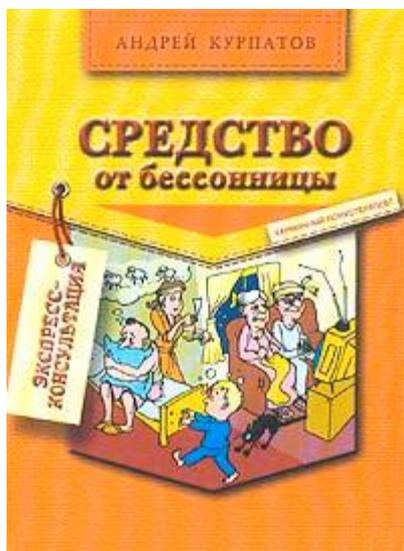


Андрей Владимирович Курпатов

Средство от бессонницы



Рассказывается о нарушениях сна и средствах борьбы с этой проблемой. К нарушениям сна относятся: трудность засыпания, поверхностный сон, ночные (или ранние утренние) пробуждения, дневная сонливость, кошмарные сновидения и др. Описаны причины бессонницы, а также психотерапевтические техники, позволяющие избавиться от нее.

Содержание

Об авторе
Предисловие
Введение
Глава 1. Все, что нужно знать о сне
Глава 2. Все, что нужно знать о бессоннице
Глава 3. Естественная нормализация сна
Глава 4. Психотерапевтические средства
Глава 5. Лекарственные средства
Заключение

Об авторе

Андрей Владимирович Курпатов — руководитель Санкт-Петербургского Городского психотерапевтического центра, врач-психотерапевт Клиники неврозов им. академика И. П. Павлова, член Балтийской педагогической академии.

Предисловие

После того как я написал «Счастлив по собственному желанию», как-то сама собой появилась целая серия книг «Карманный психотерапевт». В них я попытался рассказать о тех вещах, которые, на мой взгляд, недурно было бы знать каждому образованному человеку.

Теперь же у моих читателей, осознающих, что качество их жизни зависит не столько от внешних факторов, сколько от того, как они себя чувствуют, возникли конкретные вопросы. Одних заинтересовал вопрос, как справиться с нарушениями сна, другие обнаружили у себя депрессию и захотели от нее избавиться, третьим докучают какие-то конкретные страхи (например, страх летать на самолетах, выступать перед большой аудиторией и т. п.), четвертые хотят поправить свое здоровье, пятые не знают, как побороть усталость и переутомление, шестые... В общем, посыпались вопросы, и мне ничего не остается, как рассказывать о средствах решения этих проблем.

Вот и появились эти книжки, эти «экспресс-консультации» по различным проблемам, с которыми все мы время от времени сталкиваемся.

В довершении сего предисловия хочу поблагодарить всех моих пациентов, принявших участие в создании этой книги, а также сотрудников Клиники неврозов им. академика И. П. Павлова, в которой я имею удовольствие работать.

*Искренне Ваш
Андрей Курпатов*

Введение

Сколько нам с вами доведется жить? Лет 70—80? Треть из них мы проведем во сне, т.е. 25 лет, четверть века! Так что мы с вами почти что «спящие красавицы» и «спящие красавцы»! И, видимо, зачем-то это нужно, но зачем? Хотелось бы спросить об этом у господ ученых, но, как говорил герой рязановской комедии, «науке это неизвестно!». Выдвинуто бог знает сколько версий, но ни одна из них не является хоть сколько-нибудь достаточной и убедительной. Дело в том, что человеческий сон — это вовсе не то же самое, что сон животных, а потому изучать его на последних весьма затруднительно, опыты же на человеке — вещь непозволительная. Что-то похожее на человеческий сон (с определенными оговорками) у млекопитающих и птиц все-таки есть, а вот животные с более примитивной нервной системой (рептилии, земноводные, рыбы и беспозвоночные) просто не имеют в своем мозгу устройств, способных сгенерировать это, как оказывается, необычайно сложное психическое состояние. Как-то они, конечно, *дремлют*, но это вовсе не «сон» в том смысле, в котором мы его с вами понимаем.

Считается, что при своем возникновении в процессе эволюции сон (или, точнее сказать, его подобие) служил задачам сохранения энергии. Но для сохранения энергии вполне достаточно просто ограничить активность — лечь удобненько на диванчик, положить под голову подушечку, закрыть глазки и полежать так часов восемь... Почувствуете вы себя после

этого отдохнувшим или будете представлять собой наглядный экземпляр «домашнего сумасшедшего»? Скорее, последнее. Так что **сон** — это не просто отдых, это **весьма специфическое состояние нашего мозга**. Кроме того, собака, например, этот друг человека, не могла бы в таком состоянии не заснуть, обязательно бы заснула, причем не мешкая! А вот большинство хомо сапиенсов, напротив, хорошо знают, что такое лежать часами, крутиться, как уж на сковороде, и мучиться тем, что «сон нейдет». Так что, куда ни кинь, всюду нестыковки какие-то обнаруживаются.

Что же это за состояние такое — «человеческий сон»? И почему появляются его расстройства, т.е. бессонница?

Глава 1. Все, что нужно знать о сне

Прежде чем перейти к расстройствам сна, нужно выяснить, что такое сон. Иными словами, сначала разберемся в том, откуда он берется, а затем уж в том, почему он исчезает. И только тогда нам станет понятно, как его не терять.

Собачья радость

Самые первые и вообще самые-самые выдающиеся открытия в области сомнологии (науки о сне) принадлежат нашему замечательному соотечественнику — академику, лауреату Нобелевской премии Ивану Петровичу Павлову. [Всем, кому это еще неизвестно, докладываю, что настоящими колумбами психологии были и остаются наши с вами отечественные ученые. Без их открытий психику человека никогда было бы не понять. И если у вас лично есть желание знать, как наша внутренняя душевная организация устроена, могу порекомендовать книгу «Как избавиться от тревоги, депрессии и раздражительности», вышедшую в серии «Карманный психотерапевт», там и обо всех этих открытиях наших ученых, и обо всем, что нужно знать о собственной психологии, подробно рассказано.] Впрочем, наткнулся он на эти свои открытия случайно. А дело было так... Выработывал Иван Петрович у одной своей собачки условные рефлексы. Для этого животное помещалось в специальный экспериментальный станок (это такая клетушка, в которой собака всеми своими четырьмя ногами фиксировалась на ляжках, напоминая парашютные стропы). Дальнейшее всем, наверное, хорошо известно из школьной программы: раздается условный сигнал — звонок, после чего собака получает из рук экспериментатора кусочек вожаемого мяса. Это сочетание условного сигнала (звонка) и безусловного раздражителя (мяса) повторялось И. П. Павловым неоднократно, а потому возникала в мозгу собаки «условная связь»: если звенит звонок, то сейчас будет мясо, следовательно, можно выделять слюну.

Этим опытом дело, конечно, не ограничилось, Иван Петрович стал раздумывать: «А можно ли заставить собаку *ждать* мясо после действия условного раздражителя? Может она начать выделять слюну не сразу, а, например, секунд через 10—15 после звонка?». Задался вопросом и поставил соответствующие эксперименты по «затормаживанию пищевой реакции», т.е. надрессировал собаку специальным образом, чтобы она исходила слюной не мгновенно, а спустя 10 секунд после действия условного раздражителя, т.е. звонка. Опыты

прошли удачно, искомый эффект был получен, стало понятно: может собака тормозить свое слюноотделение, откладывая его на определенное время.

Но вот, как это иногда бывает, случилась оказия: собаку, уже хорошо натренированную, с таким вот «стойким отставленным условным пищевым рефлексом на звонок», поставили в экспериментальный станок, звонком взбаламутили, а мясо... А мясо-то забыли в подсобном помещении! Спыхватился Иван Петрович и бросился в указанном направлении за мясом. В экспериментальном станке тем временем началась какая-то возня, но Иван Петрович был слишком занят поисками «собачьей радости» и значения этой возне не придал — ну беспокоится собака, что с того?

<Человеческая жизнь похожа на коробку спичек. Обращаться с ней серьезно - смешно. Обращаться несерьезно - опасно. — *Рюноске Акутагава*>

Пока же академик семенил до подсобного помещения и обратно, а преклонный возраст давал себя знать, прошло что-то около минуты. Возвращается он с мясом, сует его, как и обычно, в специальное отверстие станка, а там ноль реакции! Пес словно бы обиделся, что его обманули. «Ну что он там?! Заснул, что ли?!» — возмутился Иван Петрович, подошел к станку с другой стороны и видит... Еще минуту назад возбужденное и активное животное и правда дрыхнет, словно младенец, на своих помочах, уронив на мохнатую грудь свою буйну голову! «Фантастика!» — воскликнул отец русской физиологии.

Ну и действительно, эффект очень странный! Вот вы представьте себе: домашние зовут вас к столу, вы поднимаетесь со своего кресла (или уж я не знаю откуда) и идете на кухню. Это классический отставленный (заторможенный) условный пищевой рефлекс — слюна начнет выделяться у вас не сразу, а секунд через 10—15 после приглашения к обеду. Но вот вы приходите на кухню, а там — шаром покати, только перечница на столе одиноко красуется. Вы садитесь в уголочке и, пока ваши домашние суетятся по хозяйству, засыпаете! Нормально?! Ненормально, странно, даже парадоксально. Вот и Иван Петрович удивился, но на то он и великий ученый, чтобы сделать из этого факта и своего удивления не анекдот на потеху публике, а знаменательное научное открытие.

Я не буду дальше рассказывать о всех тех бесчисленных экспериментах, которые последовали за этим казусом, скажу только, что проведено их было предостаточно, и сразу перейду к открытиям И. П. Павлова. В процессе дальнейших исследований оказалось, что собачий сон — это, говоря словами Ивана Петровича, «захватившее, поглотившее мозг торможение». **Вообще в мозгу любого животного (и нашем, разумеется) работают два процесса — возбуждение и торможение. Мозговые клетки или активизируются для выполнения определенной работы, или же, напротив, затормаживаются, чтобы данное действие не произошло.** Игра процессов возбуждения отдельных участков головного мозга и торможения их активности, в сущности, и составляет основу всей нашей с вами психической деятельности. Причем процессы торможения в каком-то смысле даже важнее процессов возбуждения.

Умение затормаживать возбуждение для любой зверюги жизненно необходимо. Если бы способность к торможению возбуждения у животных отсутствовала, то это привело бы их к фатальному исходу. Травоядное животное не смогло бы замереть, схорониться в кустах, услышав приближение хищника, а стало бы суетиться, метаться и попало бы. Хищник, неспособный к затормаживанию своего возбуждения, остался бы без добычи, поскольку распугал бы всю дичь, не дождавшись, покуда она приблизится на досягаемое расстояние.

Кроме того, если бы животные не умели тормозить свое возбуждение, то все бы они погибли во взаимных ссорах, кидаясь друг на друга, не рассчитав ни своих сил, ни сил своего противника. Правило «поспешишь — людей насмешишь» в животном мире можно было бы сформулировать следующим образом: «поспешишь — сам обедом станешь». Так что торможение — это наиважнейшая функция мозга.

Научный факт: «Спячка — это не сон, а состояние души!»

Все животные спят по-разному. Какой у того или иного зверя сон, зависит от множества совершенно, казалось бы, не относящихся к делу факторов — от уровня безопасности убежища, от положения тела во сне, от доступности пищи, от температурного режима и т.д., и т.п. Млекопитающие-охотники, например, спят дольше, чем их добыча, а птицы, которые должны поддерживать определенный уровень мышечного тонуса во время сна, привычны к поверхностному сну. Впрочем, если становится холодно, то и млекопитающие переходят на поверхностный сон, а вот птицы на изменение температурного режима не реагируют. Крупный рогатый скот, в целом, спит дольше и глубже диких животных, особенно если он находится в стойле, если же ему приходится кормиться на пастбищах, то по этому показателю он уже больше походит на своего дикого собрата.

Некоторым животным приходится совсем тяжело. Например, китообразные вынуждены осуществлять постоянный контроль за своим дыханием, если же они полностью заснут, то просто захлебнутся и утонут во сне. Эволюция нашла здесь, наверное, самые оригинальные способы сна: некоторые животные из этой группы спят только одной половиной своего мозга, тогда как вторая в это время бодрствует, осуществляя контроль за дыханием. Кстати сказать, что-то подобное делают некоторые перелетные птицы, т.к. им приходится находиться в воздухе в течение очень продолжительных периодов времени.

Однако же самым примечательным является механизм «гибернации», а проще говоря, зимней спячки, например, у медведей, некоторых грызунов и т.п. Долгое время ученые полагали, что зимняя спячка — это такой тип сна, но недавно появились данные, свидетельствующие о том, что это два совершенно отличных друг от друга явления. Оказывается, что медведи, впавшие в зимнюю спячку, время от времени приходят в себя и спят, а потом снова впадают в свою спячку. Иными словами, даже в состоянии спячки у них возникает потребность во сне, так, словно бы они бодрствуют!

Все это заставило ученых думать, что сон кроме задач сохранения энергии выполняет и еще какие-то функции даже у животных.

Механизм сна

Торможение нервных процессов изначально всегда носит локальный характер, т.е. начинается в каком-то одном, определенном участке мозга. Это случается всякий раз, когда животному по тем или иным причинам приходится блокировать какое-то свое действие (например, пищевую, оборонительную реакции или реакцию нападения). Иными словами, происходит следующее: в мозгу животного возникает какое-то возбуждение (собака хочет есть, пытается обороняться или собирается напасть), однако же ситуация требует, чтобы это

действие было прекращено. И тогда в ход идет процесс торможения, причем тормозится работа мозга именно в этом, конкретном мозговом пункте. Но все клетки мозга друг с другом связаны, а потому если этому локальному торможению ничего не противопоставить, никак ему не воспрепятствовать, то оно разрастется, выйдет за пределы упомянутого мозгового пункта и зальет весь мозг. Последний случай, когда торможение поглощает весь мозг, и есть сон.

<Все животные, кроме человека, знают, что выше наслаждения в жизни ничего нет. — Сэмюэл Батлер>

Так что же случилось с собакой в том знаменитом казуистическом эксперименте И. П. Павлова? А было следующее: Иван Петрович вызвал у собаки условный рефлекс, но не дал ей мяса, собаке пришлось затормозить свою пищеварительную реакцию, но торможение не смогло удержаться в этом пункте и, как сбежавшее молоко, разлилось по всей нервной системе животного. Результат этой оказии — сон, буквально сваливший животное с ног. Есть тут, правда, один нюанс. Каждый, кому приходилось иметь дело с собаками, знает, что животное не заснет внезапно, если отказать ему в приеме пищи, поманив перед этим куском мяса. Почему же в описанном эксперименте И. П. Павлова собака заснула?

Дело в том, что когда подобная коллизия возникает в естественных условиях, а не в экспериментальной станке, торможение тоже пытается распространиться на весь мозг. Однако в этих случаях иные зоны мозга, словно бы в противовес этому торможению, начинают генерировать усиленное возбуждение — собака начинает лаять, передвигаться с места на место, чесаться и т.п. Эта новая активность вступает в борьбу с разливающимся торможением и побеждает его. Собака вовлекается в другую деятельность, переключается на нее, и торможение, таким образом, остается в том пункте мозга, в котором его и пришлось использовать. Но собака Ивана Петровича была скована в станке, не смогла двигаться (хотя попыталась — помните ту «возню»), и ее мозгу просто было нечего противопоставить этому «наводнению» торможения, которое и поглотило весь ее мозг. Именно поэтому она и заснула, чего, конечно, не случилось бы, имей это животное возможность двигаться.

Впрочем, наблюдательный собаколюб не раз встречался с подобным феноменом, даже не ограничивая свою собаку специальными устройствами. В качестве примера могу рассказать о своей собаке, которая демонстрировала способность засыпать на ровном месте при следующих обстоятельствах. Как и любая собака, она очень любила выходить на прогулку. Всякий раз, когда я надевал верхнюю одежду, она сильно возбуждалась, я бы даже сказал, перевозбуждалась, ожидая, что я возьму ее с собой на улицу (мое одевание было для нее условным рефлексом, вызывающим реакцию ее активности для грядущей прогулки). Но в одних случаях я одевался для того, чтобы действительно вывести ее погулять, а в других — чтобы вне ее сопровождения отправиться на работу.

И если я отправлялся на работу, я так ей и говорил: «Я на работу!» Тут-то и возникал классический павловский феномен: она, только что живая и возбужденная, услышав эту роковую для себя фразу, мгновенно торопела, смотрела на меня выпученными глазами, потом резко разворачивалась и, покачиваясь, словно пьяная, отправлялась на свой коврик. Там она укладывалась, будто по команде (очень редкое, надо сказать, для нее послушание, которое она демонстрировала лишь по команде «Место!», причем всегда с большой неохотой), и засыпала еще до того, как я успеваю покинуть квартиру!

<Жизнь, господа присяжные заседатели, - это сложная штука, но, господа присяжные

заседатели, эта штука открывается просто, как ящик. Надо только уметь его открыть. Кто не может открыть, тот пропадет. — *Илья Ильф и Евгений Петров*>

В описанном эксперименте Ивана Петровича и в случае с моей собакой животные оказывались под действием сильного торможения, разлившегося по их мозгу. Конкретное возбуждение затормозилось, но процесс, что называется, пошел, и вот уже мозг залит. Кстати, внимательные родители могли замечать нечто подобное и у своих малышей, когда какое то ограничение, выданное маленькому ребенку (еще не ставшему до конца «человеком»), приводит к явным признакам сонливости, замедлению реакций, а то и фактическому сну. **Итак, сон — это торможение психической активности, разливающееся последовательно по всему мозгу.** И это, разумеется, совсем не то же самое, что просто взять и прилечь на диванчик, поскольку в последнем случае мозг отдыхать не будет, а отдохнет, насколько это возможно, только тело.

На заметку

Сон — это активный процесс. Торможение нашей дневной деятельности, как и торможение автомобиля, требует применения специальной силы, которая и называется «психическим торможением». Когда сильное торможение разливается по головному мозгу, оно побеждает и гасит «психическое возбуждение», способствующее нашему бодрствованию.

Мы, конечно, можем заснуть и по причине исключительной усталости, что называется, свалиться в сон от невыносимого переутомления. Но в основном наступление сна является у нас условным рефлексом. Время отхода ко сну, специфическая поза, которую мы занимаем, укладываясь в постель, действия, которые мы совершаем перед сном (умывание, чтение, просмотр телевизионной программы), — все это условные стимулы, пробуждающие в нашем мозгу реакции торможения, которые и приводят нас к засыпанию.

Снотворное электричество

С определенной долей условности наши нервные клетки (нейроны) можно было бы сравнить с электрическими батарейками или, даже лучше, с аккумуляторами. Наш мозг, вообще говоря, это такая большая РАО ЕЭС, к счастью или к сожалению, но без старого «младореформатора» А. Б. Чубайса. Тут своеобразная биологическая электроэнергия постоянно генерируется, передается по проводам, т.е. от нейрона к нейрону, и тратится на выполнение тех или иных действий. Есть, правда, в работе мозга одно существенно отличие от «электрификации всей страны» и «лампочки Ильича». Состоит оно в следующем: электрические провода, будучи объектами неживой природы, не знают, что такое утомление; а вот наши нервные клетки с этим состоянием хорошо знакомы. Причем каждые 24 часа (а если быть точным, то каждые 25 часов) они утомляются настолько, что дальше жди «веерного отключения».

<Ясное дело, что наша дневная работа представляет сумму раздражений, которая обуславливает известную сумму истощения, и тогда эта сумма истощения, дошедшая до конца, и вызывает автоматически тормозное состояние, сопровождающееся сном. — *И. П. Павлов*>

В электрических проводах ток передается электронами, которые бегут от «минуса» к «плюсу», а в мозговой ткани сигнал от нейрона к нейрону передается посредством специальных химических веществ, которые должны вырабатываться этими нейронами в определенных количествах. Если наступает перерасход этих веществ, то нейрон временно, до пополнения соответствующих запасов, выходит из строя. Так что **когда нейрон достигает предельной степени утомления, растратив весь свой ресурс, он сам, никого не спрашиваясь, переходит на экономный режим.** Этот экономный режим — сон, но не тот сон, который наступает рефлекторно (т.е. в обычное для нас время и в определенных условиях), а сон, вызванный переутомлением (И. П. Павлов называл такой сон «пассивным»).

Большинство же из нас пользуется «активным» сном, наступающим не из-за полного истощения ресурсов мозга, а из-за действия соответствующих раздражителей, т.е. обстоятельств, ассоциированных в нашей голове с состоянием сна и потому провоцирующих сон. В любом случае во время сна мы встаем на своеобразную подзарядку и пополняем химические запасы своего биологического электричества. [Все это можно проследить на электроэнцефалограмме (так называется специальное исследование электрической активности мозга, очень похожее на хорошо всем нам знакомую регистрацию электрической активности сердца — электрокардиограмму (ЭКГ)). Во время бодрствования энергия в мозгу бьет ключом, а на электроэнцефалограмме регистрируются частые-частые волны (так называемый бета-ритм). Когда же мы засыпаем, то на электроэнцефалограмме появляются высокие, но крайне медлительные волны (так называемые дельта-волны).] Когда же эти запасы восстанавливаются, наступает спонтанное пробуждение.

Впрочем, все не так просто. Хотя мы и говорим о «разлитом торможении», о силах, которые погружают нас в сон, в действительности наш мозг никогда не успокаивается полностью (один раз, правда, это с нами случится, но, что называется, уже не в этой жизни). Если уподобить сон Всемирному потопу, то станет очевидным, что хоть всю землю и залило водой, но рыбы-то от этих божественных бесчинств не утонули, и на поверхности еще оставался ковчег благочестивого Ноя. Так и со сном, хотя большая часть нашего мозга и поглощается сном, но небольшие участки возбуждения в нем все равно остаются.

Например, наши сновидения — это активность мозга, но только отдельных, разрозненных его участков, складывающих свою работу в причудливую картину сна. Или вот, например, утомленная заботами мать новорожденного ребенка может спать беспробудно, пушечным выстрелом ее не разбудишь, но малейший звук, издающийся из кроватки малыша, мгновенно поднимает ее на ноги. Почему? Потому что нейроны, отвечающие в ее мозгу за защиту ребенка, не спят, а лишь дремлют, находясь на посту, готовые в любой момент дать сигнал тревоги и пробудить спящую мать.

Научный факт: «Чудесный сон Д. И. Менделеева»

Вспомним знаменитую легенду о том, как пришло во сне к Д. И. Менделееву его выдающееся открытие — периодический закон элементов. Было это или не было, но механизм такой действительно существует. Рассказывают, что Дмитрий Иванович мучился своей таблицей, и все без проку — водку сорокаградусную придумал, а вот химические элементы упорядочить никак не мог. Измученный, истощенный ночными научными бдениями ученый заснул, и во сне все его разрозненные мысли и догадки, касающиеся грядущего открытия, сложились вдруг в единую стройную систему! Так что заснул Менделеев

специалистом в области винно-водочных изделий, а проснулся автором периодической таблицы элементов своего имени. Как такое могло произойти?

<Кто хочет много спать, тот не будет много знать. — *Русская пословица*>

В целом, все достаточно просто: в бодрствующем состоянии у нас в голове копошится бесчисленное количество разных мыслей, чувств, соображений, и весь этот рой создает в нашей голове настоящий хаос. Все путается: где важное, а где второстепенное — непонятно. Когда же большая часть мозга оказывается охваченной торможением, то эти «шумы» гаснут, а бодрствовать остаются только самые важные мозговые центры.

В случае Дмитрия Ивановича Менделеева этими «самыми важными мозговыми центрами» оказались как раз те отделы коры головного мозга, которые касались основной задачи его исследования — периодического закона. Он так сильно возбуждал их в течение дня, что сон просто не смог с ними справиться. Если бы он промучил их чуть больше, то они выключились бы сами, а у светоча русской химии развилась бы неврастения (такое знакомое многим из нас психическое недомогание). [Неврастения — это такое состояние нашей нервной системы, когда «биологическая энергия»... Как бы это сказать-то помягче?.. Кончилась. Истощение нервных клеток здесь просто выдающееся — полный энергетический перерасход. Впрочем, подробнее, об этом перерасходе в «толстой» книжке «С неврозом по жизни».]

