует выражение «Выспимся на том свете» (I'll sleep when I'm dead), которое стало настолько популярным, что одновременно является названием хита Джона Бон Джови⁶, альбома рок-музыканта Уоррена Зивона⁷ и детектива с Клайвом Оуэном⁸. Поп-культура окружила отказ от сна ореолом героизма и романтизма: «сон для слабаков» (you snooze, you

lose); судя по подобным выражениям, сон вообще не входит в систему жизненных ценностей «приличных людей». Извращенное восприятие успеха как чего-то, якобы недостижимого без стресса и истощения, в сочетании с соблазнами и развлечением 24/7 ставит сон под угрозу вымирания.

Я на собственном опыте узнала высокую цену недосыпания, когда упала в обморок от усталости, и поэтому больше не могу спокойно смотреть, как мои близкие (да и незнакомые мне люди) доводят себя до того же. Я состою в совете некоммерческой организации В Team, основанной Ричардом Брэнсоном и Йоханом Цайтцем. Ее цель — помочь компаниям осознать, что размер прибыли — не единственный критерий успеха. В июне 2015 г. прямо во время собрания совета директоров в итальянском городе Белладжио у Раджива Джоши, нашего управляющего директора (тогда ему был 31 год), случился эпилептический припадок, спровоцированный крайней усталостью и недосыпанием⁹. Раджив не мог ходить и был вынужден провести восемь дней в больнице Белладжио, после чего много недель восстанавливался на физиотерапии. Поговорив с докторами, он узнал, что существует так называемый порог судорожной готовности, и если мы мало отдыхаем, то неуклонно к нему приближаемся. Раджив достиг своего предела. Когда он вернулся к работе, он сказал мне: «Попытка сделать мир более справедливым и устойчивым — это марафон, а не спринт. Мы не должны забывать, что в основе всего лежит наша собственная устойчивость».

По данным исследования Gallup, 40% взрослых американцев страдают от недосыпания и спят значительно меньше рекомендованных докторами семи часов в сутки¹⁰. Джудит Оуэнс, директор Педиатрического центра изучения нарушений сна при Бостонской детской больнице, утверждает,

что высыпаться «не менее важно, чем правильно питаться, заниматься спортом и пользоваться ремнем безопасности»¹¹. Однако большинство людей даже не знают, сколько часов сна им нужно, чтобы выспаться. По этой причине, как говорит Майкл Ройзен, ведущий специалист Кливлендской клиники, «сон — это здоровая привычка, важность которой серьезно недооценивают»¹². Данные отчета, подготовленного Национальным фондом США по изучению расстройств сна, подтверждают его слова: две трети американцев не высыпаются в течение рабочей недели¹³.

Кризис сна стал глобальным. В 2011 г. 32% опрошенных британцев ответили, что за последние полгода в среднем спали менее семи часов в сутки¹⁴. К 2014 г. эта цифра увеличилась до 60%. В 2013 г. более трети немцев и две трети японцев, принявших участие в опросе, сказали, что по будням не высыпаются¹⁵. Кстати, в японском языке существует слово, описывающее сон во время важной встречи, — инэмури¹⁶, что буквально переводится как «присутствовать и спать». В Японии инэмури поощряется как признак целеустремленности и трудолюбия, однако по сути это очередной симптом кризиса сна, который переживает мир.

Компания Jawbone¹⁷, которая занимается производством носимых устройств, собирает статистические данные по количеству сна тысяч пользователей трекеров UP. Jawbone составила рейтинг городов, в которых люди спят меньше всего. Жители Токио спят всего лишь 5 часов 45 минут в сутки. Сеул идет с небольшим отрывом — 6 часов 3 минуты; Дубай — 6 часов 13 минут; Сингапур — 6 часов 27 минут; Гонконг — 6 часов 29 минут; Лас-Вегас — 6 часов 32 минуты. Если вы спите меньше, чем в Лас-Вегасе, — вы точно недосыпаете.

Как правило, мы сокращаем время сна из-за работы — а вернее, из-за того, что мы о ней думаем, как понимаем

успех и расставляем жизненные приоритеты. Безусловная вера в то, что работа — самое главное в жизни, дорого нам обходится. Ситуация значительно ухудшилась с тех пор, как технологический прогресс позволил нам носить работу с собой — теперь, куда бы мы ни пошли, смартфоны обязательно при нас, в карманах и сумочках.

Наши дома, спальни и даже постели наполнены свечением экранов и сигналами оповещения. Возможность одним нажатием кнопки всегда оставаться на связи со всем миром, начиная от близких и заканчивая незнакомцами, включая героев любимого сериала или фильма, обрела формы нового наркотика. Неудивительно, ведь люди — существа социальные, потребность в регулярном общении заложена в человеческой природе. Даже вне Сети мы пребываем в постоянной готовности выйти на связь, ответить, прореагировать. Будучи в таком состоянии, успокоиться и уснуть практически невозможно. Мы беспокоимся о своих гаджетах, носим с собой зарядные устройства, покупаем новые подставки для зарядки — «зарядиться» самим нам не приходится в голову.

