

ХАВЬЕР АЛЬБАРЕС

врач-сомнолог

НАУКА О ХОРОШЕМ СНЕ

Как хорошо спать ночью, быть
продуктивным днем и избавиться
от храпа, апноэ и ночных кошмаров



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Быть здоровым. Методики оздоровления
организма от ведущих экспертов

Хавьер Альбарес

**Наука о хорошем сне. Как хорошо
спать ночью, быть продуктивным
днем и избавиться от храпа,
апноэ и ночных кошмаров**

«ЭКСМО»

2023

УДК 159.963
ББК 88.6

Альбарес Х.

Наука о хорошем сне. Как хорошо спать ночью, быть продуктивным днем и избавиться от храпа, апноэ и ночных кошмаров / Х. Альбарес — «Эксмо», 2023 — (Быть здоровым. Методики оздоровления организма от ведущих экспертов)

ISBN 978-5-04-255391-2

Представьте, что существует по-настоящему революционное средство – нечто, позволяющее жить дольше и насыщеннее, делающее вас более счастливыми и продуктивными. К тому же оно помогает снизить риск деменции, инфаркта, инсульта и диабета. Хотелось бы вам им воспользоваться? Такое средство есть, и оно буквально у вас под рукой – хороший качественный сон. Эта книга – современное руководство по достижению здорового сна, основанное на новых научных знаниях и многолетнем клиническом опыте автора. Вы узнаете: • для чего на самом деле нужно спать; • как работают циркадные ритмы; • какие условия нужно соблюдать для хорошего сна; • как бороться с различными расстройствами сна: бессонница, синдром беспокойных ног, храп и обструктивное апноэ сна, нарколепсия, ночные кошмары, лунатизм.

УДК 159.963

ББК 88.6

ISBN 978-5-04-255391-2

© Альбарес Х., 2023

© Эксмо, 2023

Содержание

Введение	6
I. Жизнь – это сон	8
Глава 1. Для чего нам нужен сон	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Хавьер Альбарес
Наука о хорошем сне. Как хорошо
спать ночью, быть продуктивным
днем и избавиться от храпа,
апноэ и ночных кошмаров

LA CIENCIA DEL BUEN DORMIR

by Dr. Javier Albares

Copyright © Javier Albares Tendero, 2023

© Península, an imprint of Grupo Planeta

© Ганина М. В., перевод на русский язык, 2026

© Золотарева Е. В., художественное оформление, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

Пау, Чави и Мире

Всем тем, кто так или иначе дарил мне любовь – искренне и бескорыстно.

Очень часто лучшее лекарство – это обойтись без него.
Гиппократ

Иногда исцелять, часто – облегчать страдание и всегда утешать.
Гиппократ

Введение

Представь, что существует по-настоящему революционное средство – нечто, позволяющее жить дольше и насыщеннее, повышающее эмоциональный интеллект и эмпатию, делающее тебя менее раздражительным, более счастливым, продуктивным и даже более привлекательным. Хотелось бы тебе им воспользоваться?

А если к тому же оно помогало бы поддерживать здоровый вес и снижать риск самых разных заболеваний – деменции, рака, инфаркта, инсульта, диабета, – ты, вероятно, решил бы, что оно тебе не по карману.

Что ж, у меня отличная новость: это средство у тебя буквально под рукой. И оно совершенно бесплатно. Все, что нужно, – хорошо спать.

Из этой книги ты узнаешь, насколько важно спать необходимое количество часов в подходящее время, обеспечивая сну достаточную глубину и непрерывность – чтобы извлекать максимум пользы из полноценного отдыха.

Признаюсь, работая над этими страницами, я порой не мог сдержать волнения – и думаю, оно нашло отражение в книге. Многим из того, что я знаю в жизни, я обязан своим пациентам. И речь не только о медицинских знаниях – хотя и о них тоже, ведь в медицине мало что учит так, как работа с пациентами, – но прежде всего о личностном.

На четвертом году обучения клинической нейрофизиологии, когда мне было чуть за двадцать, я начал работать с пациентами, страдающими нарушениями сна. Это позволило мне увидеть, как разные стили жизни, решения, принятые в ключевые моменты, привычки и умение управлять эмоциями – наряду со многими другими факторами – способны направить жизнь человека по совершенно разным путям. Этот опыт оказался чрезвычайно важным для моего личностного роста. Без сомнения, больше всего нас учат собственные переживания, решения и их последствия. Нет лучшего урока, чем собственный промах – и каждому из нас неизбежно приходится ошибаться. Тем не менее возможность наблюдать, как множество других людей на разных этапах жизни справляются со своими трудностями и к каким последствиям это приводит, поистине бесценна.