Однако же здесь все сошлось как нельзя лучше: мозг, в основной своей массе, заснул, перестал мешать «нужным отделам», и хранящаяся в них информация сложилась в единую стройную систему, чего на бодрствующую голову Дмитрию Ивановичу добиться никак не удавалось. Но это, конечно, еще нужно так умудриться настроить свой мозг! Гений, что говорить, гений! Кстати сказать, Петр I, великий русский реформатор, использовал аналогичную тактику, даже поставил ее на поток. Рядом с его кроватью даже располагалась специальная восковая дощечка, на которой он, пробудившись среди ночи, записывал пришедшие ему во сне указы и установления.

Впрочем, эта особенность работы мозга не многими используется во благо. В большинстве случаев происходит как раз обратное. Человек, который на протяжении дня тревожится, переживает, фиксируется на каких-то мелочах или пусть даже и на важных делах, но выводящих его из равновесия, отходя ко сну, оказывается не в царстве Морфея, а где-то на его границе, где идут позиционные бои между сном и бодрствованием, война процессов торможения с процессами возбуждения. Это мучительное, изматывающее состояние носит название «поверхностного сна».

Из-за накопившегося за день напряжения большая часть нейронов все-таки выходит из строя, временно «перегорает», и человек засыпает. Но какие-то нервные клетки, по тем или иным причинам, затормозить свою работу никак не могут, впрочем, и нормально работать в такой ситуации они тоже не способны. И вот начинается в голове такого человека борьба, перетягивание каната — торможение тянет его в свою сторону, т.е. в сон, а возбуждение незаторможенных центров, напротив, вырывает его из состояния сна.

И теперь самое время разобраться в вопросе о том, что ученые называют «структурой сна».

На заметку

Наш мозг — это своеобразный электрический аккумулятор. Во время бодрствования он растрчивает энергию, накопленную в нем за ночь, и если случается перерасход, то сон буквально валит нас с ног. Однако же такой сон не самый лучший. Засыпать от переутомления и спать по заведенному графику — это две разные вещи. В первом случае мы ведем себя, как бедняки, живущие «от зарплаты до зарплаты», во втором — как состоятельные граждане, которые живут не от дефолта до дефолта, а от прибыли к прибыли.

В этом смысле, если вам приходится экономить время на сне, лучше выработать у себя такой график сна, при котором вы будете спать меньше обычного, но именно по графику, чем доводить себя до абсолютного истощения, а потом спать беспробудно сутки нервным и поверхностным сном. Сон, вызванный истощением, действительно нервный и не делающий нас отдохнувшими; мы в этом случае «скребем по сусекам», «отдаем последнее», «растрчиваем свой золотой запас», а потом пытаемся выглядеть солидными людьми.

Стадии сна

Вероятно, многие знают этот феномен и по себе: иногда проспешь пару часов и кажется, что ты уже выспался, — бодр, полон сил и здоровья. А другой раз — спишь и спишь, спишь и спишь, а толку никакого — все равно чувствуешь себя разбитым и подавленным. В чем же тут загадка? Загадка — в структуре сна. Сон — это не просто сон, сон — это несколько разных форм сна. Выделяют 5 стадий сна: первую, вторую, третью, четвертую стадии и стадию парадоксального сна (его еще называют REM-сон). [У человека в стадии парадоксального сна, сна со сновидениями, начинают быстро-быстро двигаться глаза, поэтому эта стадия сна и называется REM-сном — от английского «Rapid Eye Movements», что значит «быстрые движения глаз».]

В первых двух стадиях торможение захватывает только «верхние отделы мозга», т.е. засыпает пока только сознание, а подкорка, т.е. «нижние отделы мозга» (ответственные, кстати сказать, за наши эмоции), еще бодрствует. И понятно, что эмоции, особенно у людей встревоженных, невротизированных, постоянно будят, расталкивают сознание, и потому человек находится в подвешенном состоянии между настоящим сном и бодрствованием. **Глубокий сон начинается только с третьей стадии, по-настоящему глубокий — с четвертой, а сновидения возникают у нас в основном во время парадоксального сна.**

Эти стадии последовательно сменяют одна другую примерно каждые 90—110 минут (это время одного «цикла» сна): сначала первая стадия, потом все стадии до REM-сна, и дальше опять по кругу — первая, вторая и т.д. Как показывают исследования, приблизительно 55 % от времени нашего сна приходится на первую и вторую стадии, около 20 % забирает на себя парадоксальный сон, и оставшиеся 25 % — это время тех стадий сна, которые позволяют нам выспаться, — третьей и четвертой. Если у человека со сном все в порядке, то в начале ночи больше времени занимает хороший, глубокий сон, а чем дальше в ночь, тем меньше у него нормального сна — все сплошная поверхностная сонливость и фазы парадоксального сна.

<Никогда не стой, если можешь сесть; никогда не сиди, если можешь лечь; никогда не бодрствуй, если можешь поспать. — *Военная мудрость*>

Рисунок, вероятно, поможет яснее представить, что это такое — «структура сна». Изображенный на нем прямоугольник — это наш с вами сон. Самые светлые зоны на этом рисунке — это сон, когда мы по-настоящему отдыхаем, а наши нервные клетки восстанавливают свой потенциал. Серые и черные области — это только называется, что сон, а на самом деле и по большому счету — пустая трата времени.

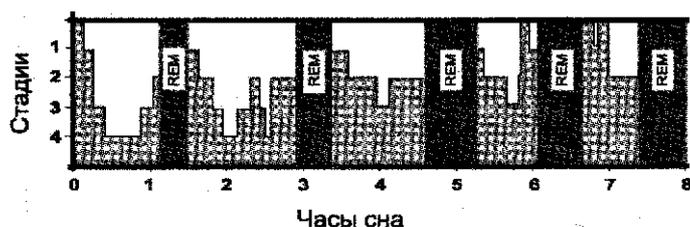


Рис. Последовательность стадий сна в типичную ночь

<Я никогда не делал других упражнений, кроме сна и отдыха. — *Марк Твен*>

В первой стадии сна нас или клонит ко сну, или же мы дремлем, а перед нами проходят какие-то, как правило, бессвязные («рваные») зрительные образы. В этой же стадии сна у нас могут возникнуть спонтанные, произвольные сокращения мышц, вызывающие ощущение, будто бы ты оступился, начал падать или совершил прыжок. **Во второй стадии сна** температура нашего тела несколько снижается, дыхание становится равномерным, а зрительные образы пропадают. Далее начинается восстанавливающий сон — **в третьей и четвертой стадии сна** мы полностью расслаблены. Нас очень трудно разбудить, а если все-таки попытаться, то мы долго будем приходить в себя, ощущать заторможенность и даже некоторую дезориентацию (детский энурез, ночные ужасы и снохождение происходят именно в эти стадии сна). Дальше наступает **время парадоксального сна**, характеризующегося исключительной активностью нашего организма. Некоторые ученые считают, что в этой фазе происходит интеграция информации, накопленной человеком за день. Впрочем, эту гипотезу подтвердить или опровергнуть достаточно трудно.

<Здоровый сон не только продлевает жизнь, но и сокращает рабочее время. — *З. Рыбников*>

Вопросы и ответы

Вопрос: Андрей Владимирович, я часто пробуждаюсь ночью — вся в поту, сердце колотится, руки, ноги словно парализованы и страх, что я сейчас умру. Что это?..

Ответ: Такое, к сожалению, случается часто. К сожалению — потому что люди этого иногда не на шутку пугаются, хотя имеют дело с обычным, рядовым и совершенно не

опасным явлением. Парадоксальный сон (REM-сон), о котором мы с вами говорили, это действительно парадоксальный сон. В эту фазу сна организм переживает своеобразную вегетативную бурю — происходит резкая активизация функций организма (вегетативная нервная система — это часть нервной системы, которая отвечает за регуляцию работы организма). Наше дыхание становится более частым, нерегулярным и поверхностным, частота сердечных сокращений увеличивается, артериальное давление и температура тела повышаются, происходит обильное потоотделение, глаза начинают совершать быстрые движения в разных направлениях, а у мужчин в этой фазе сна возникает эрекция. Когда мы просыпаемся во время парадоксального сна, мы часто описываем сновидения.

Все это странно — ведь как-никак это сон, отдых, в связи с чем такая активность? Ответ очень прост. Представьте себе ситуацию, что вы человек каменного века. У вас большое количество внешних угроз — в любой момент может появиться хищник, изменится погода и вам придется экстренно менять место своей дислокации и т.п. А ваш организм в течение предшествующих, например, шести или семи часов сна находился в полном покое. Все системы и органы пришли в состояние исключительной пассивности, зафиксировались в этом состоянии. Сможете ли вы в этом случае быстро среагировать на такие угрозы? Вряд ли, поскольку тонус за такое время утрачивается. Вот природа и придумала каждые полтора или два часа проводить своеобразную встряску систем и органов нашего тела, чтобы они не расхолаживались совсем, чтобы не позабыли о том, как они должны работать и что делать в случае чего.

Тут мне приходит в голову ассоциация, связанная с военной службой, точнее, со службой на флоте. Там есть такое правило: если оружие не стреляет (т.е. не находится в работе), то оно должно регулярно вхолостую работать, военные моряки говорят — «проворачиваться». Этим «проворачиванием» на флоте занимаются каждый божий день, и цель одна: орудия не должны застояться, металл не должен ржаветь и слипаться (схватываться). Пушки, грубо говоря, должны быть в постоянной боевой форме, всегда наготове. Вот, собственно, этой или подобной цели, по всей видимости, и служит парадоксальный сон (REM-фаза сна). Но подчеркиваю: это «проворачивание» организма должно быть холостым, поэтому сам организм активизируется так, словно бы возникла ситуация угрозы (острого стресса), — все его системы и функции напрягаются. Однако мышцы тела при этом остаются расслабленными, потому что соответствующие участки мозга во время сна надежно блокируются (чтобы мы спросонья не рванули бы куда-нибудь), это иногда и создает ощущение некоего «паралича».

Так вот, в вашем случае произошло следующее: однажды вы проснулись (была на то, видимо, какая-то причина) в фазе парадоксального сна. Вы были в поту, ваше сердце колотилось, и вам показалось, что у вас сердечный приступ или инсульт, например. Что ж, вы испугались, хотя все кончилось хорошо. Но этот пережитый вами испуг заставил ваш мозг внимательно следить за подобными симптомами, причем даже во сне. Как мы уже говорили, не все спит в нас, когда мы спим. И вы, как та мать с младенцем, которая спит беспробудно, но четко реагирует на любой звук, исходящий от малыша, стали подобным же образом «выслеживать» собственную парадоксальную фазу сна и при ее появлении бить тревогу, т.е. сами себя стали в такие моменты будить! Причем не просто будить, а будить в состоянии тревоги, исключительного беспокойства за свое здоровье, а ведь тревога только усиливает любые из перечисленных вегетативных проявлений. Так что тут стали накладываться друг на друга два фактора: с одной стороны, естественная активизация вегетативной нервной системы во время фазы парадоксального сна, а с другой стороны, ваша собственная тревога с ее уже вегетативным компонентом.

Вопрос: *И что теперь делать?..*

Ответ: Во-первых, нужно хорошенько понять то, что я сейчас сказал: ваши ночные вегетативные приступы — это естественное состояние, вызванное нормальным протеканием сна. А во-вторых, нужно бороться с тревогой по той технологии, которую я подробно описал в книжке «Счастлив по собственному желанию». Вот и все! По большому счету, нужно просто этот тревожный рефлекс затормозить так, чтобы ваш мозг перестал вас будить по этому совершенно пустяковому, я вам скажу, поводу! Как тормозить эти рефлекс, вы читали в книге «Как избавиться от тревоги, депрессии и раздражительности», так что теперь нужно просто применить эти знания к данной конкретной ситуации — и все.

Таблица. Характеристика стадий сна

Стадия сна	Характеристика
Первая стадия сна (поверхностный сон, занимает около 5 % от общей продолжительности сна)	Мы входим в сон и выходим из него, глаза движутся очень медленно, мышечная активность снижается (возможно внезапное сокращения мышц), мы можем быть легко разбужены.
Вторая стадия сна (занимает около 50 % от общего времени сна)	Замедление мозговой активности, движения глаз прекращаются, температура тела снижается, дыхание становится регулярным.
Третья и четвертая стадии сна (наиболее восстановительный сон, занимает до 25 % времени сна)	Нет движений глаз, низкая мышечная активность, артериальное давление и частота сердечных сокращений начинает снижаться, человека трудно разбудить, но если он просыпается, то в течение нескольких минут остается заторможенным и дезориентированным.
Парадоксальный сон (занимает около 20 % от общей продолжительности сна)	Дыхание становится более частым и поверхностным, увеличивается частота сердечных сокращений, поднимается артериальное давление и температура, происходит обильное потоотделение; мышцы словно «парализованы». Если человека разбудить, то он может рассказать о своих сновидениях.

Секрет Штирлица

Когда меня спрашивают, как я успеваю делать все то, что я успеваю делать (в частности, писать эти книги), я отвечаю, что делаю это за счет сна.

<Каждая проблема имеет решение; вся трудность в том, чтобы найти его. — Эвви Неф>

Но я вовсе не мучаю себя бессонницей, как можно было бы подумать, и совершенно ею не страдаю. Дело в следующем. Как мы видели из приведенных данных, почти 50—55 % нашего сна — это не сон, а какая-то пародия на сон. Кроме того, вторая половина ночи (или, правильнее сказать, периода сна) — также сущая бездарность! Третья и четвертая стадии сна, и это хорошо видно на рисунке, почти что казуистическая редкость! С другой стороны, всем нам, выросшим в СССР, памятен один сюжет из фильма «Семнадцать мгновений весны», ставший поводом для множества анекдотов. Там наш замечательный Штирлиц засыпает в своем автомобиле на двадцать минут, а потом пробуждается, словно по будильнику, и, до того уставший и измученный, выглядит как ни в чем не бывало — отдохнувшим, «айда Родину защищать!»

Выдумка это режиссерская или такое возможно? В целом, хотя в большинстве случаев в этом и нет никакой необходимости, подобное умение вполне можно в себе развить. Достаточно просто уметь бороться с сонливостью первых двух стадий сна (которые, кстати сказать, навещают нас не единожды за день, просто мы их сбрасываем, чтобы продолжать работу) и научиться отслеживать, когда к нам подходят (в бодрствующем состоянии) третья и четвертая фазы, в этот момент им не нужно сопротивляться. Если вы дадите себе возможность в такие периоды заснуть один-два раза за день (это займет 20—30 минут за раз), то вам вполне будет достаточно 4- или 5-часового ночного сна. [Впрочем, должен оговориться. Устраивать себе подобный график можно лишь в том случае, если у вас на то действительно есть серьезная надобность. Если же вы не в разведке, как Штирлиц, дробить период сна на части вовсе не обязательно. Однако нужно помнить, что 6 часов сна без пробуждения по эффекту равны 10 часам сна с пробуждениями, поэтому в любом случае нужно обеспечить себе такой график сна, чтобы 5—6 часов «мертвого», но оживляющего сна у вас было.] Кстати, иногда люди жалуются мне, что у них короткий ночной сон («короткий», по их словам, — это 4—5-часовой), но во время беседы выясняется, что есть еще и полуторачасовой дневной сон. При таком графике человек на самом-то деле способен проспять положенные ему 5 циклов сна (от первой стадии до парадоксальной), а собственно длительность нахождения в постели значения не имеет!

Другое дело, если ты лежишь в постели все 8, а то и 10 часов, а тебя мотает от первой фазы сна во вторую и обратно, без всякого перехода на следующий уровень. В этом случае сон действительно является нарушенным, даже несмотря на то, что человек вроде бы и спал. В любом случае, если человек проснулся и чувствует себя выспавшимся — он выспался, а если он проспал бог знает сколько, а ощущение бодрости у него после сна отсутствует, то здесь явная бессонница. Как такое возможно?.. Вот об этом сейчас и речь...

На заметку

Сон — это не только активный, но и сложный процесс. Во время сна наш мозг переживает несколько последовательных состояний, которые именуют «фазами сна». Первые две фазы занимают значительное время, но мозг здесь еще не высыпается, а только готовится

к тому, чтобы перейти на режим «зарядки». Последующие две фазы сна обеспечивают нам эту «зарядку», именно благодаря этим двум фазам сна мы чувствуем себя при пробуждении выспавшимися и отдохнувшими. Пятая фаза сна, которая называется еще REM-фазой, необходима организму для того, чтобы его системы и органы не «застоялись», не «заржавели», поэтому в эти периоды сна мы переживаем вегетативную бурю — учащение сердцебиения, повышение артериального давления и теплоотдачи (потливость).

При нарушениях сна происходит пропорциональное увеличение длительности первых двух фаз сна и уменьшение длительности тех фаз сна, которые необходимы нам для хорошего самочувствия. Подобная неприятность происходит всякий раз, когда мы меняем свой режим, отклоняемся от привычного графика отхода ко сну и утреннего пробуждения. Наконец, любой стресс, любое психическое расстройство сказывается именно на структуре сна, заменяя «восстанавливающий сон» на «поверхностный сон». В результате ночью мы маемся в постели, а днем испытываем изматывающую сонливость.

Сон младенца нам только снится

Иван Петрович Павлов, как кажется, оставил нам исчерпывающие данные о физиологии сна. Но это и так, и не совсем так. Все мы хорошо понимаем, что сон младенца и сон взрослого человека — это две большие разницы. Младенец еще, не стал человеком в полном смысле этого слова, до двух лет он больше похож на звереныша, нежели на человека. И если до этого возраста он воспитывался животными, что, как рассказывают, случилось не только с товарищем Маугли, но и еще с несколькими настоящими детьми, то у него еще есть шанс стать человеком. Если же такой ребенок попадал к людям уже после трех лет, то он уже не мог вырваться из животного царства. Подавляющее большинство таких детей просто погибало в человеческом обществе (как, например, две маленькие девочки, найденные в волчьей норе в Индии в 1921 году; они не смогли вынести жизни среди людей и умерли через несколько лет), так и не достигнув хоть сколько-нибудь существенного интеллектуального развития.

Сон взрослого человека, т.е. собственно человеческий сон, это тоже, как и у животных, генерализованное, т.е. разлившееся по мозгу торможение. Но здесь есть ряд особенностей, которые и создают нашу с вами бессонницу. Для того чтобы понять эти различия, необходимо сделать еще одну небольшую экскурсию в область психологии и зоопсихологии. Ученые уже давно поняли, что стимулы, способные спровоцировать активность нашей нервной ткани, подразделяются на две группы: на «внешние стимулы» и на «внутренние стимулы». Если ударить нас обухом по голове, то мы начнем функционировать (спасаться бегством или нападать на обидчика) под действием внешнего стимула. Если же мы сидим за рабочим местом и лютуем на своего начальника, которому вдруг понадобился какой-то отчет, то в данном случае нас активизирует уже не внешний, а внутренний стимул — наши размышления, представления, «внутренние образы», наши эмоции и чувства.

Принципиальное отличие животных и человека как раз где-то в области этой психологической особенности и пролегает: животное не знает, что такое внутренние стимулы, если что-то в его мозгу и происходит, то под действием конкретного внешнего стимула. А вот человек, напротив, способен представлять, фантазировать, размышлять,

строить предположения, беседы вести с кем-нибудь внутри своей головы («И тогда я ему скажу: «Вы не правы, Иван Иванович!» А он мне ответит: «Нет, я прав, товарищ младший научный сотрудник Иванов!» А я ему...» — ну и так далее). Доказать наличие некоего подобия таких внутренних образов удалось только на человекообразных обезьянах — шимпанзе, гориллах, орангутанах. А так, кроме человека, ни у одного животного подобной внутренней жизни нет.

<Дело разумного человека — в том, чтобы приложить свои мысли к делу сообразно с законами природы, держаться истины, отстранять заблуждение и не рассуждать о том, что неизвестно. — *Эпиктет*>

Научный факт: «Гипноз — это тот же сон, но с гипнотизером»

«Активный сон», суть которого открыл нам незабвенный Иван Петрович Павлов, хорошо знаком каждому человеку с самого раннего детства. Что делают родители, чтобы усыпить наконец свое чадо? Они его укачивают, монотонно и заунывно поют ему колыбельные. И все это не случайно, на самом деле так, с помощью подобных изолированных и продолжительных раздражений отдельных мозговых зон (отвечающих за восприятие тела или звука), создается ситуация подавления остальных зон мозга. В этих зонах развиваются процессы торможения, и ребенок засыпает, а сами эти условия становятся для него «условным сигналом» ко сну.

Точно такой же механизм, как и действие обычной колыбельной, использует в своей практике гипнотизер. Он погружает человека в своеобразный сон с помощью монотонного и продолжительного по времени раздражителя (например, каких-то пассов, тиканья часов, повтора одних и тех же слов: «Ваши веки тяжелеют...» и т.п.). На определенной стадии этого процесса гипнотизируемый начинает засыпать, т.е. терять над собой контроль, но еще продолжает слышать то, что ему говорит гипнотизер. Вот, собственно, в этом и состоит весь фокус.

<Здоровая усталость - мягкая подушка. — *Бенджамин Франклин*>

Во время гипноза человек погружается в состояние транса, у него утрачивается критика к происходящему, сужается восприятие реальности, а роль лидера (т.е., по сути, роль его сознания) берет на себя гипнотизер. Далее, находясь в этой главенствующей роли [Кстати, опираясь именно на этот факт, Зигмунд Фрейд, в отличие от Ивана Петровича, дал гипнозу примерно такое объяснение: гипноз — это такой своеобразный половой акт, при котором гипнотизер (вне зависимости от своего пола) берет на себя роль мужчины, а гипнотизируемый (тоже вне зависимости от пола) выполняет роль женщины. Во как!], гипнотизер делает гипнотизируемому внушение, т.е. создает у него в мозгу некую новую психологическую установку, которая, по задумке гипнотизера, должна облегчить жизнь гипнотизируемого.

Гипноз, вообще говоря, одна из самых примитивных и самых старых техник воздействия на сознание человека. Ее использовали еще в Древней Греции в святилище бога-врачевателя Асклепия. Страждущий помещался в специальное помещение подвального типа, где практиковал строжайшую диету, ел какие-то травы (по всей видимости, психотропного действия), вел странные, удивительно закрученные беседы со жрецами, которые навещали его

время от времени. В назначенный день подготовленному послушнику являлся сам Асклепий и рассказывал, как и что нужно делать, чтобы справиться с недугом или проблемой. Разумеется, «явившийся» Асклепий был лишь результатом древнегреческого гипноза, т.е. был специфическим, подсознательно вменным человеку сновидением.

Проблема же гипноза — а у него и с ним есть проблемы — кроется в трех существенных заковыках. Во-первых, гипнотизер может обмануться на предмет необходимой установки, т.е. проще говоря, может дать не ту установку, которую нужно, что и немудрено, если учесть сложность нашей психической организации. Во-вторых, новая, создаваемая гипнотизером установка не меняет тех причин, которые вызвали проблему, заставившую пациента обратиться за помощью. В-третьих (а это уже и вовсе звучит как приговор гипнозу), для человека современной культуры такое «лекарство», как гипноз, не подходит. Это понял еще старик Фрейд, который достаточно успешно практиковал гипноз, но потом все-таки отказался от него по ряду весьма существенных соображений, а было это ни много ни мало — уже сто лет назад!

А вот собаки с ума не сходят!

Теперь, чтобы понять всю эту механику, я расскажу о самом, может быть, первом эксперименте, когда-либо проведенном на собаке (дело было в середине XIX века). Этот опыт принадлежит не Ивану Петровичу, а Виктору Васильевичу Пашутину (он, кстати сказать, тоже был профессором моей альма матер — Военно-медицинской академии, в XIX веке — императорской). Когда я провожу со своими пациентами психотерапевтические занятия и семинары, то часто спрашиваю их, ссылаясь на этот эксперимент: «Вот представьте себе, что сажают собаку в вентилируемый ящик, где все предусмотрено, чтобы никакие внешние раздражители (ни звук, ни свет, ни запахи) внутрь его не попадали. Как будет вести себя в нем собака?»

Девять из десяти опрошенных сразу находят с ответом: «Да она там с ума сойдет!», «Биться там будет, царапаться!», «Вылезти оттуда попытается!», «Завоет!» «Ну что ж, — отвечаю я, — теперь вы хорошо поймете, чем мы отличаемся от животных. Собака в этом случае, обнюхавшись, просто ляжет и заснет, а вот человек (такие эксперименты американцы ставили над людьми в 50-х годах прошлого века) действительно сделает все, что вы только что сказали, — станет биться, кричать, пытаться выбраться из своего саркофага, а потом и точно — сойдет с ума».