Круглосуточная доступность считается залогом успеха. «Отказ от сна занял прочное место в арсенале методов, которые считаются необходимыми для выживания в условиях жесткой конкуренции мирового рынка, — пишет Алан Дериксон в книге «Опасное недосыпание» (*Dangerously Sleepy*). — Сейчас даже чаще, чем во времена Томаса Эдисона, лишение себя или своих подчиненных отдыха стало атрибутом успешного человека в обществе 24/7/365. У американцев есть сильная идеологическая причина не доверять состоянию бездействия»¹⁸.

Однако именно американцы, как никто другой, далеки от бездействия. С 1990 по 2000 г. рабочий год в США увеличился на целую неделю¹⁹. По результатам исследования,

проведенного в 2014 г. туристическим порталом Skift, более 40% американцев не взяли ни одного выходного за год²⁰. Чарльз Чейслер, заведующий Отделением изучения нарушения сна и циркадных ритмов в больнице BWH в Бостоне, посчитал, что за последние 50 лет сон сократился с восьми с половиной часов до менее чем семи часов²¹. 30% работающих американцев говорят, что спят по шесть часов в день, а около 70% жалуются на недосыпание²². Основной фактор эмоционального выгорания на работе — сон менее шести часов²³.

Часто замкнутый круг недостатка денег превращается в замкнутый круг недостатка сна. Для тех, кто вынужден работать на двух или трех работах, чтобы сводить концы с концами, фраза «Постарайтесь выспаться» — не самый лучший совет. Далеко не везде качественное медобслуживание, как и полноценный сон, одинаково доступно всем людям. В 2013 г. в Чикагском университете было проведено исследование, согласно результатам которого «низкое социально-экономическое положение связано с субъективно низким качеством сна, повышением сонливости и/или увеличением количества жалоб на плохой сон»²⁴. Но парадокс заключается в том, что чем сложнее обстоятельства, тем важнее бросить все силы на то, чтобы им противостоять. Не зря при крушении самолета кислородную маску стоит сначала надеть на себя.

На сон влияет даже место жительства. «Я никогда не видела исследования, которое бы не указывало на прямую связь между районом проживания и качеством сна», — говорит Лорен Хейл, профессор профилактической медицины Университета Стоуни-Брук²⁵. Трудно спать спокойно, когда под окнами кричат или дерутся, — вот еще один пример связи недостатка сна с глубокими социальными проблемами.

ЦЕНА НЕДОСЫПАНИЯ

Несмотря на все блага, которые нам принесла индустриализация, именно она сильнее всего расшатывает наши и без того зыбкие отношения со сном.

Ирония заключается в том, что мы жертвуем сном во имя работы, в то время как недосыпание снижает производительность труда каждого работника в среднем на более чем 11 дней в году, а это \$2280 США²⁶. Итого, ежегодно недосып, выраженный в пропусках, опозданиях и несобранности на работе, обходится американской экономике в более чем \$63 млрд²⁷. «Страдающий от бессонницы американец не станет брать больничный, — говорит Рональд Кесслер, профессор Гарвардской медицинской школы. — Он придет на работу, но из-за усталости будет делать ее хуже, чем обычно. Трудно представить себе более опасное состояние для современной экономической системы, основанной на информационных технологиях»²⁸.

Проблемы со сном в виде расходов на медобслуживание и косвенных затрат обходятся экономике Австралии в более чем \$5 млрд в год²⁹. Кроме того, «снижение качества жизни» увеличивает расходы еще на \$31,4 млрд в год. Результаты исследования под удачным названием «Пробуждение Австралии» подтверждают наличие связи между недосыпанием и снижением производительности труда, а также количеством ДТП и несчастных случаев на производстве. По данным опроса, проведенного в Великобритании, за опрошенный период каждый пятый работник периодически не выходил либо опаздывал на работу из-за того, что не выспался³⁰. Исследователи оценили, что это эквивалентно потере более 47 млн часов в год, или £453 млн в денежном выражении³¹. Кроме того, почти треть опрошенных работающих британцев

пожаловались на то, что просыпаются уставшими. Хотя ситуация постепенно приобретает гласность, крайне мало компаний уделяют сну должное внимание, несмотря на то что это отражается на их прибыли. В Канаде 26% работников признались, что отпрашивались с работы «по болезни», чтобы отоспаться³². Почти две трети взрослых канадцев ответили, что чувствуют усталость «почти постоянно»³³.