В первые месяцы практики, сталкиваясь с жалобами на бессонницу, я неизменно испытывал легкую тревогу и множество сомнений. Смогу ли помочь пациенту лучше спать? Удастся ли понять, почему он не может уснуть? Как правильно собрать анамнез?

Как сделать так, чтобы человек почувствовал себя достаточно комфортно и смог доверить сокровенное тому, с кем только что познакомился? Вдруг я окажусь недостаточно опытным для постановки точного диагноза и назначения верного лечения?

Я был совсем молод – и мне предстояло помогать людям с несравненно большим жизненным опытом и ресурсами перед лицом испытаний, которые я едва мог себе представить. Захотят ли они открыться такому зеленому врачу? Расскажут ли о своей жизни? Доверятся ли человеку, который годится им чуть ли не в сыновья?

Скажу честно: бывало по-разному. Если бы я встретился сегодня со многими из тех первых пациентов – действовал бы иначе и в диагностике, и в лечении. Отчасти – благодаря знаниям, приходящим с опытом, отчасти – благодаря непрерывному обучению, которое врач обязан вести всю жизнь, чтобы соответствовать огромной ответственности перед страдающим человеком, доверяющим тебе самое главное – свое здоровье.

Уже в первые годы работы мне стало ясно, каких путей следует избегать – они неизбежно ведут к хаосу, тревоге, расстройствам настроения и бессоннице. И, хотя изначально это не было моей целью, с самого первого дня, помогая пациентам с нарушениями сна, я получал от них подлинные уроки жизни.

Сегодня, имея за плечами более двадцати лет практики, я продолжаю учиться каждый день, совершенствоваться и следить за новейшими достижениями в этой области. Этой книгой я хотел передать то истинное счастье, которое приносит мне моя работа. Медицина сна – невероятная область, ведь полноценный сон способен изменить жизнь человека, и они будут вам за это благодарны. И нам, врачам, выпадает счастье быть свидетелями этих перемен.

В первой части книги ты познакомишься с основными особенностями сна и его функциями. Мир медицины сна и хронобиологии огромен и сложен, однако здесь ты найдешь самое главное – изложенное просто и доступно. Ты поймешь, что происходит с нами во время сна и почему так важно спать хорошо.

Во второй части речь пойдет о наиболее распространенных нарушениях сна, их причинах и лечении – апноэ, синдроме задержки фазы сна и других расстройствах. Самым частым из них, вне всяких сомнений, остается бессонница. В посвященную ей главу я включил инструменты, пока редко встречающиеся в научной литературе о сне, но все убедительнее доказывающие свою эффективность. Я имею в виду практики осознанности, помогающие улучшить отдых и сон. Специалист моей команды Исаак Паломарес любезно внес в эту книгу неоценимый вклад – чтобы ты мог перенять эти методы из первых рук. Я искренне благодарен ему за это.

Наконец, в третьей части книги я описываю потребности во сне на разных этапах жизни. Можно читать книгу последовательно или сразу обратиться к главе, наиболее актуальной для тебя – в зависимости от твоего возраста или возраста людей, с которыми ты живешь.

Если ты плохо спишь, эта информация поможет найти корень проблемы. Возможно, дело в привычках – но не исключено и расстройство сна. Моя цель – дать тебе инструменты, которые позволят хотя бы приблизительно понять, что происходит, и либо обратиться к нужному специалисту, либо справиться самостоятельно – если это в твоих силах. Иными словами, если твои трудности связаны только с привычками, здесь ты найдешь решение; в остальных случаях книга поможет разобраться, какое лечение может оказаться верным.

Каков бы ни был твой случай, имей в виду: чудодейственных средств не существует. Универсального метода, гарантирующего хороший сон, нет. Нередко речь идет о медицинских нарушениях, требующих куда большего, чем некий эликсир крепкого сна. К этому нельзя относиться легкомысленно.

Цель этой книги – навести мосты между научными знаниями в области медицины сна и тем, что известно широкой аудитории. Это практическое научно-популярное издание, способное ответить на многие твои вопросы. Однако важно помнить: рекомендации, которые ты здесь найдешь, не заменяют консультации специалиста. Все, что я предлагаю, – лишь поддержка, а не замена консультации с врачом.

I. Жизнь – это сон

Глава 1. Для чего нам нужен сон

С каждым годом все меньше требуется объяснять, зачем человеку сон. Благодаря просветительской работе множества специалистов на протяжении последних трех десятилетий важность полноценного сна становится очевидной для широкой публики. Все больше людей осознают, какую роль играет сон в поддержании физического и психоэмоционального здоровья, продуктивности и целого ряда других жизненно важных функций организма.

Но так было не всегда. С изобретением электрического освещения в 1879 году – а если точнее, еще с начала промышленной революции в 1760-х – сон постепенно стал восприниматься как нечто второстепенное. Все дальше уходила эпоха романтизма, когда великие умы вроде Шекспира не упускали случая воспеть его достоинства.