Почему же собака в эксперименте профессора Пашутина засыпала, а люди в экспериментах американских террористов от науки, напротив, впадали в сильное возбуждение и сходили с ума? Ответ как раз в том различии стимулов, о котором мы только что говорили. Поведение собаки определяется действием исключительно внешних стимулов (есть, правда, у нее внутренние биологические раздражители — голод, например, но это здесь не в счет), а вот человек испытывает на себе влияние как внешних стимулов, так и «внутренних образов». Поэтому собака, оказавшаяся в ситуации, когда ничто ее не беспокоит и не раздражает, просто засыпает, а человек, напротив, начинает думать бог знает что (например: «А не задохнусь я ли здесь?», «А не забудут ли меня в этом ящике?», «А с ума я тут не сойду?»). Конечно, сон слетает в этом случае мгновенно и безоговорочно. Поэтому и младенец, не способный к разносторонней интеллектуальной деятельности, спит «как младенец», а к взрослому «сон нейдет», а к богатому взрослому, если верить народной

мудрости, — в особенности. **То есть чем больше и разностороннее наше с вами внутреннее бытие, чем больше у нас забот и тревог, о которых мы вынуждены думать, тем больше у нас шансов лишиться сна.**

Странно ли в таком случае, что вопросами нарушения сна в значительной части занимаются врачи-психотерапевты? Нет, не странно, поскольку заснуть человек может только в том случае, если он перед этим поставит в «конюшню» свои мысли. Сделать это, как оказывается, весьма непросто: человек оказывается один на один с самим собой, пытается отойти ко сну, а мысли лезут ему в голову, словно им там медом намазано. Кажется, что вот он лежит в своей постели, отдыхает, а на самом деле он в этот момент ведет активный образ жизни: то о том подумает, то об этом, то одно вспомнит, то другое. И каждая такая мысль, каждое такое воспоминание вызывает в нем напряжение, тянет за собой другие мысли и воспоминания, и все это вместе превращается в большой снежный ком. О сне можно уже и не думать.

Что ж, теперь самое время рассказать о роли стресса в развитии бессонницы!

На заметку

Тревога — это возбуждение, а сон — это торможение, так что они друг другу «не пара». При этом тревога (внутреннее напряжение) возникает у человека не потому, что на него действуют угрожающие жизни силы (в этом случае возникает только кратковременный страх), а прежде всего из-за его собственных мыслей. Именно мысль позволяет нам оторваться от действительности, поворотить свое прошлое и заглянуть в будущее.

Отходя ко сну, человек часто думает о прожитом дне и о том, каков будет день грядущий. Заповедь Царевны-лягушки «Утро вечера мудренее!», к сожалению, не многими взята на вооружение. Но, думая с тревогой и напряжением о прошлом, мы возбуждаем свой мозг, думая о будущем, мы тем более тревожимся и мобилизуем интеллектуальные силы. Все это самым зловредным способом сказывается на качестве нашего сна, увеличивает его «порожные» фазы и уменьшает фазы глубокого сна.

Вот почему борьба за здоровый сон — это в первую очередь борьба с тревогой и собственными мыслями, а вовсе не борьба с бессонницей. Бессонница — это всегда следствие наших психических состояний, которые и нужно менять таким образом, чтобы предотвратить ее развитие.

Нам бы покой снился... да сна нет!

Помните это знаменитое: «И вечный бой, покой нам только снится...» Хорошая, но слишком оптимистичная, надо признать, фразочка. Нам бы покой снился, наверное... только если б мы могли уснуть. Поскольку же с последним из ночи в ночь возникают проблемы, то понятно, что и днем нам покоя нет, и ночью нам его не видать, особенно во сне. И виной всему стресс... Конечно, любому из нас хотелось бы думать, что наши нарушения сна — это некое физическое расстройство, которое можно взять и как-нибудь по-быстренькому вылечить, однако подобные надежды, как правило, тщетны и неоправданны. А потому если у

нас и возникают проблемы со сном, то львиная доля этих проблем лежит в плоскости сугубо психологической.

Стресс — это возбуждение нервной системы, а возбуждение — это процесс, противоположный торможению, т.е. мешающий сну. Чем вызвано это возбуждение? Достаточно подробно это объяснено в книге «Как избавиться от тревоги, депрессии и раздражительности», здесь же мы сосредоточимся лишь на узловых моментах. Стресс может быть вызван, грубо говоря, тремя причинами:

- если желания человека не совпадают с его возможностями — это стресс;
- если внешние обстоятельства таковы, что человеку приходится менять всю свою жизнь, — это тоже стресс;
- и наконец, если на человека действуют внешние, необычайно агрессивные факторы, связанные с угрозой для жизни (или криминал, или проблемы со здоровьем), то это также стресс.

Иными словами, стресс — это когда мне приходится менять себя (или даже ломать себя), подстраиваясь под обстоятельства жизни. Так что прав был автор теории стресса Ганс Селье, который утверждал, что стресс — это жизнь.

Одни жизненные перемены (например, изменение работы, социального статуса и т.п.) неизбежно влекут за собой и массу других перемен, а нашему мозгу под все это приходится подстраиваться. Причем это не простое «латание дыр», это изменение равновесия, т.е. нашу психическую систему штормит и качает из стороны в сторону, пока наконец все не наладится. А тут, глядишь, и новые жизненные инновации. Иными словами, мозг наш регулярно переживает системную перестройку, а что такое «перестройка», тем более «системная», россиянам объяснять не нужно. Все мы привыкаем к тем обстоятельствам, в которых живем, и малейшая инновация, пусть и хорошая на первый взгляд, оборачивается для нашей психики стрессом.

<Каково живется, таково и спится. — *Русская пословица*>

Вот я устроился на новую работу, причем рад этому безмерно, но у меня нарушается масса жизненных стереотипов. Изменяется мой временной график, мне необходимо привыкнуть к новым обстоятельствам, связанным с работой, обучиться чему-то, а о чем-то, напротив, накрепко позабыть. У меня теперь новые обязанности, иная ответственность, другие социальные связи взамен прежних формируются. Если же при этом изменился и мой достаток, то я теперь должен и к этому привыкать. И семья моя как-то на все это реагирует, она тоже адаптируется, а мне теперь надо к ней, изменившейся под эти обстоятельства, привыкать. В общем, целая катавасия! Все, казалось бы, по мелочи, а в сумме выходит если не новое строительство, то по крайней мере капитальный ремонт.

Если же перевести все это на физиологический язык, то получится такая картинка. Раньше, при прежних обстоятельствах, электричество в моей голове бегало по определенной траектории, что и позволяло мне осуществлять ту деятельность, которой я был занят. Теперь все поменялось, и весь мой мозг должен перестроить системы энергоснабжения — раньше электричество бежало в одном направлении, теперь оно должно бежать в другом, раньше были задействованы одни связи и системы, теперь — другие. Остается только представить

себе весь этот переполох!

<Сон - «выручатель нервной системы». — *И. П. Павлов*>

Если продолжить «энергетическую» аналогию, то эта ситуация выглядит буквально следующим образом. Вот есть у нас географическая карта, на ней нанесены города, другие населенные пункты и электростанции. От этих электростанций электричество идет в эти города и населенные пункты — проложены линии передач, построены какие-то местные подстанции, сети и т.п. А теперь вдруг, в один момент — бац! — местоположение городов на этой карте поменялось. И что прикажете делать?! Необходимо прокладывать новые линии передач, строить новые подстанции, новые сети... А тут еще и прежние мешаются, электричество так и норовит на них вернуться. Гигантские затраты, огромная работа — и где-то далеко на выходе призрачный шанс выбраться из стресса.

И вот она — одна из наиважнейших задач сна! Все эти процессы перестройки, реформирования нашего психического аппарата проходят большей частью не в бодрствующем состоянии, а именно во сне. **Если мы находимся в состоянии стресса, то произвести «устаканивание» нашего внутреннего устройства на бодрствующую голову практически невозможно, тут все кипит и вспучивается. И только сон, способный тормозить избыточное возбуждение, дает возможность нашей головушке прийти в норму.**

Сон в этих случаях напоминает брандспойт в руках пожарника, он заливает спасительной пеной горящую от перевозбуждения голову, а спасенные во время пожара добро и пожитки складываются после этого в единое целое, причем и эта работа «реставратора мозговой мозаики» тоже происходит во сне. Так что сон — это не пассивное состояние, как принято думать, не летаргия какая-то, полумертвое состояние, нет! Не случайно же во сне потребность мозга в кислороде и питательных веществах остается точно такой же, какова она и в бодрствующем состоянии!

Однако есть тут одна заминка: нервное возбуждение, возникшее вследствие стресса, само по себе препятствует торможению и, соответственно, сну. А ведь мы все находимся в стрессе. У всех у нас за последние 15 лет жизнь кардинально переменялась, счастливых, которые могут жить так, как бы им того хотелось, — на всем белом свете днем с огнем не найти, а каждодневные стрессы на работе, дома — вещь практически обычная для нашей жизни. Странно ли, что мы страдаем от нарушений сна? Нет, не странно. Остается выяснить, каковы они, эти нарушения, и мы можем с чистой совестью браться за лечение нашей бессонницы.

Научный факт: «Сон — это вещь индивидуальная»

Сон — это вещь индивидуальная. Не существует единого для всех стандарта — сколько нужно спать, когда нужно спать, как нужно спать и т.п. Большая часть людей нуждается в семи-восьмичасовом ночном сне — это правда. 5 % людей нуждаются в большем количестве сна, т.е. для того чтобы чувствовать себя хорошо, они должны спать от девяти часов в сутки и больше. Столько же, т.е. те же 5 % людей, легко ограничиваются меньшим количеством ночного сна и регулярно спят не более шести часов в сутки. Альберт Эйнштейн, например, спал более 10 часов каждую ночь, а Виктор Гюго и Уинстон Черчилль никогда не

спали более 5 часов за ночь!

<Долго спать — долгу наспать. — *Русская пословица*>

Когда мы рождаемся, то спим по 16—18 часов, причем в разное время суток. Потом у нас начинает формироваться индивидуальный график сна. В три-пять лет мы спим уже по 10—12 часов в сутки, в десять — от 10 часов и меньше, а повзрослев — 7—8. По мере старения организма количество ночного сна уменьшается. Пожилые люди спят обычно от 6 до 7 часов в сутки, причем сон у них часто становится поверхностным, чутким и «рваным» (когда старики жалуются: «молодежь шумит», — это не капризы, и такие жалобы следует принимать во внимание). Скорее всего, это связано с теми изменениями в мозговой ткани, которые происходят в стареющем организме.

Однако нельзя исключать и того, что лишенные эмоционального общения старики, находясь в своеобразном действительном и/или психологическом одиночестве, не имеют той подсознательной мотивации ко сну, которая, по всей видимости, есть у молодых людей. Сон — это состояние, при котором человек остается один на один с самим собой, и, видимо, это важно. Уставая от общения, от эмоциональных контактов, мы нуждаемся в том, чтобы побыть в одиночестве. Сон предоставляет нам такую возможность, но нужна ли она старикам? Наблюдения показывают, что чем более гармоничными оказываются отношения стариков с их окружением, тем лучший у них сон. Напротив, те старики, которые страдают от одиночества в дневное время, не могут и заснуть должным образом.

Наконец, нельзя не упомянуть о так называемых «совах», «жаворонках» и «голубях». Большинству людей сложно поддерживать высокий уровень концентрации внимания и бодрости в часы между полуночью и 7 часами утра или уснуть в дневное время, таких людей называют «голубями». Однако есть «утренние люди» («жаворонки»), которые наиболее активны с утра и в первую половину дня, а также «вечерние люди» («совы»), считающие, что оптимум их активности достигается к вечеру или даже ночью. Причем если человек «жаворонок», то ему обычно труднее менять свой суточный график сна и бодрствования, тогда как «вечерние люди» (т.е. «совы»), как правило, лучше приспосабливаются и к другим ритмам — «голубиным» или «жаворонковым».

Глава 2. Все, что нужно знать о бессоннице

Наука гласит: бессонница — это не болезнь, это симптом заболевания. Поэтому для того чтобы справиться с бессонницей, нужно решать не одну, а сразу две задачи: во-первых, избавиться от самой бессонницы, а во вторых, от ее причины — т.е. от того заболевания или расстройства, которое ее вызывает. Что же такое бессонница, какие бывают нарушения сна и, наконец, каков перечень заболеваний, ответственных за эти нарушения?

Что такое бессонница?

Сразу должен оговориться, что зачастую, оценивая свои нарушения сна, мы, мягко говоря, не совсем точны. Иногда нам только кажется, что мы страдаем бессонницей. Исследователи, которые специально занимались этим вопросом, выяснили, что более половины людей, жалующихся на бессонницу, в действительности не имеют серьезных проблем со сном; а каждый, кто рассказывает, что он будто бы пролежал в кровати всю ночь, пытаясь заснуть, но «так ни разу и не сомкнул глаз», или заблуждается, или привирает.

В конечном счете, все это достаточно легко проверить. К человеку, жалующемуся на нарушения сна, подключаются три-четыре специальных прибора, которые регистрируют состояние его мозга в течение ночи. Как мы уже говорили, сон проявляется, например на электроэнцефалограмме, специфическими признаками, если эти признаки есть, то человек спит, если нет — то не спит. И вот половина из тех, кто жалуется на нарушения сна, «доказать» свою бессонницу в таких исследованиях не может. А тех, кто и вовсе не засыпает, лежа в кровати всю ночь, — и вовсе не обнаруживается. Но что же это?! Почему так?! Что ж, они врут?!

Нет, не врут, а происходит это по одной-единственной очень простой причине: если мы страдаем каким-нибудь невротическим расстройством (любым из тех, что я описал в книжке «С неврозом по жизни»), то в течение дня, а иногда и ночью у нас могут возникать крайне тягостные, ужасно неприятные симптомы сонливости, подавленности, слабости. Подозревать у себя невроз мы не привыкли и, разумеется, начинаем в подобной ситуации пенять на свой ни в чем не повинный сон: «Вот я не сплю, а потому и чувствую себя плохо!» После того как такая мысль в нашей голове сформируется, мы начнем фиксироваться на всяческих проявлениях своей мнимой бессонницы, а при «допросе с пристрастием» можно, как известно, любые доказательства найти. Вот и находим — то нам кажется, что мы долго не засыпаем, то нам чудится, что мы спим абы как. Короче говоря, кто ищет, тот всегда найдет. Но если у нас невроз, то нужно лечить невроз, если же бессонница является симптомом невроза, то нужно лечить и то и другое.

<Двадцать процентов водителей хотя бы раз засыпали за рулем. Наиболее частой причиной крупных транспортных аварий является усталость водителя. Примерно половина дорожно-транспортных происшествий с фатальными исходами вызываются сонными водителями. Ежегодно в результате связанных с нарушениями сна катастроф на транспорте погибают тысячи людей, сотни тысяч получают травмы; затраты, связанные с оказанием медицинской помощи, смертями, снижением производительности и повреждением имущества, составляют десятки миллиардов долларов. — *Всемирная организация здравоохранения*>

Международное определение бессонницы, принятое Всемирной организацией здравоохранения, звучит следующим образом: «Бессонница — это клиническое расстройство, которое диагностируется врачами в следующих случаях: если у человека возникают действительные трудности с засыпанием (т.е. он фактически не может заснуть в течение часа), если у него имеются частые ночные пробуждения, которые сопровождаются сложностями с повторным засыпанием, или же у него отмечаются слишком ранние утренние пробуждения, невозстанавливающий сон и плохое качество сна».

Бессонница — это клиническое расстройство сна, проявляющееся следующими симптомами или их сочетанием:

- действительные трудности с засыпанием;
- частые ночные пробуждения, сопровождающиеся трудностью с повторным засыпанием;
- слишком ранние (до будильника и против надобности) пробуждения;
- сон, не дающий чувства восстановления сил (поверхностный сон).

У бессонницы есть свои крайне неприятные последствия. Во-первых, это просто плохое самочувствие в течение дня, которое сопровождается сонливостью, повышенной утомляемостью, снижением собственной энергичности. Во-вторых, появляются психические нарушения — раздражительность, тревожность, перепады настроения, апатия (утрата интереса к окружающему). В-третьих, выражаясь казенным языком, у человека, страдающего бессонницей, снижается трудоспособность — возникают трудности с концентрацией внимания, ухудшается память, увеличивается «время реакции», — а говоря простым языком — мы просто «тормозим».

Вопросы и ответы

Вопрос: *Андрей Владимирович, а что происходит с человеком, если его насильственно лишить сна?*

Ответ: То, о чем вы спрашиваете, называется «депривацией сна». Ученые — люди, конечно, хорошие (главное — нужные), но неученым их понять, мягко говоря, трудновато. Так вот, эти господа проводили специальные эксперименты: не давали людям спать и смотрели, что из этого получится. Продолжительность опытов по депривации сна у добровольцев варьируется от 1 до 11 дней. И, как оказалось, не все мы реагируем на подобную экзекуцию одинаково — кто-то сильнее, кто-то, наоборот, слабее. Впрочем, у каждого из нас есть свой критический порог, и, по всей видимости, в живых из нас после двухнедельной депривации сна останутся считанные единицы (на собаках проверяли — они умирают).

Исследования показали, что если нас лишают сна, то каждые последующие 24 часа наша способность выполнять умственную деятельность снижается на 25 %. Мы оказываемся не способны правильно оценивать быстро изменяющуюся ситуацию, у нас увеличивается отвлекаемость на малосущественную информацию. Мы становимся более осторожными, но при этом хуже думаем и в два раза хуже планируем свою деятельность. Количество используемых нами слов уменьшается, пропадает интонация, затрудняется само произнесение слов. Однако простая психомоторная работоспособность, физическая сила и переносимость нагрузок за одни бессонные сутки сильно не страдает.

Если же подобное живодерство продолжать более трех дней, то начинаются более серьезные проблемы. У человека возникает «моторная расторможенность», т.е. он не может находиться в покое, начинает двигаться, дрожать и т.п. Это его мозг пытается спровоцировать необходимое ему для сна торможение по методу «от обратного». В теле могут появиться колющие ощущения, снижается болевой порог, возникает чувство жжения в глазах, нечеткость зрительного восприятия, появляются аномальные зрительные образы или

даже галлюцинации, а также начинает отказывать память.

Типы бессонницы

Как правило, выделяют три типа бессонницы: преходящую (или ситуативную), кратковременную и хроническую.

Преходящая (или ситуативная) бессонница возникает периодически, т.е. появляется время от времени и, как явствует из самого ее названия, будучи обусловлена какими-то ситуациями, никогда надолго не задерживается. Обычно она связана с какими-то психологическими или иными нагрузками и возникает у людей, которые в остальном редко жалуются на проблемы со сном. Стрессом, вызывающим ситуативную бессонницу, может быть перемена места работы, переезд на новое место жительства, экзамены или госпитализация, а также длительные перелеты на самолетах или изменение графика работы (т.е. появление в вашем рабочем расписании «ночных смен»), злоупотребление алкоголем, кофеином или никотином. Кроме того, ситуативную бессонницу может вызвать банальная простуда да и любое Другое внезапно обрушившееся на вас заболевание, сопровождающееся жаром и болью (например, зубной). Наконец, ситуативную бессонницу могут вызывать некоторые лекарства (например, кортикостероиды, бронходилататоры, бета-блокаторы, фенитоин).

Так или иначе, когда мы страдаем от преходящей (или ситуативной) бессонницы, мы почти всегда можем безошибочно назвать ее причину. Лучшим лекарством от преходящей бессонницы является, как ни странно это прозвучит, время, которое, принеся с собой неприятности, их же и унесет. Кроме того, человек, оказавшийся в плену такой бессонницы, должен в обязательном порядке заняться гигиеной сна, о чем мы скажем ниже.

Кратковременная бессонница длится от одной ночи до нескольких недель и возникает уже в связи с какими-то более серьезными стрессами и психическими травмами. Ее причиной может быть эмоциональная травма, например, тягостные переживания женщины по поводу развода или страдание мужчины, обусловленные серьезным изменением его социального статуса. Также это может быть физическая боль — длительная, выматывающая, не поддающаяся лечению.

<Бессонница - это насилие ночи над человеком. — Виктор Гюго>

При ситуативной бессоннице мы обычно, недосыпая какое-то время, затем восстанавливаем этот недостаток, если так можно выразиться — досыпаем недоспанное. Режим сна и бодрствования восстанавливается и стабилизируется. Через пару дней, возможно, мы и не вспомним, что у нас были какие-то проблемы со сном. При кратковременной бессоннице, напротив, происходит своеобразная сшибка. Человек фиксируется на своих проблемах со сном, по сумме последующих ночей не добирает необходимое время сна, утерянное в период своего болезненного бодрствования, что и влечет за собой усиление эмоционального страдания.

Обычно эпизоды кратковременной бессонницы длятся около трех недель и легко поддаются лечению снотворными препаратами. Однако на одни снотворные здесь уповать не приходится. Дополнительно к снотворным следует обратить серьезное внимание на гигиену

сна и проделать весь набор психотерапевтических техник, способствующих нормализации сна (об этом ниже).

Расстройства сна, продолжающиеся не менее трех ночей в неделю в течение месяца и более, считаются хроническими. Хроническая бессонница чаще всего связана с физическим или психическим заболеванием (например, сердечная недостаточность, активная форма заболевания щитовидной железы, астма, болезнь Паркинсона, тяжелые артриты, онкологические заболевания, различные невротические состояния, и в особенности депрессия). Хроническая бессонница может быть вызвана, кроме прочего, длительным применением некоторых лекарств (в России этими врагами сна часто оказываются феназепам, реланиум и другие транквилизаторы, а также препараты, содержащие фенobarбитал, — «Корвалол», «Валокордин» и др.), злоупотреблением алкоголем или наркотиками. В случае хронической бессонницы у человека, как правило, отмечается своеобразный «невроз сна».

При неврозе сна человек, пытаясь заснуть, начинает тревожиться, полагая, что это ему не удастся, а поскольку с чувством тревоги спать невозможно, то он, соответственно, и не засыпает, подтверждая тем самым собственные опасения. В случае, если у человека развилась хроническая бессонница, ему придется потрудиться: после консультации врача пройти курс лечения хорошими снотворными, освоить все психотерапевтические упражнения, способствующие быстрому засыпанию и глубокому сну, а также, и это, может быть, в первую очередь, устранить причину, вызывающую бессонницу, — ту болезнь (физическую или психическую) или ту химическую зависимость, которая лежит здесь в основе всех неприятностей, связанных со сном.

Характеристики типов бессонницы

Преходящая (ситуативная) бессонница.

- появляется и исчезает время от времени;
- возникает на фоне психологических или иных нагрузок, а также любых изменений условий жизни;
- наиболее частые пусковые ситуации: ситуационный стресс, непривычные условия для сна, острое заболевание, работа по скользящему графику, злоупотребление кофеином, алкоголем, никотином либо побочные эффекты лекарств.

Кратковременная бессонница.

- продолжительность — от одной ночи до нескольких ночей в течение трех недель;
- возникает вследствие более серьезной причины: потери работы, эмоциональной травмы, госпитализации, хронической боли;
- причины стресса: женитьба, развод, переезд, длительный стресс на работе.

Хроническая бессонница.

- продолжительность — как минимум три ночи в неделю в течение месяца или более;
- часто связана с соматическим или эмоциональным расстройством;
- может быть вызвана приемом некоторых лекарств (в особенности гормонов и транквилизаторов), алкоголя или наркотиков;
- невроз сна создает порочный круг, усиливающий страдание пациента.

Вопросы и ответы

Вопрос: *Андрей Владимирович, а если я просто недосыпаю — это как-то называется по-научному и это чем-то грозит?*

Ответ: По-научному это так и называется: «задолженность по сну». Вообще говоря, основным последствием бессонницы является дневная сонливость. Это физиологическая потребность организма, почти то же самое, что голод или жажда. Сонливость возникает в пяти случаях:

- если человек не получает достаточного количества сна (а у каждого из нас своя потребность во сне);
- если он бодрствует в то время, когда он привык спать;
- если он спит урывками (способности Штирлица, к сожалению, не у всех имеются);
- если он страдает каким-то психическим расстройством (в частности, депрессией);
- и наконец, если у него есть какое-то органическое заболевание.

Но сейчас мы говорим о первой и наиболее частой причине сонливости — о недостатке сна. Даже умеренное ежедневное уменьшение количества сна (хотя бы на один-два часа) может накопиться в течение нескольких дней и вызвать «задолженность по сну». Когда эта задолженность становится слишком большой, сонливость становится настоящей проблемой.