Женщинам нужно спать больше, чем мужчинам, поэтому их психологическое и физическое здоровье еще больше зависит от достаточного количества сна. Исследователи медицинского центра Университета Дьюка обнаружили, что недосыпающие женщины имеют повышенный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета второго типа и депрессии³⁴. «Мы обнаружили, что у женщин неполноценный сон часто сопровождается высоким уровнем психологического стресса, агрессивностью, гневом и депрессией, — говорит Эдвард Суарез, ведущий автор исследования. — При этом у мужчин, которые спят такое же количество часов, мы подобной связи не обнаружили»³⁵.

Современные женщины наравне с мужчинами работают в агрессивной среде, которая использует нашу готовность работать допоздна, пока мы окончательно не сломаемся в попытке доказать свою преданность и самоотдачу. Но никто не снял с женщин тяжелое бремя домашнего труда, и, значит, женщины вынуждены спать еще меньше. «У них столько дел по дому, что приходится жертвовать сном, — пишет Майкл Бреус, автор «Красоты сна» (Beauty Sleep). — Они знают, что нужно больше спать, но, вы понимаете, надо еще кое-что доделать, а потом еще кое-что, и становится все хуже и хуже»³⁶.

По словам Уильяма Дементя, основателя Стэнфордской клиники по изучению нарушений сна (первой в своем роде), работающие женщины, у которых есть маленькие дети, рабо-

тают на 241 час больше, и эта цифра увеличивается каждый год, начиная с 1969 г.³⁷

Сара Бантон, мать и тренер по когнитивным навыкам, описала свой опыт в *The Huffington Post*: «У вас бывают такие дни, когда хочется поставить жизнь на паузу? Я бы выразилась иначе: у вас бывают дни, когда вам не хочется поставить жизнь на паузу? <...> Для большинства мам рабочий день не заканчивается никогда. Собственно, он и не начинается, это просто продолжение хаоса, предшествовавшего секундному затишью. <...> Мамочке нужно отдохнуть»³⁸.

«Взглянем в глаза правде: женщины устали. Замотались. Забегались. Замучились, — пишет Карен Броди, основательница медитативного курса «Отвага безмятежности» (*Bold Tranquility*). — Я коуч, и я постоянно слышу от своих работающих клиенток: “Я столько лет училась, что теперь у меня нет сил работать”»³⁹.

Франк Липман, основатель велнес-центра *Eleven Eleven* в Нью-Йорке, даже придумал название для своих многочисленных недосыпающих и уставших пациентов. «Я стал называть таких пациентов “отработанными”, потому что это слово лучше всего описывает их состояние», — пишет он. Он вспоминает свой опыт работы в деревнях ЮАР: «Там я видел множество болезней, вызванных бедностью и плохим питанием, но никто не выглядел таким “отработанным”, как жители Нью-Йорка»⁴⁰.

*Нас манит суеты избитый путь,
 Проходит жизнь за выгодой в погоне;
 Наш род Природе — как бы посторонний,
 Мы от нее свободны, вот в чем жуть!*

Уильям Вордсворт. Нас манит суеты избитый путь⁴¹

Абсолютно все должны спать, и абсолютно все заблуждаются, думая, что в сутках недостаточно часов, чтобы нормально выспаться. На самом деле времени на отдых больше, чем кажется. Просто нужно честно взглянуть на то, как мы его тратим.

Например, Шерри Теркл, профессор социологических исследований в сфере науки и технологии Массачусетского технологического университета, отдыхала таким образом: она смотрела сериал за сериалом, как бы награждая себя за сделанную работу. Поработав над книгой, она усаживалась смотреть «Безумцев», «Родину» и «Американцев». «У меня было ощущение, что я заслужила вознаграждение и теперь могу побаловать себя, — рассказывала она мне. — Я помню, как я постоянно смотрела “Оранжевый — новый черный”, когда работала над главой “Дружба” книги “Возвращаясь к беседе” (Reclaiming Conversation). А когда я работала над главой “Роман”, — я смотрела “Карточный домик”. Не могу сказать, что мой главный жизненный приоритет — это просмотр сериалов, однако, судя по всему, сон к моим приоритетам тоже не относится»⁴².

Миллионы людей по всему миру поступают точно так же, несмотря на высокие издержки недосыпания. Риск смерти по разным причинам повышается на 15%, если спать менее пяти часов в сутки⁴³. В 2015 г. на CNN.com была опубликована статья с провокационным заголовком «Спи или умри»⁴⁴. Она была основана на последних данных, полученных Американской академией сомнологии, касательно связи между недосыпанием и повышенным риском инфаркта, инсульта, диабета и ожирения. Другими словами, недосыпание может стать вопросом жизни и смерти в самом что ни на есть прямом смысле.