С индустриализацией укоренилась мысль: спать – значит терять время. Кто знает, возможно, эту идею намеренно внедрили, чтобы люди больше работали и оказались втянутыми в порочный круг, из которого мы до сих пор не можем выбраться. Сон стали считать бесполезной роскошью, ненужной тратой времени – а то и признаком слабости.

Когда Томас Эдисон впервые зажег электрическую лампочку, положение Морфея, бога сна, стало еще более шатким. Возможность освещать ночь открыла человечеству дорогу к невероятным достижениям – но одновременно лишила его одного из главных регуляторов биологических часов: цикла света и темноты. Был нарушен естественный ритм, благодаря которому *Homo sapiens* на протяжении сотен тысяч лет жил в согласии с планетой, подстраиваясь под ее 24-часовое вращение.

Постепенное распространение электрического освещения навсегда изменило природу человеческого сна. К этому добавилась целенаправленная дискредитация и поток дезинформации о его значении. Сам Эдисон заявлял, что сон – пустая трата времени, атавизм, доставшийся нам от пещерных предков¹. Спустя два столетия Маргарет Тэтчер столь же категорично провозгласила: «Сон – для слабаков». Даже сегодня реклама призывает молодежь не ложиться спать ради ночного матча НБА. Все это питало великую ложь о том, что бодрствование – признак силы, и происходило при молчаливом безучастии науки, которая до недавнего времени не могла по-настоящему объяснить, зачем нужен сон.

«Я сплю всего пять часов и чувствую себя прекрасно», – говорят многие. Мало того что недосыпание перестало восприниматься как проблема – его стали считать чуть ли не признаком мужества. Хотя наука давно доказала: у мужчин, страдающих от хронической нехватки сна, яички уменьшаются в размере, а качество и количество сперматозоидов снижается. Представь: ты на операционном столе, и хирург говорит: «Не волнуйся, все пройдет отлично – мне достаточно пяти часов сна». Позволь дать тебе совет: если анестезия еще не подействовала – беги без оглядки! Потому что при хроническом недосыпании число врачебных ошибок возрастает в четыре раза.

Свою лепту в подрыв авторитета сна внесло и кино. Вторая часть фильма «Уолл-стрит» вышла под говорящим названием: «Деньги не спят». Может, стоило бы им поспать – глядишь, избежали бы пары финансовых кризисов.

Но самая культовая и злополучная фраза в оправдание бессонницы – это, конечно же, «на том свете отоспимся». Множество поколений, включая мое, приняли ее за чистую монету.

¹ Томас Эдисон был известен как мало спящий человек и спал всего около 3–4 часов в сутки, что может быть связано с редкой генетической предрасположенностью. – *Прим. науч. ред.*

Сон стал казаться потерей времени: столько всего нужно успеть – и вдруг добровольно отдавать треть жизни ночи?

Только задумайся: если бы сон действительно был пустой тратой времени, это означало бы, что природа допустила грубейшую ошибку, заставив нас посвящать треть жизни занятию, не приносящему никакой пользы.

А ведь именно так и происходит – треть жизни уходит на сон. Или, по крайней мере, должна уходить. Однако в индустриально развитых странах хроническое недосыпание превратилось в настоящую пандемию. По приблизительным оценкам, около 70% жителей этих стран спят меньше восьми часов, рекомендуемых взрослым Всемирной организацией здравоохранения. А многие не добирают и до шести.

Как понять, хорошо ли я сплю?

С точки зрения научного сообщества, здоровый сон – это способствующий физическому и психическому благополучию многомерный паттерн сна и бодрствования, адаптированный к индивидуальным, социальным условиям, а также к той среде, в которой находится человек.

О хорошем сне свидетельствуют субъективное чувство удовлетворенности, оптимальное время отхода ко сну, его достаточная продолжительность, высокая эффективность и устойчивая бодрость в течение дня.

Если ты хочешь понять, насколько здоровый у тебя сон, лучший способ – понаблюдать за тем, как ты просыпаешься. Пробуждаешься ли естественным образом, без будильника? Чувствуешь ли, что сон был восстановительным – встаешь ли полным энергии? Обходишься ли без кофеина в течение дня? Если на все эти вопросы ты отвечаешь «да» – отлично: скорее всего, твой сон действительно здоровый.

Поскольку удовлетворенность сном – вещь субъективная, предлагаю пройти тест SATED, разработанный в Питтсбургском университете.

Отметь подходящий вариант ответа и подсчитай баллы (0, 1 или 2 за каждый пункт).

0–5 баллов: низкое качество сна. Сон фрагментарен или недостаточен, есть поводы для изменения образа жизни.

6–9 баллов: нормальное качество сна. Есть аспекты, которые можно улучшить.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.