У многих людей, которые спят по шесть и менее часов за ночь, потери сна накапливаются в течение недели, а в выходные они восполняют эту потерю. В выходные дни многие люди спят больше обычного просто для удовольствия, но есть среди них и те, кто наверстывает таким образом упущенное.

Есть, кстати говоря, теория, что, мол, все мы страдаем от хронического недосыпа и что несколько ночей сна по 9 часов позволят нам чувствовать себя лучше; однако научных подтверждений у этой теории нет. Например, люди, которые продлевают свой сон в течение многих ночей подряд, оставаясь в постели по 10 часов и продолжая спать столыко, сколько

им хочется, выигрывают немного. Тогда как проблем у них возникает масса: отход ко сну занимает у них больше времени, они чаще просыпаются в течение ночи, а утреннее пробуждение у них оказывается даже более тяжелым.

Проблема с сонливостью из-за накопления «задолженности по сну» у здоровых людей может быть решена, если увеличить время сна и уменьшить его прерывистость. Современные способы уменьшения «задолженности по сну» заключаются в постепенном смещении времени отхода ко сну на более ранние часы или за счет непродолжительного дневного сна. У людей, по всей видимости, есть предрасположенность к двум периодам сна в течение суток — основному сну в ночное время и сну в послеобеденное время (сиеста, характерная для жарких стран, совсем не случайна). Из потерянного сна реально требуется восполнить приблизительно треть времени упущенного сна; восполнение по принципу «час за час» не требуется.

<С курами ложись, с петухами вставай. — Русская пословица>

В некоторых случаях дневная сонливость обусловлена не «задолженностью по сну», а усталостью или умеренной депрессией, которая проявляется не только сонливостью, но и массой других симптомов (снижением настроения, чувством подавленности, отсутствием чувства удовольствия, заинтересованности и т.п.). И в этих случаях лечением одной только бессонницы не обойтись.

Проявления бессонницы

Однако же оставим классификации ученым, пусть они мучаются вопросами о том, в какую группу нас с нашими бессонницами определить, и перейдем к делам насущным. Как уже было сказано, причинами возникновения бессонницы могут быть нарушения режима сна, соматические заболевания (сердечные, почечные и т.п.), лекарственная зависимость и побочные эффекты от некоторых лекарственных препаратов (например, от гормонов), а также алкоголь, наркотики и кофеин. Однако основной причиной бессонницы, без всякого преувеличения, являются психические нарушения, вызванные острым или хроническим стрессом.

Сначала бессонница возникает как следствие стресса, а затем она и сама становится стрессом. То, что человек, находящийся в состоянии стресса, не может заснуть — вполне естественно. Кто ж спит, находясь в стрессе, т.е. когда он должен или нападать, или спастись бегством?! Конечно, сна в этом случае быть не должно, а если и будет, то поверхностный, с частыми пробуждениями. Сон тревожного человека не дает ощущения отдыха; человек просыпается, кажется, еще более уставшим, чем перед своим отходом ко сну. Теперь же человека донимают не только те стрессы, которые лишили его сна, но и сам этот факт — отсутствие полноценного сна.

Проявления бессонницы могут быть самыми разными. Одному не заснуть, и он ворочается в кровати, как барашек на вертеле. Другой заснет вроде бы хорошо, но посреди ночи проснется, словно от внутреннего толчка, и не знает, что теперь делать: сна ни в одном глазу, а вроде бы еще спать и спать! Третий мается с пяти утра, четвертый спит так чутко, что, кажется, и не спит вовсе! Беда, одним словом, беда! Впрочем, тут не одна, а несколько бед.

Человек, который испытывает **трудности с засыпанием**, как правило, находится в состоянии острого стресса, т.е. вместо сна решает какие-то важные жизненные задачи, но решить их никак не может, а потому и сон его не берет. Если же у человека **сон поверхностный**, то, вероятнее всего, донимает человека не острый, а хронический стресс. То есть какого-то особенного стресса у него вроде как нет, а есть множество жизненных неприятностей, которые, наслаиваясь друг на друга, создают ощущение беспросветности — куда ни кинь, всюду клин. Тот, **кто просыпается среди ночи**, словно от какого-то внутреннего толчка, чаще всего страдает от невроза тревоги, который и будит его посреди ночи: «Вставай, вставай! Тревога! Опасность! Угроза!» Наконец, если у человека **проблемы с ранним, без будильника пробуждением**, которое сопровождается, кроме прочего, плохим психологическим состоянием в первой половине дня, доктор заподозрит у него серьезную депрессию.

В общем, скажи мне, как человек спит, и я скажу, что у него не в порядке. А теперь спросите у меня, как заснуть тому, кто сон потерял. Отвечаю: начинать нужно с гигиены сна.

Основные причины бессонницы:

- стресс, неврозы, депрессия;
- нарушение режима сна и бодрствования;
- злоупотребление лекарственными препаратами;
- алкоголь, наркотики, кофеин;
- соматические заболевания;
- старение.

Внимание: состояния, при которых нужно обращаться к врачу

Далее мы будем разбирать случай «классической бессонницы» и меры по ее предупреждению. Но, к сожалению, не все так просто, есть ряд состояний, которые требуют незамедлительного обращения к специалисту. Речь идет о «нарколепсии», «синдроме апноэ», «ночных кошмарах» и «лунатизме». Эти расстройства сна не могут и не должны оставаться без пристального и профессионального медицинского наблюдения, самолечение здесь может привести к весьма и весьма печальным последствиям.

Нарколепсия. Это расстройство сна проявляется симптомом, который трудно не заметить: время от времени у бодрствующего в дневное время человека возникают эпизоды непреодолимой тяги ко сну. Часто этот сон буквально сбивает его с ног, особенно в момент выраженного эмоционального напряжения. Например, люди, страдающие нарколепсией, могут внезапно уснуть в разгар серьезного спора или в особенно волнующий момент футбольного матча. По данным наших коллег из США, нарколепсией страдают 200 000 взрослых американцев.

Причины этого явления науке не вполне ясны. По всей видимости, здесь мы имеем дело с причудливой игрой процессов возбуждения и торможения. Оба этих процесса находятся в сложных отношениях взаимозависимости. Они то играют друг с другом в поддавки -один наступает, другой отступает, то конфликтуют -один наступает, другой не сдается. А может быть и третий вариант: один из этих процессов перенапрягается и вдруг внезапно лопается, словно непомерно разросшийся мыльный пузырь. В результате вся власть в мозгу передается другому из этих двух процессов, что делает его единственным и ненаглядным.

В состоянии выраженного эмоционального напряжения у нас в мозгу преобладает процесс возбуждения, и у некоторых людей он способен достигать такой силы, что мозг просто не способен с ним справиться и у него, что называется, вылетают пробки, а потому это возбуждение моментально сходит на нет. Свято место пусто не бывает, и власть в свои руки моментально берет процесс торможения, который, как мы уже знаем, есть сон. Вот человек и засыпает, несмотря на свое, казалось бы, столь сильное возбуждение. Лечить эти отклонения мозговых процессов нужно медикаментозно и при непосредственном участии компетентного врача.

<Апноэ сна можно предположить на основании наличия: громкого храпа, подтвержденных остановок дыхания во сне, ожирения, сонливости, не уменьшающейся после непродолжительных эпизодов сна. Хотя типичный пациент - это мужчина средних лет с избыточным весом, данное расстройство достаточно часто возникает у женщин и встречается у людей всех возрастных групп. У пациентов с апноэ сна часто выявляется артериальная гипертония. — *Всемирная организация здравоохранения*>

Ночные кошмары, как ни странно, обусловлены аналогичным механизмом, только силы возбуждения и торможения действуют здесь в обратном порядке. Сначала в мозгу человека господствуют процессы торможения, т.е. наш герой находится в состоянии глубокого сна. И если процессы торможения «берут лишку», то мозг начинает судорожно сопротивляться произошедшему, производя экстренную мобилизацию процессов возбуждения. В результате крепко спящий человек вдруг внезапно пробуждается, причем с чувством неопишуемого ужаса! Он дезориентирован, находится в панике, бормочет что-то бессвязное, а его сердце словно выскакивает из груди, т.е. налицо все признаки перенапряжения мозгового возбуждения.

Пережить ночной кошмар в первые две фазы сна не представляется возможным. Для этого нужно заснуть, причем очень глубоко. Именно по этой причине ночные кошмары посещают людей (в особенности детей) именно в первой половине ночи, когда силы сна (читай: торможения) особенно велики.

Детский лунатизм — явление, опять же до конца наукой не понятое, но здесь мы, по всей видимости, встречаемся все с той же самой игрой мозговых процессов. Кто такие лунатики? Это люди, которые периодически, находясь в состоянии сна, покидают свою постель, совершают какие-то действия, куда-то идут, потом возвращаются обратно, а наутро ничего об этом не помнят. У тех, кто наблюдает снохождение других людей, часто возникает ощущение, что лунатик осуществляет осмысленное действие. Лунатики действительно редко натываются на предметы и совершают зачастую весьма сложные действия. Если же разбудить человека в период его снохождения, то первые секунды он находится в замешательстве и не понимает, что происходит. Если же не будить лунатика во время его прогулки, он, скорее всего, благополучно завершит свой маневр и вернется в собственную кровать.

Впрочем, снохождения, хотя и очень редко, но все-таки могут завершиться несчастным случаем: падением, травмой, выходом в окно и т.п. Лунатизмом страдают дети, причем от 1 до 5 % достаточно регулярно, а еще 30 % — всего несколько раз за всю жизнь. К пятнадцати годам лунатизм, как правило, проходит, но в любом случае консультация специалиста не помешает. Родителям же, чьи дети страдают лунатизмом, следует порекомендовать следующее: не будите ребенка в момент его снохождения, внимательно следите за его действиями в этот момент, проконтролируйте, чтобы ребенок не нанес себе какую-то травму, а также, если это случается часто, преградите доступ к входной двери в квартиру и используйте такие способы закрытия окон, которые предупредят возможность их легкого открывания.

Наконец, особенную проблему представляет собой **храп** и, главное, **синдром апноэ**. Проблема здесь в следующем: у человека (как правило, мужчины, чаще всего страдающего избыточной массой тела) периодически возникает определенный затор в области верхних дыхательных путей, и потому естественный дыхательный акт прерывается. Иногда эти эпизоды длятся более 30 секунд, что приводит к снижению количества кислорода в крови и, соответственно, определенному кислородному голоданию мозга. Это может сильно нарушать качество сна, количество подобных «заторов» часто измеряется сотнями за ночь. Впрочем, люди, страдающие синдромом апноэ, в ряде случаев и не подозревают о своей болезни и обращаются к врачу с жалобами на головные боли и сильную сонливость в течение дня.

Однако же тревогу бьют те, кому приходится выслушивать ночные трели таких храпунов, и последним не стоит сетовать на своих разозленных домочадцев: просто берите ноги в руки и отправляйтесь за консультацией к ЛОРу. Первое, что предложит вам специалист, — снизить массу тела и отказаться от приема алкоголя. Далее лечение будет или консервативным («постоянным положительным давлением в дыхательных путях», у некоторых больных могут оказаться эффективными специальные внутриротовые устройства), или хирургическим.

Глава 3. Естественная нормализация сна

Лучшее лечебное средство — это, как известно, профилактика. Если мы знаем, что такое сон, откуда он берется и как нарушается, мы вполне можем предупредить возникновение проблем со сном. Кому-то, может быть, кажется, что вопросы профилактики теряют свою актуальность сразу вслед за возникновением симптомов бессонницы. Но это суждение и поверхностное, и поспешное, а проще говоря, ошибочное. Если у меня нарушился сон, мне следует не только лечить бессонницу, но параллельно с этим создавать условия, способные закрепить и продлить полученные в результате лечения эффекты, а эти меры и есть профилактика бессонницы.

Профилактика бессонницы, естественная нормализация сна, я бы даже сказал — уход за сном, называются по-научному «гигиеной сна». Ученые мужи считают, что факторы, приводящие к возникновению бессонницы, могут быть разделены на предрасполагающие, пусковые и поддерживающие. Пусковыми факторами чаще всего являются эмоциональные стрессы, поддерживающими — невроз сна, а предрасполагающими — несоблюдение гигиены сна. Итак, урок по гигиене сна...

<Раннее вставание трем добродетелям равно. — Японская пословица>

Просто, но со вкусом

Если у вас все в порядке с нервами (таковых, впрочем, я не встречал — у всякого при внимательном исследовании обнаруживаются свои тараканы), то вы, конечно, можете наплевать на соблюдение правил гигиены сна. Если же вы не можете поручиться за свои нервы на 100%, то без выполнения этих правил вам на хороший сон рассчитывать не приходится.

Самое важное — это режим сна. Когда мы с вами разбирали физиологические механизмы сна, открытые И. П. Павловым, то сказали, что сон может быть «активным» и «пассивным». Кажется, что слово «пассивный» лучше всего подходит для сна, однако это не так. «Пассивный сон» — это сон, вызванный переутомлением, истощением наших нервных клеток. Мы превращаемся в «полуживое-полумертвое» загнанное существо, неспособное к какой-либо целенаправленной деятельности, и тогда нас, как тушу освежеванного крупного рогатого скота, сваливают в соответствующий «контейнер». Для кого-то нормально сначала довести себя до такого умопомраченного состояния, а потом завалиться спать на неделю. Но мозг наш такого экстремального к себе отношения не терпит, он очень не любит, когда его истощают до крайности.

«Активный сон», напротив, самый лучший сон. Он возникает у нас по установленному графику, по заведенной традиции, как своего рода сложный условный рефлекс. **Мозг, вообще говоря, любит работать по графику: по графику есть, по графику получать нагрузки, по графику отдыхать.** Ему так удобнее, ему легче приспособиться к упорядоченной системе, нежели жить рывками, словно на перекладных. Все, кто читал мою книгу «Как избавиться от тревоги, депрессии и раздражительности», знают, что наша психика — это, по большому счету, просто набор определенных стереотипов (привычек), набор, хоть и «сложносочиненный», но именно набор. Есть там и наша личная формула сна, где записано — при каких обстоятельствах, в какой обстановке, в какое время дня и ночи у нас возникает состояние сонливости, грозящее перерасти в крепкий, оздоравливающий сон.

Собака И. П. Павлова была научена: если звенит звонок, значит, сейчас дадут пищу, а потому можно приготовиться — выделить слюну. Мы в этой части мало чем отличаемся от наших братьев меньших. У нас есть свой «звонок ко сну». Большая часть людей перед сном умывается и чистит зубы, кто-то выкуривает сигарету, кто-то выпивает стакан соку. Сама наша спальная, в особенности вид разложенной кровати, это тоже элемент такого «звонка». Время отхода ко сну, прикроватное бра, «спокойной ночи!», сказанное родственникам, взбитая подушка, заведенный на определенное время будильник, книга с каким-нибудь убаюкивающим детективом или включенный телевизор, определенная поза, занятая в постели, — все это автоматически вызывает зевоту, нагоняет сон и вводит нас в состояние торможения нашей дневной активности. Так начинается «активный сон», т.е. сон, спровоцированный определенными «раздражителями» («условными стимулами»).

И здесь каждый элемент необычайно важен! Если не будет этой книги, если некому будет сказать «спокойной ночи!», если перегорит лампочка в прикроватном бра — это нарушит привычный стереотип, а потому наша психика встревожится: «Что случилось? С чем связаны изменения? Нет ли тут где-нибудь подвоха? Не случилось ли какой беды?» В целом,

это вполне нормальная «охраняющая» нас функция мозга: сигнализировать беспокойством о любых изменениях жизненного сценария. Конечно, сами по себе эти нюансы обстановки несущественны, однако в природе любое подобное изменение привычного стимула может быть признаком какой-то реальной угрозы. Если зверь сталкивается с такой «новостью» в окружающей его действительности, он напрягается, чтобы исследовать всю ситуацию целиком и убедиться в отсутствии угрозы — вдруг неспроста! Мы, конечно, далеко ушли в своем эволюционном развитии от неразумных зверьков, однако же эти глубокие подсознательные механизмы и у нас продолжают работать, а потому способны выбить человека из колеи как следует и надолго.

Таким образом, для профилактики бессонницы мы должны, во-первых, хорошо знать, что включает в себя наш «снотворный сценарий» (т.е. всю ту совокупность собственных действий и внутренних стимулов, которые предшествуют нашему обычному засыпанию); а во-вторых, контролировать обстоятельства, чтобы без достаточно веских оснований в них не возникало хоть сколько-нибудь существенных новшеств. **Итак, здесь важно все — типичное время отхода ко сну, комплекс действий, производимых нами перед сном, а также набор обстоятельств, составляющий общий антураж этого священного ритуала.**

Сделаем еще одну оговорку. К сожалению, механизм приверженности определенному стереотипу поведения может оказаться хорошим подспорьем не только для дел, связанных с засыпанием и сном, но и для развития стойкой бессонницы. Многие мои пациенты демонстрировали просто выдающиеся стереотипы «болезненного бодрствования»! Так, например, у одного из них, молодого мужчины, однажды возникли проблемы со сном (ситуативная бессонница); на следующий день, будучи на работе, он чувствовал сонливость и очень переживал из-за снижения собственной работоспособности. Отходя ко сну следующим вечером, он испытывал исключительную сонливость и исключительное беспокойство: «А вдруг я эту ночь опять промучаюсь без сна?»

Пытаясь ответить себе на этот вопрос, он постоянно поглядывал на горящие во тьме его спальни электронные часы. Вот уже заснет, но встрепенется, разбуженный тревогой: «Сколько я уже не сплю?» Посмотрит на зеленый огонек своих часов, распереживается по поводу снятых с часов показаний и снова пытается заснуть. И-таки засыпает ведь! Но вот снова пробудка и «контроль»: «Который сейчас час? Сколько я уже не сплю? Катастрофа — завтра буду никакой!» Так, в результате этого постоянного контроля, а точнее говоря, постоянной тренировки, у него и сформировался стойкий стереотип, категорически лишаящий его сна: посмотрит этот молодой человек на свои часы и сон слетает с него так, будто бы его и не было вовсе. По сути дела, сами эти часы стали в данном случае силой пробуждения, силой, лишаящей моего пациента сна. И до тех пор пока мы не убрали эти часы из спальни, сон так и не мог восстановиться, а как только убрали, то уже вторая ночь прошла «на ура».

Вопросы и ответы

Вопрос: Андрей Владимирович, а что такое «внутренние часы»? Что-то такое вообще есть или это все разговоры?

Ответ: Безусловно, есть — причем самые настоящие часы. Вот как вы себя чувствуете, когда наше замечательное правительство с целью экономии электричества два раза в год

переводит стрелки часов — то назад, то вперед? Когда один день благодаря этому увеличивается — осенью на один час — все, кажется, довольны (кроме тех, кто на дежурстве, разумеется); а когда уменьшается весной, количество довольных резко сокращается. Но через пару дней и в том, и в другом случае результаты сравниваются — все не в восторге. Почему? Именно по этой самой причине, о которой вы спрашиваете: из-за передвижения обычных часов сбиваются наши внутренние часы.

Внутренние часы регулируют не только наш сон, но и массу других физиологических параметров — более 1000 физиологических показателей имеют суточную ритмичность. В частности, многие гормоны вырабатываются в нашем организме в строгом соответствии с суточной ритмичностью (дети, например, действительно растут именно во сне, потому что гормон роста выделяется в четком соответствии с графиком сна). Работа нашего желудочно-кишечного тракта также напрямую связана со сном. У людей с нормальной системой пищеварения секреция кислоты в желудке во время сна уменьшается; а вот у пациентов с активной язвой двенадцатиперстной кишки, секреция во время сна, напротив, увеличивается — до 20 раз по сравнению с нормальными величинами!

Некоторые думают, что суточная ритмичность работы организма — это только дело привычки. На самом же деле главный «часовщик» и «настройщик» находится у нас внутри. Наличие суточной («циркадной») ритмичности прослеживается у человека даже в тех случаях, когда внешние факторы, задающие нам ритм жизни (прежде всего смена дня и ночи), отсутствуют. Все это свидетельствует о том, что суточная ритмичность имеет свои корни в самом организме, а не является пассивным отражением влияния на нас факторов внешней среды. [Поэтому при определенных состояниях (в частности, при старении) у людей могут возникать существенные проблемы со сном. Такое расстройство сна проявляется следующим образом: в 7—8 часов вечера у пожилых пациентов с такой проблемой возникает выраженная сонливость, которая буквально валит их с ног, однако в 3—4 часа утра они просыпаются и больше уже спать не могут.] Обнаружено, что внутренние часы располагаются у нас в головном мозгу, в той его области, которая отвечает за наши эмоции.

Всякий раз, когда мы меняем часовые пояса (перелеты, переезды) или когда работаем в ночь по сменному графику, наши внутренние часы расходятся с часами внешними, как в море корабли, и тогда жди напряжения, раздражения, перепадов настроения, в общем, всего набора негативных эмоций. Причем наши внутренние часы настроены на сутки, в которых не 24, а 25 часов. Кстати, интересный факт: когда перелеты на большие расстояния стали массовым явлением, выяснилось, что «синдром смены часовых поясов» оказывается более тяжелым и неприятным в случае, если мы летим в восточном направлении, нежели если мы отправляемся на запад. Этому тоже есть свое объяснение: поскольку сам наш внутренний «часовщик» тяготеет к 25-часовому графику работы, то смещение сна в сторону более поздних часов, возникающее после перелетов в западном направлении, ему нравится больше. Перелеты в восточном направлении, напротив, вызывают смещение сна на более ранние часы, а это противоречит пожеланиям наших внутренних часов.

Впрочем, большинство людей больше страдают «синдромом работы по скользящему графику». Ночная работа представляет собой настоящую проблему для суточных часов организма, особенно с учетом того, что все имеющиеся естественные «настройщики» суточного ритма продолжают настраивать их на активность в дневное время. Многие из работающих по скользящему графику так и не могут полностью адаптироваться, а конфликт, возникший между их рабочими графиками и настройкой внутренних часов, вызывает, с одной стороны, бессонницу в дневное время, когда они пытаются уснуть, а с другой стороны,

избыточную сонливость в ночное время, когда они пытаются работать. Когда все это накапливается, то суммарный стресс может привести к развитию серьезных проблем со здоровьем.

Другое распространенное расстройство суточных ритмов получило в научной литературе название «тяжелое утро понедельника». Человек, который спит допоздна утром в субботу, пропускает нормальный утренний сигнал о пробуждении. В этом случае его внутренние часы, настроенные на 25 часов, переводятся (приблизительно на один час) на более позднее время. Эта же история повторяется и утром в воскресенье, а поэтому, когда в 6 утра понедельника звонит будильник, часы организма отстают уже на 2 часа! Так что человеку приходится вставать с постели, когда его внутренние часы показывают аж 4 часа утра!

Так что все это очень и очень серьезно!

Закон перераспределения

Следующий важный фактор гигиены сна — это роль и место дневного сна в нашей жизни. Вообще говоря, в отношении дневного сна у науки нет никаких возражений: спите, пожалуйста, если имеете такую возможность. Впрочем, тут все-таки возникает одна заминка. Если человек действительно привык спать какое-то время днем, это нормально и естественно, ничего плохого в этом нет. Однако у людей, которые имеют проблемы со сном, подобная «сиеста» предстает совершенно в другом свете. Они, недосыпая положенного им времени ночью, разумеется, могут поддаваться искушению и, против собственных правил, «догнаться» сном в дневные часы. Сонливость, вызванная бессонной ночью, будет лишь усиливать это искушение.

Такие мученики, жалея себя и боясь того, что возникший ночью недосып каким-то «ужасным» образом отразится на их здоровье и долголетию, вопреки заведенным правилам соглашаются с этим своим желанием «вздремнуть часок-другой» в послеобеденное время. Результат подобной политики оказывается плачевным, поскольку в обычное для себя вечернее время достаточной сонливости у них просто не возникнет. Однако они, привыкшие ложиться спать в определенное время, в это время в своей постели и угнездятся. Далее они начнут, как у моря погоды, тщетно дожидаться своего сна, крутятся в постели. Измучаются, испереживаются, растревожатся и окажутся, в результате этих эмоциональных реакций, совершенно неприспособленными для сна. Так что в следующие сутки у них будут все возможности повторить сызнова всю эту последовательность страданий, жалости к себе, мучений и снова страданий. Причем в этот раз они поиздеваются над собой с особой жестокостью.

Вообще говоря, ничто так не мешает хорошему сну, как борьба за хороший сон и попытки улучшить собственную участь. Все, кто мучается бессонницей, должны четко уяснить, что сон возьмет у нас столько времени, сколько ему нужно, но только в том случае, если мы не будем этому делу препятствовать. Иногда, правда, в подобных случаях приходится намеренно — борьбой с сонливостью, преодолением тяги ко сну — доводить себя до «пассивного сна», т.е. сна, вызванного сильным переутомлением и его недостатком. Тогда мозг взбунтуется и в ультимативной форме потребует от нас «расплатиться по долгам». И мы — хочешь не хочешь — эту задолженность выплатим, но главное не переусердствовать, т.е.

не пытаться «отсыпаться» целый день (попытки выспаться впрок могут выйти боком).

<Слишком продолжительный сон отягчает и обедняет умы. — *Френсис Бэкон*>

Встать придется в обычное для нормального режима время, т.е. и на следующий день после подобного частичного «отсыпа» необходимо снова ограничить себя во сне. И тогда следующая ночь, проходящая на фоне подобных ограничений, окажется еще более целительной для нашей способности к быстрому и своевременному засыпанию.

Если же что и нуждается в перераспределении, так это не сроки и не время сна, а нагрузки, как физические, так и психические. Их действительно нужно намеренно и последовательно сдвигать к первой половине дня, а не сосредоточивать в вечернее время. Если же вы излишне перевозбудитесь перед сном, нагружая себя физическими упражнениями, интеллектуальными задачами или эмоциональными встрясками, то последствия подобной политики могут оказаться для сна просто катастрофичными! **Помните: сон — это «торможение», а потому любая излишняя активизация себя и своего мозга перед сном абсолютно противопоказана!** Формулировка «начал за здоровье, а кончил за упокой» несет негативное значение в любом случае, кроме одного — когда дело касается распределения нагрузок в течение дня, которые действительно оправданно начинать «за здоровье», а заканчивать «за упокой». Причем вне зависимости от того, кто вы — «сова» или «жаворонок».

Научный факт: «Чтобы спать, нужно не спать»

Слово «бессонница» пугает любого нормального человека, часто до состояния паралича. А коли так, все мы, знающие на своей шкуре, что такое бессонница, очень трепетно относимся к своему сну и склонны сильно переживать при малейших подозрениях на бессонницу. Но именно эта трепетность в отношении ко сну, наше избыточное к нему внимание, наше желание во что бы то ни стало «выспаться» часто и оказывается основной проблемой. Уверен, что многих шокирует, если я скажу, что мы должны плюнуть на свой сон и, соответственно, на бессонницу. Но ведь именно наша тревога, беспокойство, связанное с одной только возможностью бессонницы, способно сделать нас настоящими мучениками этой болезни!

Так что не впадайте в психологический паралич, а слушайте: научные данные свидетельствуют, что одним из самых эффективных средств лечения бессонницы является «методика лечения бессонницы ограничением сна», т.е. специально и целенаправленно созданная бессонница. Конечно, не каждому из нас достанет мужества сказать себе: «Нет сна? Ну и слава богу! Сегодня не посплю, так завтра высплюсь!» Но в ряде случаев, если мы себе этого не скажем, то сами себя и подведем. Герой одного известного отечественного мультфильма говорил: «Лучше один день потерять, потом за два часа долететь!» Ко сну эта фраза имеет самое непосредственное отношение: лучше одну ночь не поспать, но зато нормализовать свой сон на будущие ночи, чем мучить себя попытками заснуть сегодня и обеспечить себе хроническую бессонницу!

Методика лечения ограничением сна основана на положении о том, что люди, страдающие от хронической бессонницы, проводят в постели больше времени, чем им действительно нужно, пытаясь таким образом компенсировать недостаток сна. Как правило,

это нетрудно установить, сопоставляя объективные данные о том, сколько конкретный человек проводит времени в постели, и какова реальная продолжительность его сна.

Этот метод лечения подходит тем, кто, например, проводит в постели в среднем семь с половиной часов и спит из них только пять (т.е. соотношение сна и пребывание в постели здесь должно быть примерно 4 к 5). Метод в целом прост: вам рекомендуется сократить свое время нахождения в постели приблизительно до реального времени сна. При этом нужно выполнить два условия: во-первых, время нахождения в постели нельзя сокращать менее чем до 5 часов и, во-вторых, сокращение времени нахождения в постели следует осуществлять за счет более позднего отхода в постель, а не более раннего подъема.

Режим сна при выполнении этой технологии отслеживается при помощи дневника сна (см. ниже). Когда вы начинаете спать более 85 % времени своего нахождения в постели, последнее следует постепенно увеличивать шагами по 15—30 минут. Когда эффективность сна (отношение времени сна ко времени нахождения в постели) перестает увеличиваться, время нахождения в постели нужно зафиксировать.

Данный метод ведет к умеренной потере сна у многих пациентов. В ходе лечения у них возникают жалобы на дневную утомляемость, сонливость и раздражительность. Но эти побочные эффекты лечения обычно возникают лишь на начальном этапе, когда время нахождения в постели максимально снижено; по мере увеличения времени нахождения в постели побочные эффекты уменьшаются. Авторы методики предупреждают: если пациент плохо переносит лечение, терапию ограничением сна следует прекратить, а в начальном периоде терапии для некоторых пациентов может быть полезным непродолжительный эпизод дневного сна. Впрочем, не спешите с этой процедурой; дальше, в соответствующем разделе этой книжки, мы рассмотрим куда менее драконовские методы психотерапевтического лечения бессонницы.

Вредные привычки

У человека могут быть «классические» вредные привычки — курение, злоупотребление кофеином или спиртным, но есть и специфические вредные привычки, которые связаны непосредственно со сном. Избавление от этих привычек — залог успеха в деле нормализации сна.

Прежде всего разберитесь со своим графиком сна. Возможно, что вы действительно «сова» (хотя абсолютных «сов», как уже было сказано, не существует), и у вас частенько возникает желание продлить вечернее бодрствование. Подобные вольности способны серьезно нарушить график сна, а потому на следующий день вам придется еще дальше отодвигать время засыпания. Например, если сегодня вы, против правил, ляжете не в двенадцать часов ночи, а в час, то на завтра, вполне вероятно, вам захочется спать только к двум часам ночи! Среди моих пациентов были такие, которые умудрялись сместить свой график настолько, что не испытывали желания заснуть и до четырех-пяти часов утра. Так что не допускайте подобных вольностей — это может быть чревато, поскольку восстановить нормальный график сна и бодрствования значительно труднее, нежели его нарушить.

<Кто больше спит, тот меньше живет. — Русская пословица>

Так или иначе, но если вы легли в постель, а сон к вам не приходит на протяжении получаса, не пытайтесь заставить себя уснуть, от лишнего напряжения ситуация может только ухудшиться. Если превратить такое длительное засыпание в ритуал, столь долгое, безрезультатное прозябание в постели в ожидании сна действительно может стать каждодневной проблемой. Впрочем, это происходит редко, поскольку человек с подобным «ритуалом» достаточно быстро обнаруживает у себя все признаки невроза сна с вытекающими отсюда последствиями.

Поэтому в случае столь длительных и не приносящих успеха попыток уснуть не следует валяться в постели, а надо встать и заняться каким-нибудь умиротворяющим видом деятельности (условно говоря — вышиванием). Отправляйтесь в постель лишь после того, как вы действительно захотите спать. А следующим утром вы не имеете права дать себе возможности «отсыпаться», встать придется в обычное для вас время, хотя бы вы и испытывали сонливость. Пожалеете себя — вас бессонница жалеть не будет.

Теперь задумайтесь над тем, как вы используете постель (или диван). Если вы используете эти предметы только для сна и чувственных проявлений своей сексуальности — это одно дело. Но если вы любите «просто так» поваляться на диване, то считайте, что вы себя подставляете. Проблема все в тех же рефлексах. Если кровать (или диван) используется нами только для сна, то, соответственно, она будет рефлекторно вызывать у нас сонливость. Само укладывание в постель будет рефлекторно вызывать в нашем мозгу реакцию разлитого психического торможения. Однако если мы время от времени вносим в это дело путаницу — ложимся в кровать «просто передохнуть», «поваляться» и т.п., то ситуация меняется кардинально. Постель уже не будет для нас специфическим «снотворным». Примите это к сведению и сделайте соответствующие выводы.

Итак, самые вредные привычки — это, во-первых, нарушение графика сна; во-вторых, длительные и безрезультатные попытки заснуть; в-третьих, использование кровати (или дивана) для других целей, кроме сна и секса. Что делать, вы теперь знаете: соблюдайте график, не мучьте себя бесплодными попытками уснуть и используйте свою кровать исключительно по прямому ее назначению.

Впрочем, есть и еще одна вредная привычка, способствующая бессоннице, которая, как правило, связана с тремя предыдущими. Кое-кто из нас любит перед сном, уже лежа в постели, посмотреть телевизор, почитать или заняться вязанием и т.п. Все эти действия могут, в отдельных случаях, быть хорошими ритуалами засыпания, однако книга или какой-то фильм могут нас так увлечь, что мы отступим от своего обычного графика сна; кроме того, они могут нас и перевозбудить, а это неизбежно ухудшит сон. Наконец, все это осуществляется в постели, и часто человек надеется, что подобная деятельность его усыпит, что нарушает два других указанных правила: не использовать постель иначе как для сна и не пытаться себя «насиловать» усыплять».

Так что разберитесь и с этой привычкой, это может оказаться очень действенным.

Полезные советы для нормализации сна

Что делать днем?

- Вставайте с постели в одно и то же время каждый день.
- Больше находитесь на ярком свете дневные часы.
- Регулярно каждый день занимайтесь физическими упражнениями, однако избегайте особо интенсивных физических нагрузок за 6 часов до сна.
- Научитесь справляться со стрессами при помощи специальных психотерапевтических техник. [Эти техники описаны мною в книге «Счастлив по собственному желанию», вышедшей в серии «Карманный психотерапевт».]
- Исключите дневной сон либо ограничьте его продолжительность.
- Избегайте приема кофеина (кофе, чая и кофеинизированных газированных напитков) меньше чем за 4—6 часов до сна, а также алкоголя, большого количества пищи и старайтесь не курить перед отходом ко сну.

Что делать перед сном?

- Ограничьте прием жидкости перед отходом ко сну.
- Не участвуйте в возбуждающих видах деятельности непосредственно перед сном, а лучше уединитесь и расслабьтесь при помощи чтения, слушания музыки либо приема теплой ванны за полчаса, час до сна.
- Ложитесь в постель в одно и то же время каждый день и только если вам хочется спать.
- Лежа в постели, не заставляйте себя уснуть.
- Организуйте в спальном комнате благоприятные для сна условия: удобную кровать и хорошее постельное белье; минимизируйте шум и освещенность, поддерживайте комфортную, слегка пониженную температуру.
- Используйте кровать только для сна и секса (не читайте и не смотрите телевизор в постели, если только это не является ритуальным действием, способствующим засыпанию; впрочем, специально формировать такие привычки не стоит).
- Не лежите в постели в состоянии бодрствования более получаса. Вместо этого встаньте с кровати, займитесь какой-либо спокойной деятельностью и возвращайтесь в постель только тогда, когда вам захочется спать. Если вам опять не удалось уснуть, повторите эти действия снова столько раз, сколько потребуется.

Отравленный сон

Завершая разговор о гигиене сна, необходимо указать на те вещи и вещества, которые способны отравить наш сон. Прежде всего к ним относится алкоголь и злоупотребление алкоголем, а также никотин, кофеин и обильная пища, отправленная в желудок в вечернее время.

Начнем с алкоголя. Многие из нас думают, что алкоголь является хорошим снотворным, а вовсе не отравителем сна. Действительно, после изрядно выпитого количества алкоголя мы чувствуем, что нас неумолимо клонит ко сну. И даже в небольших дозировках алкоголь позволяет нам почувствовать приятное расслабление, а это состояние сну очень льстит. Все, кажется, так. Но вот приходит ко мне на прием женщина — серьезная, волевая, состоявшаяся в жизни. Она — крупный государственный чиновник, работает на очень ответственной должности. Последняя же является для нее постоянным источником стрессов и внутреннего дискомфорта. Эти стрессы сначала вызывали у этой моей пациентки ситуативную бессонницу, потом у нее развился невроз, и тогда уже настало время кратковременной бессонницы, с которой она стала бороться при помощи коньяка. «Лечение», которое она себе «прописала», можно было бы сформулировать следующим образом: по 100 граммов коньяка на ночь. Результатом этого «лечения», а точнее сказать, самолечения, стала хроническая бессонница.

Почему? Ответ на этот вопрос двоякий, как это часто бывает с алкоголем. Первое, что случается с каждым, кто выпивает на ночь глядя. Человек, находящийся в состоянии алкогольного опьянения, действительно становится сонлив, но с чем связана эта сонливость? С обычным режимом сна и бодрствования, с истощением и усталостью нервных клеток? Нет, это результат самого опьянения. И поэтому нормального сна здесь ожидать не приходится. Человек, конечно, уснет, но каким будет его сон? Кажется, что глубоким, но на самом деле человек находится не во сне, а в наркозе, что никак не способствует качественному сну.

Ко второй половине ночи алкоголь начнет постепенно выветриваться из организма, а нормальный сон попытается вступить в свои права. Это ему не всегда удается, в мозгу возникнет чехарда, процессы возбуждения и торможения будут насакивать друг на друга, словно бы они заняты игрой в лапту. И это или сделает сон прерывистым, или совершенно поверхностным — полусон-полудрема, когда в голову лезет всякая всячина. На утро несчастный будет чувствовать себя разбитым и подавленным, поскольку нормального, восстанавливающего сна в состоянии алкогольного опьянения просто не может быть. Если же алкоголь становится нормой жизни, то он и вовсе нарушает нормальную структуру сна, а человек превращается не только в алкоголика, но и в страдающего хронической, не поддающейся лечению бессонницей. В результате возникает депрессия, которая очень часто заканчивается в этих случаях самоубийством.

<Кто хочет, тот допьется. — Венедикт Ерофеев>

Вторая проблема, которая очевидно наличествовала у этой моей пациентки, была зависимость от алкоголя. Если человек выпил «сто грамм» просто потому, что он выпил «сто грамм» — это одно дело. Но если он выпил свои «сто грамм» зачем-то, то ли в качестве «снотворного» (точнее говоря, для наркоза), то ли в качестве «противотревожного средства», то в мозгу образуется, как сказал бы Иван Петрович, «положительная условная связь». Алкоголь в последнем случае начинает играть вспомогательную роль, которая на первых этапах, возможно, ему худо-бедно и удается, но в последующем становится просто сущим

наказанием. Алкоголь теперь приходится пить, поскольку без него уже и не уснуть, и не успокоиться. Более того, уже и сна-то нет, и успокоения нет, не действует «препарат», а пить приходится. И на самом деле мы имеем здесь случай стремительного развития алкоголизма, который приведет к разрушению личности и серьезным телесным заболеваниям. Вот почему использование алкоголя в качестве снотворного равносильно использованию пургена для лечения насморка — выпьешь и чихнуть боишься.

Кофеин и никотин влияют на сон по другим механизмам, но с тем же крайне неприятным эффектом: усиливается сердцебиение, повышается артериальное давление, а сон благодаря этому улетучивается. И то, и другое вещество активизируют мозг, действуя на соответствующие рецепторы. При этом возбуждение, которое они дают, если так можно выразиться, низкого качества. То есть глупое, пустое такое возбуждение — ни уму ни сердцу. Поэтому стимулировать себя этими средствами неоправданно — спать не будете, но и соображать станете слабо. Кстати, тут тоже велика роль развития зависимости, что заставляет людей с таким расстройством увеличивать дозу кофеина и никотина, а хорошего в этом, как мы уже знаем, мало.

Вопросы и ответы

Вопрос: *Андрей Владимирович, а вот на меня кофе, напротив, снотворное действие оказывает — вытью и засыпаю! Не добудиться!*

Ответ: Возможно, кому-то это и покажется парадоксальным, но никакого парадокса тут нет. Все дело в том, как у нас устроены рецепторы, чувствительные к кофеину. Рецепторы — это такие образования, которые считывают информацию из внешнего мира или из внутренней среды организма. Когда к вашей коже прикасаются, вы это чувствуете, а благодарить за это нужно специальные рецепторы, располагающиеся в нашей коже. Но есть и такие рецепторы, которые отслеживают химический состав крови. Вот, например, если у нас в крови снизится количество глюкозы, то это воспримут определенные рецепторы, находящиеся в наших сосудах, передадут соответствующую информацию в мозг, он ее обработает и сгенерирует чувство голода.

Так вот, есть в нашем организме рецепторы, которые чувствительны к кофеину (если бы таких рецепторов не было, то мы бы просто не реагировали бы на кофеин). Причем это рецепторы, которые посылают в мозг информацию о необходимости активизироваться. Другие рецепторы, которые посылают в мозг информацию о том, что нужно, наоборот, успокоиться, у большинства людей не способны реагировать на кофеин. У большинства, но не у всех. По данным специальных исследований выяснилось, что около 15% людей отличаются особенностью своих рецепторов, реагирующих на кофеин. У части из этих 15% кофеин воспринимается как активизирующими, так и успокаивающими рецепторами, а у некоторых успокаивающие рецепторы оказываются более чувствительны к кофеину, нежели активизирующие. Вот и вся разгадка. Но чтобы кофе использовалось в качестве снотворного, такого я никогда еще не слышал. Кого-то кофеин и не активизирует, но тех, кого он усыпляет, найти, наверное, трудно. Здесь, скорее всего, кофеин просто не препятствует наступлению естественного сна.

Наконец, последнее — обильная пища. Сон — это отдых (по крайней мере, он должен быть отдыхом), но пищеварение — это работа, причем весьма и весьма интенсивная. Конечно, если мы хорошенько поедим, то кровь у нас отольет из головы к желудку и возникнет ощущение сонливости. Если же мы в таком состоянии уснем, то дальше получим следующее. Голова у нас будет спать, а желудок и кишечник отчаянно трудиться, занимаясь перевариванием поступившей в них пищи (отложить это до утра они не вправе). Все это заставляет соответствующие участки мозга, ответственные за пищеварение, работать, т.е. находиться в возбужденном состоянии. В результате сон окажется поверхностным и не дающим эффекта высыпания. Поэтому, отходя ко сну, лучше чувствовать себя слегка голодным, нежели объевшимся, это и для фигуры хорошо, а для сна — тем более!

<Переполненному желудку кошмары снятся. — *Народная пословица*>

Естественные способы нормализации сна

Условия сна.

Место, где вы спите, должно быть максимально комфортным. Воздержитесь от использования постели как места «работы». Слишком высокая или низкая температура воздуха в спальне, а также свет и шум должны быть исключены. Наиболее частой проблемой, которая иногда не может быть ликвидирована, является шум. Вместе с тем, негативные воздействия шума на сон могут быть уменьшены при помощи устройств, которые позволят «замаскировать» шум (таких, как вентилятор или источник равномерного шума).

Распорядок сна.

Старайтесь ложиться в постель в одно и то же время и вставать в одно и то же время каждый день. Регулярный график сна и бодрствования каждый день делает ваш сон качественным.

Дневной сон.

Эпизоды дневного сна являются нормальной и здоровой частью распорядка дня многих людей. Вместе с тем, для людей, имеющих проблемы со сном ночью, эпизоды дневного сна могут компенсировать недостаток ночного сна. Эти люди менее сонливы в вечернее время, и их проблемы со сном могут усугубиться.

Физические упражнения.

Регулярные упражнения в ранние вечерние часы могут увеличить глубину сна. Вместе с тем, упражнения за 3-6 часов до сна могут ухудшить сон.

Кофеин.

Кофе, чай и многие другие напитки и пищевые продукты содержат кофеин, который является стимулятором и не дает уснуть. Поэтому следует избегать их за 4-6 часов до сна.

Никотин.

Сигареты и другие продукты, содержащие никотин, являются стимуляторами. Следует их избегать перед сном и в случае ночных пробуждений.

Алкоголь.

Алкоголь, даже принимаемый в небольших дозах, нарушает сон во второй половине времени ночи, а этот ритуал может обернуться впоследствии возникновением алкоголизма.

Прием пищи.

Прием большого количества пищи поздно вечером может нарушить сон. С другой стороны, легкий ужин перед сном или любой другой ритуал, выполняемый регулярно перед сном, может способствовать наступлению сна.

А где дневник?!

Вот, собственно, и весь перечень естественных способов нормализации сна. Мы часто недооцениваем «простые советы», в действительности же они зачастую оказываются куда более эффективными, нежели самые хорошие снотворные средства. А многие из нас думают, что мы вообще «ничего такого» не делаем, чтобы мучиться от бессонницы, что все у нас в порядке и с режимом, и по другим пунктам. Однако часто это просто досадное заблуждение, которое, впрочем, легко развеять, если использовать нехитрую тактику ведения «дневника сна».

Дневник сна позволяет человеку четко выяснить те факторы, которые неблагоприятно влияют на его сон, т.е. узнать, где у него «слабые места», а затем дело уже за малым — не допускать того, чего допускать нельзя, если, конечно, наш сон нам не безразличен. Если вы сделаете все правильно, то сможете выяснить те факторы, которые именно в вашем случае приводят к нарушениям сна. После этого останется лишь избегать действия этих факторов. В том случае, если эти средства естественной нормализации сна не окажутся достаточно действенными, не стоит отчаиваться, поскольку труд по ведению дневника сна все равно не будет потрачен даром. Полученные таким образом данные помогут врачу-психотерапевту, к которому вы обратитесь за дополнительной помощью, подобрать оптимальное комплексное лечение вашей бессонницы.

<Все человеческие ошибки суть нетерпение, преждевременный отказ от методичности, мнимая сосредоточенность на мнимом деле. — Франц Кафка>

Далее мы рассмотрим «форму», по которой следует вести дневник сна. Но сразу оговорюсь: важно, чтобы вы заполняли этот дневник ежедневно, как минимум, неделю кряду. И так, держите свой дневник сна в спальне и заполняйте его в одно и то же время каждый день — утром и вечером. Не старайтесь слишком придирчиво отвечать на вопросы, каждый раз сверяясь с часами для уточнения времени, подобная обеспокоенность может нарушить ваш сон и только создаст неразбериху в данных дневника. Время можно указывать приблизительно, на основании ваших ощущений.

Итак, дневник имеет две части: утреннюю и вечернюю. Утром вы заносите в него данные, которые характеризуют ваш сон прошедшей ночью, а вечером то, что вы делали в течение дня и что могло повлиять на качество вашего сна. Теперь «форма» дневника, где в качестве примера графа за первый день заполнена.

Вопрос	Заполните утром		
Дата	20.01.03		
День недели	Понедельник		
Принимали ли вы что-нибудь, чтобы уснуть? Если ДА, то что?	Да, горячее молоко.		
Время отхода ко сну (когда вы легли в постель)	23.30		
Время, потребовавшееся, чтобы уснуть	40 минут		
Число пробуждений	3		
Время подъема	7 часов утра		
Время сна	6 часов		
Как вы чувствовали себя при пробуждении? (см. баллы внизу)	1		
Вопрос	Заполните вечером		
Спали ли вы днем? (время/продолжительность)	В 16 часов дня, 40 минут		
Принимали ли вы алкоголь (время/количество)	В 19.00 часов, 200 мл вина		
Принимали ли вы кофеин (кофе, чай, и т.д.) (время/количество)	4 раза по чашке кофе — утром, в 14.00 и в 18.00		
Были ли у вас физические нагрузки (время/продолжительность/)	Один час с 18.00 до 19.00 — интенсивное занятие в спортивном		

интенсивность)?	зале		
Были ли у вас стрессовые ситуации в течение дня? (время/ интенсивность)	14.00 - серьезный конфликт с начальником		
Как вы чувствовали себя в течение дня? (см. баллы внизу)	2		
Как вы чувствовали себя в поздние вечерние часы? (см. баллы внизу)	3		

Примечание: расшифровка по баллам для оценки своего состояния:

1 — усталый/сонливый;

2 — умеренно бодрый;

3 — бодрый, активный.

Когда таблица будет заполнена полностью (т.е. за неделю), вы получите возможность оценить факторы, которые действовали на вас в этот период, и то, как от этого зависели продолжительность вашего сна и его качество. Если в тот или иной день, точнее говоря — ночь, у вас сон особенно разладился, то предшествующий день следует оценить особенно внимательно. Если же, напротив, сон в какую-то ночь оказался особенно хорошим, то факторы, действовавшие на вас в предшествующий день, скорее всего, не нарушают качество вашего сна. Из этого и следует сделать соответствующие выводы.

<Человеческие существа, почти уникальные в своей способности учиться на чужом опыте, также замечательны своим очевидным нежеланием делать это. — *Дуглас Адамс*>

Кроме того, вы получаете возможность проанализировать свои привычки, связанные со сном.

- Насколько постоянно время вашего отхода ко сну и время подъема в течение недели? Расхождение более чем на 2 часа может усилить и продлить проблемы нарушения сна.

- Не находите ли вы в постели больше получаса в бесплодных попытках уснуть? Это может существенно ухудшить ваше состояние и сон.

- И наконец, сравните ваш сон в те дни, когда вы принимали алкоголь или кофеиносодержащие напитки перед сном и когда вы их не принимали. Это позволит выяснить то, насколько сильно вы на них реагируете.

Как уже было сказано выше, если все предпринятые вами меры оказались

недостаточно эффективными и не привели к полному восстановлению нормального сна, этот дневник будет полезен вашему доктору, так что, отправляясь на прием к врачу, не забудьте захватить это «домашнее задание» с собой.

Глава 4. Психотерапевтические средства

Сейчас мы переходим к самой, наверное, интересной главе этой книги, а именно к обсуждению и уяснению психотерапевтических средств улучшения сна. Сон — явление психическое, а потому лечение бессонницы — это психотерапевтическое мероприятие. Если гигиена сна не решила проблемы с бессонницей, следовательно, нужно усилить меры воздействия и привлечь психотерапевтические возможности. Я надеюсь, что все представленные здесь средства психотерапии сна будут не только полезными, но и приятными в использовании. По крайней мере, мои пациенты любят их не только за то, что они позволяют им наладить свой сон, но и просто потому, что эти психотерапевтические техники им нравятся.

Впрочем, должен сразу попросить прощения у моего читателя: в этой книжке просто физически не могут уместиться те психотерапевтические приемы, которые используются для лечения неврозов и депрессии — психических расстройств, вызывающих нарушения сна. Для восполнения этого недостатка я вынужден сослаться на другие свои книги — «Счастлив по собственному желанию», «Как избавиться от тревоги, депрессии и раздражительности», «С неврозом по жизни» и другие, которые посвящены именно этим состояниям.

Но если дело только в неврозе сна, то мы управимся. Начнем с того, что приведем себя в состояние релаксации, т.е. снимем напряжение, которое накопилось в организме. Далее узнаем, как обмануть бессонницу, т.е. выйти победителем из схватки со своим неврозом сна. И наконец, обучимся способам формирования разлитого психического торможения, которое и есть, как мы уже знаем, сон.

Бессонница — это невроз?!

Не знаю, приходило ли это вам в голову, но бессонница — это самый настоящий невроз. Посудите сами: человек знает, что ему нужно спать, он даже хочет спать, ложится для этих целей в кровать, а уснуть, ну хоть тресни, не может! Иными словами, желания человека не совпадают с его возможностями, он от этого находится в состоянии стресса, а когда стресс начал свое дело — пиши пропало.

Всякий человек, испытывающий состояние стресса, пытается из-под его пресса выкарабкаться, что вызывает в нем естественное напряжение. Но проблема вся в том, что стресс как раз и есть подобное напряжение. Вот почему всякий стресс — это самозаводящаяся машина! Вы испытываете неудобство, связанное с напряжением, напрягаетесь для того, чтобы это напряжение снять, а в результате ваше напряжение только усиливается.

<Типичный пациент с бессонницей - это человек, у которого нарушения сна начались во время какого-то стресса (например, смерти члена семьи) и сохраняются в течение длительного времени после того, как острый стрессовый период прошел. Пациент «научил» себя ассоциировать привычное окружение спальни с отсутствием сна. — *Всемирная организация здравоохранения*>

С бессонницей происходит все ровно таким образом. Сначала вы хотите спать, но не можете заснуть. Причины нарушения сна, как мы уже знаем, могут быть самые разные — от кофеина до депрессии. Разумеется, вам в таком состоянии дела нет до причин вашей бессонницы, вам бы заснуть — и дело с концом, а не получается. Вы начинаете нервничать и переживать, что не заснете, не выспитесь, не отдохнете, а завтра вам вставать и на работу. Возникает страх, что назавтра вы будете плохо себя чувствовать, что не справитесь с какими-то делами, начинаете бояться самих этих дел...

Тут вы себе говорите: «Ну все, хватит! Надо спать!» И пытаетесь заснуть, но организм уже напряжен, вы его стимулировали своими мыслями, своими представлениями о завтрашнем дне и прочими внутренними образами. Он, естественно, перепугался, а это автоматически ведет к увеличению мышечного напряжения, нарушению естественного дыхания, поднимается артериальное давление и возникает сердцебиение, которые вы слышите в ночной тишине, как бой курантов. Дальше вы потеете, вам становится душно, неудобно, а мышечные напряжения заставляют вас крутиться, как ужа на сковороде.

«Ну что же это такое! — восклицаете вы и, как Ванька-встанька, усаживаетесь на кровати. — Черт!» Голова при этом соображает слабо, поскольку вы находитесь в полудреме, какие-то образы, мысли беспорядочно лезут к вам в голову. Это естественно, ведь процессы психического торможения уже запущены, но какие-то участки мозга они затормозить не успели, и теперь в вашем сознании какая-то крошка из мыслей и масса тревожных переживаний.

Вы встаете, прогуливаетесь до кухни или ванной комнаты. Делать вам нечего, а спать «нужно», и вы возвращаетесь в постель, но теперь уже сама постель воспринимается вами не как место блаженного отдыха, а как настоящее лобное место. Но при всем при этом вы ужасно хотите спать, просто мучительно, вас клонит в сон! Вам кажется, что вокруг собрался десяток-другой птиц Феникс, однако же все они завывают свою колыбельную с таким шумом и треском, что заснуть при таком гвалте нельзя в принципе. И теперь у вас создается впечатление, что ваша проблема со сном необъятна, что вы не спите уже полночи...

В этот-то момент и возникает роковая догадка: «У меня бессонница!» И как только вы произнесли эту фатальную для себя фразу, считайте, что дело сделано, — теперь все ваше существо без остатка в плену у чудовищного, ужасного, мерзкого и отвратительного животного под названием «невроз сна». Сказать себе: «У меня бессонница!» — значит на самом-то деле самолично запрограммировать себя на формирование этого невроза. Используйте мы другое слово для обозначения данной проблемы, и все было бы иначе.

Скажи мы себе: «Это надо же, в какой я хорошей форме! Целый день работал — и силы еще остались!», — и наше настроение только улучшилось бы. Или, например, используйте мы такую формулировку: «Ну, право, какая ерунда! Подумаешь, не заснуть... Сегодня не высплусь — завтра отосплюсь. А не завтра, так послезавтра», — и у нас не возникло бы тревоги.

<Лев и лань могут вместе лечь спать, но лань не выспится. — *Вуди Аллен*>

Само слово «бессонница» вызывает у человека страх, каждый человек хоть раз в жизни страдал от того, что не мог, вопреки необходимости, заснуть, и потому мы просто физически боимся бессонницы. Мы неоднократно слышали жалобы людей на то, как они страдают от своей бессонницы (я, например, с самого раннего детства слышал это от своей бабушки и думаю, что у каждого был в жизни подобный опыт), мы натренированы ее бояться. А что такое страх, если не полная и категорическая противоположность хорошему сну, с его спокойствием и беззаботностью? И потому со слова «бессонница», словно с какого-то дьявольского заклятья, ведет свою историю подлинная бессонница каждого человека, страдающего неврозом сна.

Что ж, думаю, что ситуация с неврозом сна в целом понятна, а потому займемся-ка его лечением...

Как успокоить себя и свое тело (или принцесса на горошине)

День выдался непростым, казалось бы, теперь только в постельку — и спать, спать и спать. Но вот мы ложимся в постель и начинаем ворочаться — нам не улечся. То рука затекает, то на спине лежать некомфортно, на живот повернулся — и тяжело, словно бы гранитной плитой придавило. В чем же дело? Дело в напряжении мышц. До тех пор пока мышцы человека не расслабились должным образом, заснуть невозможно. Научный факт: сон и мышечное расслабление ходят рука об руку. Когда кто-то хорошенько засыпает в метро, его клонит в сторону. Почему? Мышцы расслабились, и вот его повело. Если же мышцы не расслабляются, то вероятность наступления полноценного сна снижается до нуля. Очень выраженное напряжение приведет к тому, что человек и вовсе не заснет, если напряжение у нас «средней степени тяжести», то сон будет поверхностным, чутким, без ощущения отдыха после пробуждения.

Мы накапливаем мышечные напряжения в своем теле в течение дня в неимоверном количестве. Каждый стресс, каждая неприятность сопровождается мышечным напряжением, которое, не разряжаясь должным образом, только усиливается и в таком виде хранится в теле. Вспомним чудную сказку про «Принцессу на горошине». Многие думают, что эта сказка — про женскую чувствительность, однако же она про нашу, вне зависимости от пола, реакцию на стресс. Для проверки на принадлежность девушки к голубым кровям ее укладывают на десятки перин, под которыми спрятана горошина. Наутро несчастную обнаруживают спящей в кресле — оказывается, она полночи не могла заснуть, потому что лежала в постели, «словно бы на камнях». Скажете, она горошину почувствовала? Нет, конечно.

Принцесса у нас находится в стрессе, подумайте сами: из отчего дома, причем царственного, ее выгнали, она, бедная, мыкалась по непогоде в неизвестной местности, что дальше с ней будет — ей неизвестно, а тут еще новое испытание — оказывается в замке, где все на нее смотрят с нескрываемым подозрением: «А не самозванка ли?» Что ж, нормальная стрессовая ситуация, приводящая к выраженному мышечному напряжению. Теперь прислушаемся к тому, как объясняет принцесса свое состояние: «Не могла заснуть, лежала, словно бы на камнях». О чем идет речь? О горошинке?! Нет, дорогие мои, речь идет о мышцах, именно они, напряженные, мешали принцессе заснуть, именно они были теми

камнями, которые не позволяли ей благополучно разлечься, приняв своим телом форму спального места, и заснуть.

<Жизнь учит лишь тех, кто ее изучает. — В. О. Ключевский>

В состоянии этой принцессы находятся многие из нас, хроническое мышечное напряжение — настоящий бич цивилизованного человека, которому не дозволено проявлять свои эмоциональные реакции соответствующими действиями. Вместо «борьбы» и «бегства», т.е. вместо естественных реакций, мы предлагаем организму «панцирь» мышечного напряжения, где все наши потуги стянуты дополнительными нашими же потугами. **Заснуть в состоянии такого мышечного напряжения просто невозможно. Поэтому до тех пор, пока расслабление не будет достигнуто, думать о хорошем сне не приходится.**

В книге «Счастлив по собственному желанию» я рассказываю о роли мышечного напряжения в нашей жизни куда подробнее, там же дано и упражнение «расслабление через напряжение», которое позволит всем желающим избавиться от хронических мышечных блоков. Правда, это упражнение делается с физической нагрузкой и потому использование его для расслабления перед сном неоправданно (хотя молодым людям оно и в этом случае часто помогает). Так что сейчас мы изучим другое упражнение, которое хорошо использовать именно перед сном. Называется это упражнение «расслабление через растяжение». [Замечу попутно, что это упражнение является лучшим средством профилактики и лечения остеохондроза.]

Упражнение: «Расслабление через растяжение»

Наши мышцы — штука эластичная, тянущаяся, но, как известно, все имеет свои пределы. Если напрячь мышцу до самого максимума, то она не выдерживает этой нагрузки и автоматически расслабляется (именно этот механизм используется в упражнении «расслабление через напряжение»). Это срабатывает своеобразный защитный механизм, предохраняющий мышцу от разрыва. Если же растянуть мышцу до максимума, то происходит абсолютно то же самое: она не выдерживает этого растяжения и, словно бы боясь порваться, опять же совершенно спонтанно расслабляется.

Само по себе потягивание очень приятно, и вам, наверное, не раз приходилось видеть, как кошки и собаки потягиваются перед тем, как улечься спать. Зевание, усиливающее состояние сонливости, кстати сказать, — это тоже спонтанное растягивание мышц нижней челюсти и лица в целом. А дети, отходящие ко сну, и вовсе потягиваются целиком — что называется, от макушки до пяток. Впрочем, с возрастом мы этот естественный снотворный механизм, скрытый в наших мышцах, теряем. Зевающему ребенку или братьям нашим меньшим приходится преодолевать меньшее физическое напряжение, поскольку у них отсутствуют упомянутые выше хронические мышечные блоки. Что ж, то, что детям и животным дано просто от природы, мы и возьмем.

Возможно, вы уже пользовались какими-нибудь методами аутогенной тренировки, направленной, как кажется, на мышечное расслабление. Но подобное средство, прямо скажем, малоэффективно и напоминает детский анекдот: верблюд с серьезным видом стоит перед зеркалом, смотрит себе глаза в глаза и повторяет: «Я не верблюд... я не верблюд...»

<Никогда не хватает времени, чтобы сделать хорошо, однако всегда находится время, чтобы переделать заново. — Максимен>

Пытаясь убедить себя в том, что вы расслаблены, вы не расслабляетесь, вы себя уговариваете, и менее напряженными от этого ваши мышцы не становятся. А нам нужно добиться настоящего, подлинного, действительного расслабления, и потому уговорами здесь делу не поможешь — мышцы слов не понимают. Их надо заставить расслабиться, используя их «слабые места», а именно, в данном случае, страх перед растяжением.

Это упражнение выполняется в положении лежа (на твердой поверхности, но кровать без прогибов тоже подойдет), в течение 30—40 минут, каждый из элементов упражнения выполняется от 5 до 10 раз. Далее приведена таблица, где рассказывается о каждом элементе. Суть проста: вы натягиваете мышцы соответствующей части тела, фиксируете их в положении максимального натяжения, ощущаете это приятное чувство натяжения и затем возвращаетесь в исходное положение. С каждым разом — от 1 до 5 или 10 — вы чувствуете, как расслабление в соответствующей части тела наступает само, спонтанно, без каких-либо усилий с вашей стороны.

1. *Лежа на спине, руки вдоль туловища*



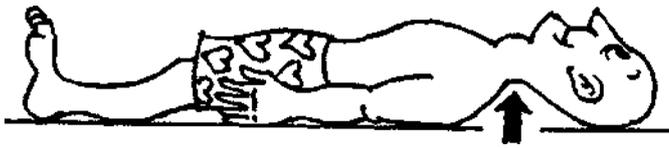
Сожмите кисти, потяните стопы на себя, зафиксируйтесь в этом положении; теперь медленно отпустите пальцы и стопы. Повторите этот элемент упражнения 6—8 раз.

2. *Лежа на спине, руки вверх (относительно головы).*



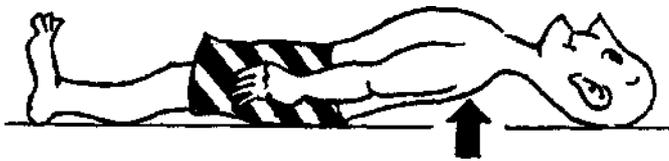
Потяните пальцы рук вверх, словно вы пытаетесь достать что-то, расположенное очень-очень высоко; одновременно потяните пятки вниз (относительно головы), словно бы вы встаете на пятки. Теперь медленно расслабьте руки и ноги, повторите упражнение 10 раз.

3. *Лежа на спине, руки вдоль туловища.*



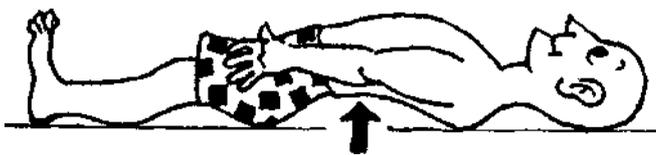
Прогнитесь в шее, фиксируя на поверхности кровати затылок и плечи. Дело выглядит так, будто бы вы хотите заглянуть себе за голову. Прогнувшись, расслабьтесь. Повторить 5 раз.

4. Лежа на спине, руки вдоль туловища.



Прогнитесь в шейно-грудном отделе, зафиксировав на поверхности кровати затылок и поясницу: грудь, что называется, колесом. Прогнитесь, расслабьтесь, повторите 5 раз.

5. Лежа на спине, руки вдоль туловища.



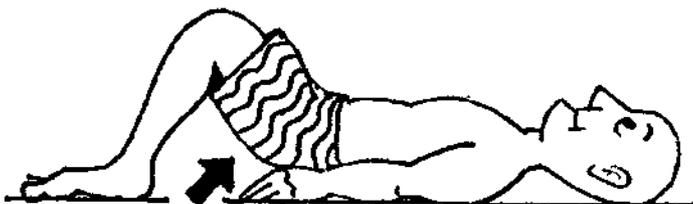
Осуществляем прогиб в грудном и поясничном отделах: точки опоры — плечи и таз. Тут колесом выгибается у нас не только грудь, но и живот. Прогнувшись почувствуйте, как вытянут ваш позвоночник, затем расслабьтесь и через пару-тройку секунд повторите (всего 5 раз).

6. Лежа на спине, руки вдоль туловища.



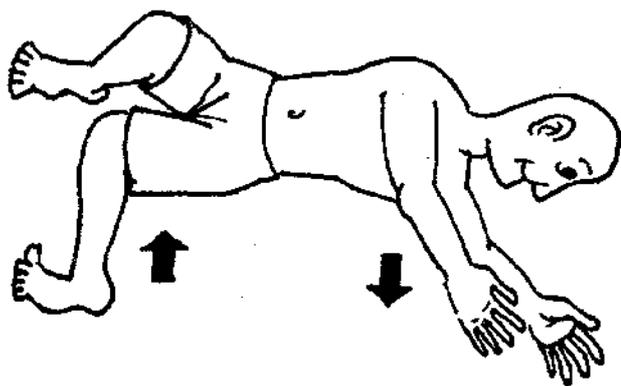
Теперь, может быть, самое приятное: прогибайтесь одновременно в шейно-грудном и поясничном отделах. Для этого обопритесь на свой затылок и таз, потянитесь до максимума, а потом медленно расслабляйтесь, предоставляя возможность своему размякшему корпусу аккуратно погрузиться в кровать. И так 5 раз — прогибаемся, расслабляемся и вкушаем удовольствие.

7. *Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в упоре на стопы.*



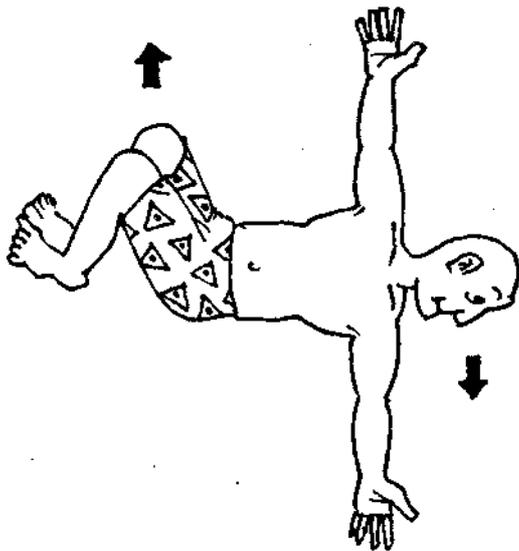
Переходим, если вы еще не заснули, к нижней части тела. Прогиб осуществляется в поясничном отделе: поставьте ноги в упоре на стопы, прижмите поясницу к полу и поднимайте таз с небольшой амплитудой вперед и вверх (все относительно головы), т.е. как бы на себя. Поднимите, почувствуйте поясницу, расслабьтесь и повторите 5 раз.

8. *Лежа на спине, руки вверх, ноги расставлены и согнуты в упоре на стопы.*



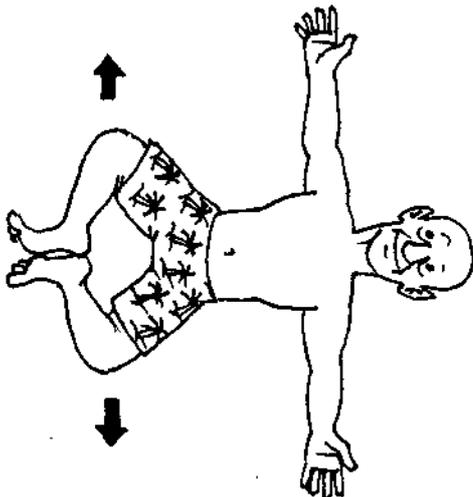
Теперь (ноги у вас в упоре на стопы) достаньте правым коленом свою левую пятку, потянитесь всем телом в противоположную сторону. Расслабляемся и возвращаемся в изначальное положение. Делаем тоже самое с другой ногой — достаем левым коленом правую пятку. Потягиваемся аналогичным образом, расслабляемся, возвращаемся в изначальное положение. Необходимо повторить это упражнение по 5 раз на каждую ногу.

9. *Лежа на спине, руки в стороны, ноги вместе, согнуты в упоре на стопы.*



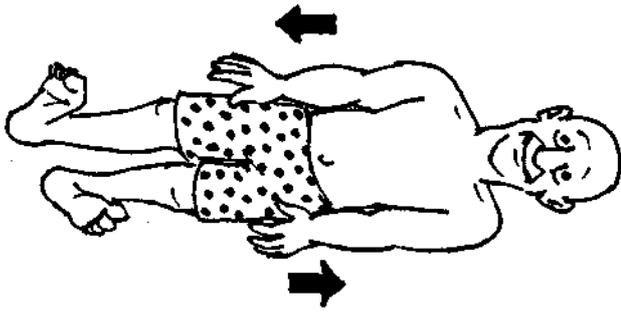
Сводим ноги (коленки и стопы вместе), находящиеся в упоре на стопах, и кладем их вправо, при этом голова поворачивается влево. Тянемся — создается эффект выкручивания. Расслабляемся, возвращаемся в изначальное положение, вкушаем удовольствие. Теперь так же на другую сторону — ноги влево, голову вправо. Для каждой стороны по 5—6 раз.

10. *Лежа на спине, руки в стороны, ноги вместе, согнуты в упоре на стопы.*



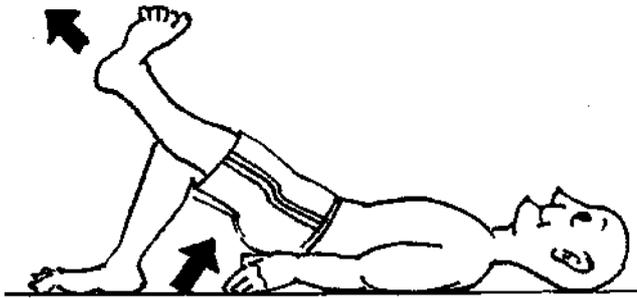
Делаем «лягушку»: ноги в упоре на стопы сведены, а мы их разводим — стопы остаются на месте, а колени двигаются в стороны. Как следует потяните мышцы внутренней поверхности бедер и икры. Расслабляемся и повторяем 8—10 раз.

11. *Лежа на спине, руки вдоль туловища.*



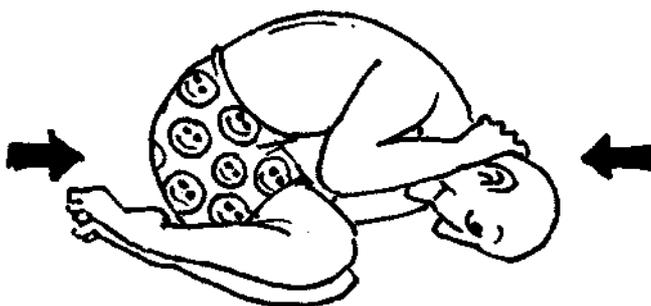
Начинаем «хождение на весу»: потяните сначала вниз правую пятку, следуя за ней правой частью корпуса, левая пятка в этот момент слегка поднимается вверх. Теперь левую пятку — вниз, левая часть корпуса, соответственно, идет туда же, а вся правая часть — наоборот, идет вверх. Получается ходьба, как на ходулях. Повторяем, вытягиваясь, чувствуя, как изгибается — то влево, то вправо — поясница. Повторяем не меньше 10 раз.

12. *Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе, согнуты в упоре на стопы.*



Ноги снова вместе, согнутые в упоре на стопы. Высоко поднимаем таз, выгибаемся в поясничном отделе и поднимаем вверх прямую правую ногу (на уровень левого бедра). Потяните правую пятку от себя и возвращайтесь в исходное положение. Теперь расслабьтесь и повторите все то же самое с левой ногой. И так на каждую ногу по 5 раз.

13. *Лежа на левом боку, руки под голову, голова, таз и пятки по одной линии.*

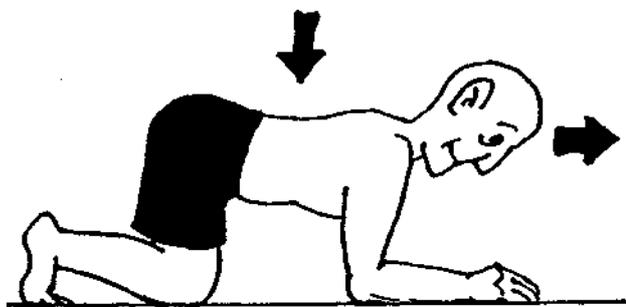


Тренируем «позу эмбриона»: подтяните согнутые ноги и голову с согнутыми руками к животу, почувствуйте приятное натяжение во всем позвоночнике. Возвращаемся в исходное положение и через три-четыре секунды повторяем снова, так 5 раз.

14. *Лежа на спине, руки вдоль туловища.*

А теперь — «волна»: последовательно прогибаемся в шейном отделе (точки опоры: затылок и плечи), потом в шейно-грудном (точки опоры: затылок и поясница), теперь в шейно грудном и поясничном (точки опоры: затылок и таз). И так «волной», делая последовательно и подряд упражнения 3, 4 и 6.

15. *Коленно-локтевое положение, спина выгнута вверх, центр тяжести перенесен на пятки, руки вытянуты вперед.*



И наконец, «залезаем под забор»: медленно, движением вперед, переносим центр тяжести своего тела с голени на руки; но при этом прогибаемся всем корпусом, начиная с шейного отдела, к грудному и поясничному. Получается, что мы как бы пролезаем под забором и выходим в положение на четвереньки «с той стороны». Возвращаемся в исходное положение, на какое-то время замираем и снова «под забор». Тут может быть достаточно и 3—4 раз.

Помните: если при выполнении этих упражнений вы почувствовали непреодолимое желание отдалиться сну, не сопротивляйтесь — отдавайтесь. Тут главное не четкое выполнение упражнения, а достижение расслабления, которое может разлиться по вашему телу в любой момент. Когда расслабление (а в мозге это расслабление представлено как раз психическим торможением) начнет вас захлестывать, то сон быстро и сам войдет в свои права. Помните, упражнение «расслабление через растяжение» выполняется с максимальной концентрацией на возникающих ощущениях растяжения и расслабления. Если вы начнете думать о чем-то стороннем, то этим будете, сами того не желая, усиливать свое мышечное напряжение, а это просто загубит все дело.

На заметку

Как правило, мы недооцениваем роковую роль банального мышечного напряжения в своей жизни. А ведь оно приводит к усилению тревоги, участвует в формировании различных

психосоматических заболеваний, не обходится без него и бессонница. До тех пор пока мы не нашли способа расслабить свои хронические мышечные блоки, эффект от любых действий, направленных на избавление от бессонницы, будет минимальным. Причем неправильно добиваться расслабления своих мышц «химическим образом» (с помощью транквилизаторов или алкоголя), подобная тактика только загоняет проблему в угол. Мышечное напряжение должно стать предметом нашего пристального внимания: оно наш враг, с которым следует бороться с помощью специальных техник и не теряя головы — спокойно и последовательно. Наше дело правое, и мы победим!

Упражнение: «Самомассаж»

Возможно, что перед выполнением упражнения «расслабление через растяжение» вам следует вспомнить о целительном эффекте массажа и в особенности самомассажа (поскольку в поздний час с массажистами, как правило, возникают трудности). У вечернего самомассажа, впрочем, есть один существенный недостаток — он связан с физическими нагрузками, которые здесь совсем некстати. Поэтому, если вы решились использовать самомассаж как снотворное средство, помните, что он должен быть максимально щадящим и затрагивать только те части тела, которые вы не в силах расслабить иным образом. Возможно, окажется достаточным лишь слегка размять ноги или шею, лицо и плечи. Наконец, вы можете использовать какой-нибудь из широкодоступных сейчас технических устройств — механических или электрических массажеров.

Теперь, когда вы предупреждены, запомните основные приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание и вибрация. Ниже представлены основные характеристики этих процедур.

Основные приемы самомассажа

Поглаживание.

Расслабьте кисть, выпрямите пальцы и поглаживайте массируемую поверхность в разных направлениях и круговыми движениями. Прием проводится как без надавливания, так и с постепенным усилением надавливания.

Самая спокойная часть массажа, которой его желательно начинать и завершать.

Растирание.

Рука не скользит по поверхности кожи, а, напротив, смещает ее. Сдвигая кожу и мышцы, вы добиваетесь эффекта их растяжения в различных направлениях. Прием можно проводить кончиками пальцев, тыльной стороной полусогнутых пальцев, а также кистью согнутой в кулак и расправленной ладонью. Можно добиваться эффекта «содрогания»: устанавливаете кончики пальцев на массируемую поверхность и поступательными движениями, напоминая содрогание, погружаетесь в нее подушечками пальцев.

Это всегда второй этап массажа, он является подготовительным перед разминанием. При выполнении приема рука смещается по поверхности кожи переступаниями. Для усиления действия нужно увеличить угол между массируемой поверхностью и рукой.

Разминание.

Прием проводится в три этапа: вы захватываете рукой массируемую поверхность, затем производите сдавливание (сжимание), а после производите само разминание (массажисты говорят: «раскатывание и раздавливание»). Действуйте по ходу мышечных волокон и вдоль оси мышц, оказывайте усилие, но соразмерно задачам. Вспомогательным приемом является «валяние», когда вы натягиваете захваченный участок кожи и мышц на соседние.

Выполнение приема осуществляется от областей суставов и дальше переходит на центральную часть массируемой части тела. Старайтесь сильно не напрягать руку, осуществляющую разминание, периодически давайте ей отдохнуть.

Вибрация.

Прием выполняется подушечками одного или нескольких пальцев, а также тыльной стороной ладони, так, чтобы создать эффект вибрации. Этого можно добиться и нанося небольшие, приятные удары по массируемой поверхности.

Избегайте болезненных ощущений, помните, что успокоение вызывают только мелкие вибрационные движения с малой амплитудой.

Прежде чем переходить к самомассажу, определитесь с тем, какая часть вашего тела нуждается в такой процедуре, а также согрейте руки и, при желании, запаситесь каким-нибудь средством, облегчающим скольжение руки вдоль массируемой поверхности — кремом, не вызывающим раздражения и чувства жжения.

Самомассаж бедра. При самомассаже верхней поверхности бедра движения начинают от колена вверх, к области паха, применяя с помощью одной или двух рук поглаживание, растирание, разминание и вибрацию. Массаж этой области завершается поглаживанием. Самомассаж внутренней и боковой поверхности бедра производится по той же технике, что и массаж верхней поверхности бедра. Самомассаж коленного сустава осуществляется по направлению от центра колена к подколенной ямке. Завершая массаж этой части тела, желательно провести несколько сгибательных и разгибательных движений в коленном суставе.

Самомассаж голени. Осуществляются все описанные приемы массажа на внутренней поверхности голени. Массаж производится от пятки по направлению к подколенной ямке.

Самомассаж стопы и голеностопного сустава.

Начинается с растирания пальцев стопы, дальше производятся круговые поглаживания

стопы (по направлению от пальцев к пятке) и всей поверхности голеностопного сустава. Акцентируйте особенное внимание на области внутренней и наружной лодыжек, пяточного бугра и месте крепления пяточного сухожилия (это верхняя часть пяточной кости), используйте любой из представленных приемов самомассажа.

Самомассаж шеи. Все движения — поглаживания, растирания, разминания и слабая вибрация — производятся в направлении сверху вниз, т.е. от головы к плечам и ключицам. Задняя поверхность шеи должна затрагивать всю «воротниковую зону» и области плеч.

Самомассаж рук и груди. Начинается с мышц, несущих наибольшую нагрузку, т.е. массируется сначала внутренняя поверхность руки от локтя к плечу, а затем уже наружная и тыльная поверхности. При массаже пальцев кисти, как и при массаже пальцев стопы, основной акцент делается на их боковую и внутреннюю поверхности.

Самомассаж головы. Делается в положении сидя, все движения выполняются по направлению роста волос, т.е. от макушки к шее и ушным раковинам, с использованием любого из приемов массажа. На лице массаж производится аккуратно, кончиками пальцев.

Кроме того, при необходимости можно массировать также область поясницы и ягодичные мышцы (лежа на спине).

Для того чтобы самомассаж был по-настоящему эффективным средством самопомощи, нужно, конечно, получить некоторый навык, с первого раза вряд ли получится. Не стремитесь сразу стать идеальным массажистом, если вы найдете посредством самомассажа лучший контакт с собственным телом — это уже большая удача, и она дорогого стоит. И еще, когда вы делаете себе самомассаж, не забывайте дышать (некоторые почему-то забывают), ведь размеренное дыхание имеет для сна первостепенное значение.

Вопросы и ответы

Вопрос: *Андрей Владимирович, я часто просыпаюсь после ночного сна с зубной болью. Стоматологи меня и обследовали, и лечили, но эта зубная боль такая (как бы это сказать?..) стягивающая, что ли, все равно регулярно, каждое утро возникает. Это как-то связано со сном?*

Ответ: Если вы действительно консультировались у стоматолога и он никакого стоматологического — объяснения проблеме не нашел, то весьма вероятно, что причины у этих зубных болей или неврологические, или психологические. Подобная зубная боль, как вы сказали, «стягивающая» или «давящая», «тупая и ноющая», возникающая утром и проходящая через несколько часов, как правило, обусловлена патологическим напряжением мышц нижней челюсти. Ночью тонус этих мышц по разным причинам может повышаться, а потому вы спите, сжав челюсти, у вас, если так можно выразиться, появляется «бульдोजья хватка». В результате зубы вашей верхней и нижней челюсти давят друг на друга, стискивают друг друга, и это давление приводит к формированию такой весьма необычной зубной боли.

<Самое худшее, что мы можем сделать для себя, - это подавлять свои физиологические потребности, загонять эмоцию внутрь, искусственно успокаивать себя. — *Эверетт Шостром*>

Для того чтобы разобраться в причине повышенного мышечного тонуса, вызывающего такую зубную боль, прежде всего необходимо обратиться к невропатологу. Возможно, что у вас есть какое-то неврологическое заболевание, которое приводит к подобному спонтанному повышению мышечного тонуса. Например, если вы еще во время сна и скрипите зубами, то это может оказаться симптомом паркинсонизма. Разумеется, что лечение в этом случае должно проводиться неврологическими препаратами и под серьезным контролем со стороны врача-невропатолога. Но может статься, что проблема эта не неврологического, а психологического свойства. Сейчас я расскажу вам одну историю и надеюсь, что все станет понятно.

Лет пять или шесть назад в моей практике был такой случай. Врач-стоматолог направил ко мне своего пациента, с которым он уже просто не знал, что делать. У этого молодого человека (ему было около тридцати) действительно была странная проблема с зубами. Если не считать одного удаленного зуба, никаких других стоматологических изъянов у него обнаружить не удалось, а ведь ему провели полное и всестороннее обследование! Еще во время нашей первой беседы я обратил внимание на некую периодичность его зубных болей (странно, что этого не заметили его прежние доктора): они возникали лишь под утро (сон в этот момент становился поверхностным) и продолжались примерно до обеда, а потом бесследно исчезали до следующего утра.

Тогда я стал расспрашивать своего пациента о тех сновидениях, которые он просматривает во время сна. И вот что выяснилось... Пару лет назад у него был «друг детства», был — потому что они открыли совместный бизнес (поначалу очень успешный), а потом, когда дела пошли не слишком хорошо, этот «друг» его «кинул» — улетучился с крупной суммой их общих денег и оставил моего пациента один на один с кредиторами, заказчиками, партнерами и т.п. И тут существенный нюанс: в свое время мой пациент пристрастился к игре в пейнтбол. Это такая, на первый взгляд, безобидная игра: всем участникам выдают своеобразные ружья-автоматы, которые стреляют краской, игра проходит в специальном помещении, все одеты в маскхалаты, бегают друг за дружкой и стреляют из ружей с краской в других участников игры. Если тебя замазали краской — ты умер, т.е. выбыл из игры. Моего пациента эта «поножовщина» увлекала на тот период необыкновенным образом!

Так вот, каждую ночь ему снился один и тот же сон. Он во сне бежал по какому-то полю с настоящим автоматом Калашникова, а его противником был не кто иной, как «кинувший» его «друг детства». Мой пациент всю ночь, как заправский пулеметчик, строчил по нему очередями, а попасть не мог (а если и попадал, то тот «почему-то» не умирал, даже напротив, очень хорошо себя при этом чувствовал — пейнтбол в действии!). Все это, понятное дело, и без того агрессивного настроенного молодого человека злило еще больше. А теперь представьте себе, как поведут себя ваши челюсти, если вы разозлены, раздосадованы и вообще испытываете гнев, который никак не можете разрядить на полную катушку? Более того, пытаетесь, а толку никакого — ваша потенциальная жертва лишь хохочет и корчит вам рожицы.

<Как ювелир удаляет налет с серебра, так мудрый очищает себя, медленно, тщательно, изъян за изъяном. — *Дхаммапада*>

Ну, разумеется, ваши челюсти решат, что они не челюсти, а тиски, причем тиски на рабочем месте слесаря -передовика производства! А как будут чувствовать себя в этом случае ваши зубы? Если они и не поломаются, то болеть к утру будут невозможным образом. Утром

же, как мы с вами знаем, сон становится поверхностным, да с напряженными мышцами он вряд ли может быть качественным (так что естественно, что под утро этот мой пациент частенько просыпался). В первой половине дня его челюсти еще были «затвердевшими» (что он, кстати сказать, стал замечать после моей просьбы проследить за динамикой не зубных болей, а именно этого мышечного напряжения), но к обеду они разрабатывались и боль улетучивалась. Что ж, дело оставалось за малым: нужно было проработать этот «рабочий конфликт», устранить, так сказать, причину раздражения и параллельно снять соответствующее мышечное напряжение с помощью специальных упражнений (они описаны в книге «Счастлив по собственному желанию»).

Результат не заставил себя ждать — зубная боль прошла, словно ее и не было. Но сколько времени этот мой пациент находился без психотерапевтической помощи и страдал почем зря! Впрочем, это естественно: если у человека возникают психологические проблемы, то ему не стоит ждать, пока ему сообщит об этом его организм, лучше, конечно, не откладывая «до понедельника», обратиться за помощью. Право, нам достаточно и того, что нас иногда «кидают» другие, но «кидать» себя еще и собственноручно — это уже чересчур!

Что такое «дыхание сна» (или ежик забыл, как дышать)

Как, вы думаете, дышала принцесса, пытаясь уснуть на своей горошине? Хорошо известно, как любой стресс влияет на состояние дыхательной функции человека. С одной стороны, когда мы испытываем эмоциональное возбуждение (и неважно, положительное или отрицательное), в организме усиливается энергетический обмен. Ткани требуют больше кислорода для «сжигания» питательных веществ, поэтому дыхание и кровообращение рефлекторно усиливаются. С другой стороны, природа предусмотрела и обратный механизм реагирования в подобной ситуации. Если заяц первым учуял приближение хищника, то оправданным было бы не усиление, а, напротив, по возможности полное прекращение дыхания, чтобы схорониться и не выдать себя этим звуком (у животных слух развит куда лучше нашего).

У человека это разнообразие дыхательных реакций на неблагоприятный стимул привело к парадоксальному эффекту. Разумеется, если вас ругают или что-то в этом роде — это вас волнует и вы усиливаете свое дыхание. Но поскольку вы боитесь нападения, как тот заяц, или не считаете для себя возможным реагировать агрессивно (и соответственно, боитесь, что поступите подобным образом), то вы задерживаете свое дыхание. Иными словами, все получается шиворот-навыворот. В это время ваши мозговые дыхательные центры получают противоречащие друг другу команды — то ли дышать, то ли не дышать. В результате дыхание просто сбивается и становится неэффективным.

<Есть дураки, которые думают, что вера в Бога состоит в пустом сидении со скрещенными руками, ничего не делая. — *Аль-Газали*>

Сейчас я попытаюсь объяснить, что такое — «неэффективное дыхание». Ткани нашего организма нуждаются в кислороде, и кажется, что здесь все просто. В действительности все значительно сложнее. Кислород поступает в кровь, где он связывается с красными кровяными тельцами, с гемоглобином. Потом кровь двигается дальше по кровяному руслу и снабжает кислородом ткани и органы. Однако значительная часть кислорода, связанного с гемоглобином, находится в своеобразном резерве и просто циркулирует в организме, при

этом не растрчиваясь.

Если кислорода в крови много, то клеткам организма нетрудно его получить, а вот зарезервированные «излишки», напротив, держатся в крови крепко и с их истребованием, в случае необходимости, возникает проблема, хотя и решаемая. В целом, тут работает достаточно понятный механизм регуляции. Когда мы дышим активно, в крови много легкодоступного кислорода, а потому она циркулирует по сосудам не спеша, т.е. сердце работает в обычном режиме и артериальное давление у нас обычное. Если же мы приостанавливаем дыхание, то клеткам становится трудно выуживать кислород из кровеносного русла. Но эту проблему можно решить, подавая кровь в ткани и органы под большим давлением (артериальным, разумеется). В этом случае клетки могут изъять «резерв» кислорода.

Надеюсь, я пока никого не запутал. Итак: усиливается дыхание — кровь может медленнее бежать по сосудам, прерывается дыхание — крови нужно бежать быстрее. Все это необходимо для полноценного снабжения тканей организма кислородом. Но вернемся к неэффективному дыханию. Что происходит, когда мы начинаем дышать приступами, рывками? Как будет вести себя наш организм, если мы дышим то активно, то задерживая дыхание? Поначалу он попытается использовать свои обычные средства регуляции — т.е. изменять интенсивность подачи крови к тканям и органам, варьируя величину артериального давления. Но последнее просто не способно меняться настолько стремительно, как это ему в таком случае предлагается. Поэтому, не зная иного способа решить эту проблему, организм идет на простую и эффективную меру — просто повышает артериальное давление и держит его на таком уровне. По крайней мере, кислородного голодания в этом случае его ткани испытывать не будут. Впрочем, у всего этого есть свои и весьма существенные недостатки: в отдаленном будущем — это развитие гипертонии, а на сегодня — нарушения сна.

Почему нарушается сон? Как мы уже с вами знаем, наступление сна характеризуется не увеличением, а, напротив, снижением артериального давления. Так что вполне естественно, что повышенное давление никак не способствует засыпанию. Кроме того, само повышенное давление характерно для периодов максимальной активности человека (так, например, во время бега верхние цифры нашего артериального давления могут подниматься и до 160—190 единиц против обычных 120). И само по себе оно активизирует организм, переводит его, так сказать, из состояния спячки в напряженное. В общем, любой подобный сбой в дыхании, а при неврозе сна его просто не может не произойти, влечет за собой целый ряд последовательных изменений в организме, которые, в свою очередь, усиливают нарушения сна.

Так что наладить дыхание, сделать его естественным и способствующим полноценному сну — наша задача! Переходим к технике работы.

Упражнение: «Полноценное дыхание»

Не думайте, что проблемы невроза сна можно решить наскоком. Неврозы, в принципе, наскоками не лечатся. А потому если вы думаете, что можно, отмучавшись полночи, просто сесть на кровати и что-то такое сделать, а после этого навсегда забыть о существовании бессонницы, вы заблуждаетесь. Все нужно делать заблаговременно, и в данном случае следует начать с освоения естественного дыхания.

Попробуйте осуществить максимально полный вдох с участием межреберных мышц, мускулатуры верхнего плечевого пояса и пресса. Осуществите столь же глубокий выдох. «Додыхните» оставшийся воздух в два-три приема (всего 3—4 последовательных выдоха без предварительных вдохов, так, словно бы вы на что-то дуете). После 3—5-секундной паузы снова попытайтесь максимально полно вздохнуть. При необходимости проведите этот комплекс 3—7 раз.

Ориентируйтесь на результат, вы должны ощутить, что ваше дыхание стало свободным и полным. Вы также должны почувствовать, что все три группы мышц (межреберные мышцы, мышцы плечевого пояса и пресс) работают слаженно, помогая друг другу в обеспечении дыхания.

Теперь проверяем полноценность дыхания. Для того чтобы удостовериться в том, что ваше дыхание действительно свободное и полное, расслабьтесь (можно с применением упражнения «расслабление через растяжение»), концентрируясь на задержанном дыхании. Сделайте 2—3 глубоких самопроизвольных вдохов и выдохов.

<Вы используете ваше тело вместо того, чтобы быть этим телом. — Фредерик Пёрлз>

Дополнительно убедитесь в том, что вашему дыханию не препятствуют никакие мышечные блоки (чувство мышечного напряжения в одной из трех областей: в грудной клетке, в плечах, в прессе). Если вами определяется какой-то мышечный блок, избавьтесь от него, например, с помощью самомассажа или приемов, описанных в книге «Счастлив по собственному желанию».

Контролируйте эффективность своего дыхания в течение дня. Почувствуйте, как в моменты психологического стресса, а также при внутренней напряженности у вас появляется мышечная скованность и нарушается дыхание. Каждый раз, когда вы будете замечать, что ваше дыхание нарушено, дайте себе возможность привести его в норму: сядьте, сделайте несколько спокойных глубоких вдохов и выдохов. Почувствуйте, как воздух входит в ваши дыхательные пути, проходит через рот в горло и бронхи.

Ощутите, как расходятся ваши ребра на вдохе, как растягивается спина, как увеличивается пространство, которое вы занимаете, когда расширяется грудь. Последите за животом, как он выпячивается на вдохе и втягивается на выдохе. Следуя за выдохом, почувствуйте, как эластично, без особого усилия ваши ребра и мышцы возвращаются в исходное состояние покоя, предшествующее следующему вдоху. Не сопротивляетесь ли вы дыханию?.. Попробуйте это понять.

Эти простые правила позволяют вам найти контакт с собственным телом, понять, как оно функционирует. В конечном счете, ваше тело — это же ваш дом, и всегда приятно, когда вы чувствуете себя в нем комфортно, когда вы знаете, что и где в нем лежит, как и что здесь работает. Если вы это сделаете, то упражнения, которые направлены именно на нормализацию сна, будут успешными.

Предупреждение:

1. При наличии хронических заболеваний легких и верхних дыхательных путей (например: астма, хронический бронхит с астматическим компонентом) любое дыхательное упражнение можно проводить только при наличии соответствующих рекомендаций со

стороны лечащего врача, а их интенсивность должна быть невысокой.

2. На период острых заболеваний (ОРЗ, пневмония) упражнения должны быть сокращены до минимума.

3. В возрасте старше 60 лет желательна консультация терапевта, интенсивность нагрузок определяется индивидуально.

4. Упражнения по освоению естественного дыхания не следует проводить в задымленном и непроветренном помещении, а при контроле дыхания на улице (в особенности при холоде и на ветру) делайте необходимую скидку на погодные условия.

Упражнение: «Дыхание сна»

Дыхательное упражнение, способствующее засыпанию, зиждется на очень простом психическом механизме. Дело в том, что **во время вдоха происходит активация психического состояния человека, а во время выдоха наступает успокоение и расслабление всего организма.** Поэтому если вы в ущерб выдоху акцентируете вдох, то как бы подзаряжаете себя, поднимаете свой тонус. Если же, напротив, акцент делается на выдохе, то ситуация обратная: вы чувствуете успокоение, расслабление и вас начинает неудержимо клонить ко сну. Собственно это нам и нужно, а потому переходим к самому упражнению.

Для того чтобы воспользоваться указанным механизмом, хорошо подходит следующая процедура. Заключается она в увеличении времени, которое вы тратите на все три фазы дыхательного процесса в следующей последовательности: вдох — пауза — выдох. Начать нужно с 5 секунд. Медленный вдох в течение 5 секунд, пауза 5 секунд и выдох также на 5 секунд. Долго дышать в таком ритме не нужно. Смотрите за результатом, по нему и ориентируйтесь. Если вам несложно, постепенно можете увеличивать длительность каждой фазы, но длительность паузы не следует увеличивать более чем на 10 секунд.

Как уже было сказано, основным пунктом вашей программы должен быть выдох, так что делайте его не торопясь — с чувством, с толком, с расстановкой. Научитесь получать удовольствие именно от выдоха, чувствуйте, как вы отпускаете от себя воздух. Такое дыхание быстро успокоит нервы и обязательно вызовет сонливость.

На заметку

Наше дыхание — это своего рода мини-электростанция. Если мы интенсифицируем свое дыхание (например, дышим часто и поверхностно или форсируем вдох), то организм как буд-то заряжается энергией, переходит в состояние напряжения. Но стоит нам сделать свое дыхание размеренным и относительно глубоким, а также акцентировать выдох, а не вдох, и мы, напротив, приводим свой организм в состояние приятного расслабления. В этом состоянии, если ему это необходимо, он спонтанно, без пресловутого «натуживания» погрузится в сон. Дыхание сна — это дыхание отдыха, когда каждый дыхательный акт происходит с чувством, с толком, с расстановкой, а главное — с удовольствием от самого процесса дыхания.

Упражнение: «Дыхание на счет»

Это упражнение называется «дыхание на счет» или «дыхание на десять счетов». Суть его очень проста: вы дышите и считаете свои вдохи и выдохи (до десяти), но соблюдаете при этом несколько нехитрых правил, о чем мы скажем ниже. Я со своими пациентами часто использую эту технику, и какое-то время мне не приходило в голову, что это упражнение может быть эффективно не только при психотерапевтическом лечении классических неврозов, но и при лечении невроза сна. Тут и случилась эта история.

Мне позвонила одна из моих прежних пациенток и стала срывающимся голосом рассказывать, какая у нее случилась неприятность. Ее квартиру обокрали, причем самым омерзительным образом: перерыли все вещи, все поставили вверх дном. Отличаясь богатым воображением, она представила себе, что ко всем ее вещам притрагивались руки этих отвратительных типов, и ей стало жутко в собственной квартире. Она ничего не могла в ней делать, ни к чему не могла притронуться и, как вы догадываетесь, она практически полностью лишилась сна. Ну что было делать? Я порекомендовал ей это упражнение, где, напомним, задача состоит в дыхании на счет. Она меня внимательно выслушала, и на том мы распрощались.

Я позвонил ей на следующий день, выяснить, как у нее дела. Дела оказались отменными, после трех бессонных ночей она спала, как ребенок, выспалась, почувствовал а себя лучше и стала, совместно с другими членами семьи, приводить все в порядок. В какой-то момент я ее спросил: «Так, значит, помогло упражнение?» «Какое упражнение?» — удивилась она. «Ну как — какое? — говорю. — На десять счетов». «Ах, это! — восклицает она. — Нет, не помогло. Я, кажется, даже до семи не сосчитала, уснула».

Эта история вспомнилась мне не случайно. Дело в том, что сама техника выполнения этого упражнения обеспечивает практически автоматическое отключение внимания человека от «внутренних образов» (о чем мы говорили выше), а потому его психика перестает тревожить его организм, и тот благополучно засыпает. Поскольку же сон этой моей пациентки нарушился именно из-за того, что она постоянно представляла себе, как в ее вещах роятся грабители, то, соответственно, отключение от этих образов дало возможность ее организму вступить в свои права и вынудить психику «заснуть».

В чем же состоит техника этого упражнения? Техника такова: мы просто садимся или ложимся и начинаем считать свои вдохи и выдохи: «раз» — при вдохе, «два» — при выдохе, «три» — при новом вдохе, «четыре» — при новом выдохе и так далее (на вдохи — нечетные, на выдохи — четные). Но счет следует продолжать только до десяти, поскольку с большими числами счет дыхательных актов сложен. Дальше нужно будет пройти всего два или три таких цикла, не больше. При этом дышать лучше ртом, в меру глубоко и в слегка замедленном темпе.

<Те, кто видят разницу между душой и телом, не имеют ни того, ни другого. — *Оскар Уайльд*>

Кажется, что все просто, даже чересчур, но есть три нюанса, и именно в них-то весь фокус. Все три нюанса заключаются в специфической особенности нашего внимания — мы можем удерживать в поле своего восприятия только три динамических объекта. Иными

словами, если вы сосредоточитесь на трех каких-то вещах, находящихся в движении (т.е. постоянно меняющихся), то не сможете думать ни о чем другом. Именно в этом психическом механизме и состоит вся прелесть созерцания языков играющего в костре пламени, или когда мы, отрешившись от всего, смотрим на рыбок, плавающих в аквариуме.

Итак, выполняя счет дыхательных актов, нужно сконцентрировать свое внимание на трех вещах, относящихся к этому дыханию: во-первых, на своем счете (каждую цифру нужно мысленно «протягивать» во время всего вдоха или всего выдоха); во-вторых, на движениях (экскурсиях) грудной клетки, которые она совершает во время вдохов и выдохов; и, в-третьих, на ощущении вдыхаемого и выдыхаемого воздуха.

Акцентируйтесь на каждом счете, отдавайте все свое внимание каждой цифре — именно «одному», именно «двум», именно «трем» и т.д. Вкладывайте себя в каждое число. При этом *следуйте* за своим дыханием, за своим вдохом, выдохом, паузой, ощущайте, как ваша грудная клетка расправляется на вдохе и, наоборот, «сдувается» на выдохе. И параллельно со всем этим не забывайте о вдыхаемом и выдыхаемом воздухе, почувствуйте, как он проходит к вам в дыхательные пути, спускается по ним в легкие и на выдохе возвращается обратно.

Удерживая в поле своего внимания все эти три элемента, вы не позволяете своему сознанию мешать вам дышать, оно не может вмешаться в процесс дыхания, а потому вы дышите ровно и спокойно, так, как дышит человек, который вот-вот обязательно заснет.

Научный факт: «Толкование сновидений — это искусство науки!»

Сновидения толковали всегда, но единства взглядов нет до сих пор. Толкование сновидений — конек психоанализа. Дело это непростое, в двух словах не объяснишь, но принцип можно с легкостью продемонстрировать на одном весьма примечательном анекдоте. «Сновидица лежит на кровати в большой овальной комнате. Полупрозрачные двери, расположенные по периметру комнаты, выходят в темный парк, где бушует ветер. Вдруг одна из дверей открывается, на пороге появляется незнакомый красивый обнаженный мужчина и направляется к кровати сновидицы. Та в ужасе вскрикивает: «Что вы собираетесь делать?!» Мужчина недоуменно замирает: «Не знаю, мэм, это же ваш сон...» Иллюстративно. Психоанализ полагает, что в сновидении человек видит то, что хотел бы пережить в действительности. Однако сознательно он стесняется этих своих желаний, а потому считает подобные сны досадным недоразумением. Годы психоанализа уходят на то, чтобы сновидица поверила: она хочет, чтобы указанный мужчина появился в ее жизни со всеми «своими» нетактичными намерениями.

<Сны - мысли сердца. — *Китайская пословица*>

Поскольку сознание с бессознательным не дружит, последнее обретает в сновидении символические формы, за которыми и прячет свои истинные желания, так, по крайней мере, считает психоанализ. Например, сновидица тонет в море, но чудом спасается, ухватившись за продолговатый выступ скалы. Психоаналитик интерпретирует сон следующим образом: вода — женская стихия, продолговатый выступ — мужской половой орган, драма сна заключается в «комплексе кастрации» (т.е. в желании женщины иметь половой член). Выглядит натянуто, но в целом впечатляет. Впрочем, следует предостеречь психоаналитиков-самоучек от

скороспелых «анализов»: даже во сне не всякий продолговатый предмет — фаллос и не всякое отверстие — его отсутствие.

По этому поводу между Фрейдом и его учеником Адлером (или Юнгом — история путаная) состоялась такая перепалка: «Господин Фрейд, вы слишком заикнулись на сексе! — кричал раздосадованный ученик. — А что мне думать о сигаре, которая постоянно находится у вас во рту?!» Недвусмысленный намек на фаллический символ прозвучал достаточно угрожающе, однако Фрейд сдержался, сделал паузу, после которой произнес свое хрестоматийное: «Видите ли, любезнейший, иногда сигара — это просто сигара...»

<Положим, что все эти страхи - мнимые, но если уж они забрались в область сновидений, то ясно, что и в реальной жизни имеется какая-нибудь отравка. Если человеку жить хорошо, то, как бы он ни притворялся, что жить ему худо, - сны его будут веселые и легкие. Если жить человеку худо, то, как бы он ни разыгрывал из себя удовлетворенную невинность, — сны у него будут тяжелые и печальные. — *М.Е. Салтыков-Щедрин*>

Так или иначе, но психоаналитический оптимизм относительно возможности подобного толкования сновидений разделяют далеко не все ученые. И. П. Павлов иного занимался изучением сна. Сон, хоть и является торможением работы мозга, однако это торможение отнюдь не является покоем, это просто особенная форма работы. Сознание во сне не выключается полностью, но, подобно прожектору, спонтанно движется, высвечивая то одно, то другое содержание, которое и становится сновидением. Что же делает наш мозг, когда он вроде бы отдыхает? Он пытается найти решение тех вопросов, которые не были решены бодрствующим сознанием. По сути дела, во сне мы решаем те же самые проблемы, которые занимают нас и в дневное время. Мозг настойчиво складывает головоломки, и иногда у него получается. Однако в этом ему лучше помочь, что и обеспечивает профессиональная психотерапия и чего не следует ожидать от разнообразных сонников и прочих изданий такого рода.

Как вернуться «из головы» в постель (или мои мысли - мои скакуны)

Итак, кое с чем в сценарии нашей бессонницы мы разобрались. Но одними мышечными напряжениями и дыхательными пароксизмами дело, как правило, не ограничивается. Следующий пункт — это навязчивые мысли. Только человек ложится в постель и закрывает глаза, как в голове его начинается настоящий переполох. **Мысли одна за одной, цепляясь друг за друга, лезут в сознание и начинают сбивать человека с пути ко сну.** В таком «шуме» не заснуть, даже будучи тугим на ухо! Что же это за мысли? О чем мы думаем, пытаясь заснуть?

Здесь все — наше прошлое с его бесчисленными незавершенными делами и ситуациями, где так и не удалось поставить точку над «і». С кем-то мы разругались, кому-то чего-то не так сказали, лягнули что-то, допустили дипломатическую ошибку и просчет в боевом расчете. Делали какое-то дело, но оно еще нуждается в продолжении — а как, а что, а сколько, а почему, а зачем? Предприняли какой-то шаг, но результата еще не знаем. На виртуальную доработку и переработку этих незавершенных дел мы и тратим время, положенное блаженному сну.

Беда наша в том, что нам кажется возможным вернуться в прошлое и изменить его.

Недовольные результатами того или иного дела, тех или иных своих действий, мы предпринимаем бездну усилий с тем, чтобы переделать их хотя бы внутри своей головы, но изменить обстоятельства прошлого невозможно. Не желающие принять данность свершившегося факта, мы предпринимаем эти бессмысленные попытки одну за одной. **И до тех пор пока мы не признаем: сделанного не воротишь, как бы нам того ни хотелось, ожидать благословенного сна не приходится.**

<Тревога - это напряжение между сейчас и потом. — *Фредерик Пёрлз*>

Впрочем, еще хуже тех дел, которые мы делали, те дела, которые нам предстоит делать... О, вот уж поистине непочатый край для размышлений — думаний и передуманий. Как поступить? Какое решение принять? На чем сосредоточить главные силы? А не запустим ли мы здесь? А не пропустим ли мы там? А что скажут? А что подумают? А что сделают те, другие? А справимся ли, а сможем ли? Вот те вопросы, которые способны лишить сна всякого — здорового и больного. **Беда наша в том, что мы постоянно пытаемся забежать в будущее, и иногда нам даже кажется, что мы знаем, каким оно, это будущее, будет.** А потому пытаемся продумать то, что мы будем делать, когда произойдет то, что, как нам кажется, должно произойти. Разумеется, толку от подобных прожектов нет никакого, а результат всегда один — возникновение напряжения и чувства тревоги, чувства, с которыми, как ни старайся, уснуть невозможно.

Когда мы начинаем думать о своем прошлом или о своем будущем, мы теряем чувство опоры. Поскольку прошлого *уже* нет, а будущего *еще* нет, то мы и пребываем нигде. А для нашей психики подобное «подвешенное состояние» смерти подобно. Она досталась нам от животных (и мы провели в ней лишь «косметический ремонт»), а животные — существа конкретные. Любое животное, как, впрочем, и любой ребенок младенческого возраста находится там, где он находится, реагируя непосредственно на те внешние стимулы, которые оказываются в поле его восприятия. Но, как мы с вами уже знаем, человек — это существо, которое способно увлекаться не только реальными внешними стимулами, но и в полную меру реагировать на виртуальные «внутренние образы». Причем наша психика зачастую не в силах отделить одно от другого.

И вот, находясь в постели, вы подумали о своей работе, а для психики это все равно, как если бы вы оказались на работе. Что ж, у нее возникают в этом случае естественные проблемы: ей кажется, что вы на работе, но она не может ничего на ней, на этой работе, сделать. Это, разумеется, вызывает в ней чувство тревоги: «Что случилось? Почему я ничего не могу поделать?! Что со мной?! А если так? А если этак?!» Иногда в состоянии дремоты вы даже пытаетесь сделать настоящий «шаг» в пустоту или «передвинуть» какой-нибудь «предмет». Ваша психика полагает, что вы находитесь не в постели, а в каком-то другом месте, «внутренние образы» которого осаждают сейчас засыпающее сознание. Вот почему для нормализации процесса засыпания нужно сначала «закончить все свои дела», а потом оказаться в настоящем моменте, т.е. «вернуться в постель».

Упражнение: «Завершение дел»

Итак, первая наша задача — это «закончить все свои дела», чтобы они не выдергивали нас из настоящего момента и дали уснуть. Глупо фактически находиться в постели, а психологически болтаться между «вчера» и «завтра». Но почему такая «игра со временем»

вообще оказывается возможной? А все дело, как оказывается, в особенностях нашей памяти. Часть этих особенностей мы уже разбирали в других книжках, здесь же речь пойдет о механизме, до которого у нас, что называется, еще руки не доходили.

Открыл и исследовал этот механизм памяти величайший психолог Курт Левин. Человек он был незаурядный и необыкновенно интересный, причем даже его занятия со студентами-психологами отличались этими качествами в полной мере. В качестве иллюстрации открытого им феномена памяти Левин проводил для своих учеников такой эксперимент. Вместе с ними он шел в ресторан, там они усаживались за стол и что-то себе заказывали.

<Будущее - это нечто, к чему каждый приближается со скоростью шестьдесят минут в час, желает он того или нет. — *Клайв Стэлз Льюис*>

В какой-то момент Левин подзывал к себе официанта и спрашивал его: «Милейший, а вы не скажете нам, что заказала вон та только что пришедшая пара?» Официант любезно перечислял все блюда, заказ на которые он только что принял. После этого Левин просил его ответить: «А что заказывала вот эта пара, которая уже расплатилась с вами и собирается уходить?» При ответе на этот вопрос любой из инспектируемых таким образом официантов терялся, пытаясь перечислить блюда, заказанные этой второй парой, но неизбежно путался, сбивался, а то и вовсе не мог найти с ответом.

Теперь Левин поворачивался к своим студентам и как ни в чем не бывало задавал им следующий вопрос: «Рассудите сами. Только что мы спросили официанта о двух принятых им заказах. Один из них — заказ уже уходящей пары, и это, очевидно, потребовало от него наибольших усилий: он принимал этот заказ, давал указания шеф-повару, приносил соответствующие блюда, обслуживал клиентов во время их ужина, убирал тарелки, потом рассчитывался с ними и т.п. Второй заказ, который он принял несколько минут назад, напротив, занял у него меньшее количество времени и сил: он только выслушал своих клиентов, но еще даже не успел поговорить с шеф-поваром. Почему же первый заказ он помнит хуже, чем второй?»

За столом воцарялась полная тишина. Действительно, это казалось странным (тем более что в психологической науке в то время господствовала теория, которая предполагала иные теоретические результаты подобного эксперимента). Почему официант с идеальной точностью помнил о заказе, который еще даже не успел осуществить, но при этом не мог сказать, что он приносил за соседний столик? Ответ заключался в открытии, сделанном Куртом Левином: **мы хорошо помним те события, которые еще не завершились, но быстро забываем о том, что уже произошло.**

<Хороший прожитый день дает спокойный здоровый сон. — *Леонардо да Винчи*>

Грубо говоря, официанту нет нужды помнить о заказе своих клиентов после того, как они расплатились. Напротив, новый заказ, хотя он еще только сделан, памятен ему куда сильнее. И если сейчас по каким-то форс-мажорным обстоятельствам ему придется покинуть свое рабочее место, то велика вероятность, что этой ночью, в момент своего отхода ко сну, он вспомнит о тех рябчиках и ананасах, которые были заказаны этой последней парой, чье обслуживание им так и не было доведено до конца. Иными словами, речь идет о высокой степени возбуждения тех центров нашего мозга, которые отвечают за «обслуживание» незавершенных нами ситуаций.

Именно такие незавершенные ситуации, ситуации, так и не доведенные нами до своего логического конца, часто являются краеугольным камнем различных неврозов. Как известно, нет ничего хуже неопределенности, когда вы не знаете, одобрят ваш поступок или осудят, уволят вас с работы или не уволят, будете вы разводиться или не будете, заболете вы или нет, умрете или останетесь жить. Парадоксально, но нашей психике было бы легче, если бы мы точно знали, что нас не одобрят или уволят, что наш развод состоялся, что мы заболели и даже, прошу прощения за эту шутку, умерли. Неопределенность хуже, чем доподлинно известный плачевный результат наших решений и поступков.

<Я полагаю, что все мы фрагментированы. Мы разделены. Мы расколоты на много частей... — *Фредерик Пёрлз*>

Вот почему пословица «Не откладывай на завтра то, что можешь сделать сегодня» имеет непреходящее значение. Конечно, не стоит понимать ее слишком буквально, речь не идет здесь о том, что мы должны завершить к ночи все свои дела и проекты или что любое новое дело можно начинать лишь после семи часов утра. Отнюдь. Однако мы должны помнить: если мы не желаем перевозбуждать свой мозг на ночь глядя (а это важно, если нам небезразлично качество нашего сна), то нам следует четко определить то количество дел, которые должны быть завершены сегодня.

Если вы понимаете, что сможете сделать сегодня только одну пятую запланированного вами дела, то вы должны определить эту одну пятую не как его часть, а как «самостоятельное дело». Этот промежуточный этап должен восприниматься вами в определенном смысле как конечный. Условно говоря, если вы вяжете свитер (не знаю, многие ли этим еще занимаются), то вы должны думать так: «Сегодня мое дело — это связать рукав. Одного рукава на сегодня вполне достаточно. Это моя дневная норма — один рукав. Все остальное — потом, а сейчас — только рукав». Не бойтесь переборщить с такой «определенностью», она дорогого стоит.

Мир никогда не даст нам того чувства стабильности и определенности, которое мы сами способны себе дать. Не следует ждать, что все будет происходить так, как нам было бы удобно, но всегда можно сказать себе: «Вот так — это очень хорошо! Вот это мне подходит!» Любые же наши амбиции и пожелания, превосходящие наши возможности и предложения действительности, скажутся губительно на нашем состоянии. Мы должны точно понимать: это дело — для сегодня, а это дело — завтрашнего дня или даже послезавтрашнего, так что сегодня, вы уж будьте любезны, меня увольте, я за это не возьмусь.

<Никогда не откладывайте на завтра то, что можете сделать послезавтра. — *Марк Твен*>

В старых добрых сказках говорят: «Утро вечера мудренее». Чистая правда! **Чтобы справиться с мыслями относительно будущего дня, одолевающими вас на ночь глядя, сначала четко сформулируйте рассматриваемые темы и проблемы, а затем честно, положив руку на сердце, ответьте себе на один вопрос: могу ли я решить этот вопрос сейчас?** Ответ, разумеется, будет отрицательным.

Теперь проверьте еще раз и убедитесь, правильно ли вы ответили на этот вопрос. Может быть, есть какая-то возможность сделать сейчас то, что можно будет сделать только завтра? Нет — очень хорошо. Верите вы себе или нет? Не верите — сверьтесь с самими собой еще раз. Когда же вы убедитесь в том, что сейчас действительно ничего более не остается, как

уснуть, а завтра будет, что будет, тогда только вы и сможете... Нет, еще не уснуть, а создать условия для следующего упражнения, задача которого состоит в обретении ощущения «настоящего момента».

На заметку

Помните: хорошее дело — это завершенное дело, а любая незавершенная ситуация — это ходячий стресс. До тех пор пока вы что-то не довели до ума, оно вас с ума сводит, и от этого никуда не деться. Только в тот момент, когда все встанет на свои места, когда все искомые результаты будут достигнуты (или же станет понятно, что они в принципе недостижимы), только тогда вы и поймете, что значит «настоящее счастье». Поймете, поскольку ваш мозг успокоится и сможет наконец полноценно отдохнуть.

При этом важно не формальное завершение дела, которое следует отмечать и обмывать, а ощущение завершенного дела, чего вполне можно добиться простым изменением своего отношения к проблеме. «Не откладывай на завтра то, что можешь сделать сегодня» — это величайшая мысль! Правда, всегда следует разобраться в том, чего действительно не стоит откладывать на завтра, а чего просто нельзя не отложить, причем нельзя категорически.

Упражнение: «Возвращаемся в постель»

После того как вы распрощались со своим «прошлым» и «будущим», оглянитесь по сторонам: где вы сейчас находитесь? На работе, в жилконторе, в магазине, у родственников или, осмелюсь предположить, дома? Удостоверьтесь в этом: стены и потолок, шторы на окнах, трюмо, одеяло... Ваши?! Настоящие?! Это вам не мерещится? Не кажется? Все на самом деле так — собственная ваша квартира, родная спальня, любимая кровать, мягкая подушка, теплое одеяло и тишина. То есть ничто вам не угрожает, никто сейчас на вас не нападает, никому ничего от вас сейчас не надо и вы никому ничего сейчас не должны. Очень хорошо!

Теперь мы можем наслаждаться собственной, хотя бы и временной (но, кстати, потому еще более ценной) изоляцией от мира, в котором живут и действуют те, кто обычно доставляет нам массу неприятностей и вызывает у нас нежелательные эмоции. Нужно уметь насладиться этим своим удачным побегом от суеты и беспокойств, дать себе право на этот отдых и защищать это право, пусть даже и от самого себя! Все осталось за дверями вашей квартиры, где-то далеко — там и тогда, а вы, находясь здесь и сейчас, абсолютно и от всего свободны и полностью защищены. Это настоящее счастье! И это нужно осознать, а не пытаться впихнуть в собственную спальню кабинет начальника, скандального родственника, собственные опасения по поводу задержки заработной платы и школьных прогулов милого чада.

После того как мы вернули свое сознание в действительность, нам нужно это закрепить, а потому от интеллектуальной работы мы переходим к работе с собственными ощущениями, которые физиологически ближе всего располагаются к реальности. Если вы своей кожей чувствуете чьи-то прикосновения, когда до вас вроде бы как никто не дотрагивается; если вы начинаете слышать, хотя звук ниоткуда не доносится и, кроме вас, его

никто не слышит; наконец, если вы видите то, чего нет, значит, вы сошли с ума и у вас галлюцинации. Во всех остальных случаях наши органы чувств сообщают нам информацию от реально существующих объектов. И именно благодаря своим органам чувств мы погружаемся в настоящее, в то, что есть на самом деле, а не внутри нашей, полной беспокойств и тревог головы. А «настоящее» (в данном конкретном случае) — это постель, и, погружаясь в нее своим ощущением, мы рефлекторно вызываем в себе психическое торможение, которое и есть сон.

<Все мое учение в этом *здесь-и-сейчас*, потому что нет иного пространства, кроме «здесь», и нет иного времени, кроме «сейчас». — *Бхагаван Шри Раджниш*>

Обычно же мы ложимся в постель, а при этом ее — эту свою постель — не чувствуем. Мы о чем-то без конца думаем, что-то припоминаем, что-то придумываем: во сколько нам завтра встать, а услышим ли мы будильник, и не надо ли встать пораньше? И так далее, и тому подобное... Уже оказавшись в постели и накинув на себя одеяло, мы снова и снова думаем о завтрашнем дне, о том, как сложился предыдущий, о ком-то из своих близких или, напротив, о ком-то из дальних. Иными словами, в нас просто не остается места для ощущений, наше внимание занято, ощущения словно бы попадают в «слепое пятно» нашего сознания. А без ощущений кровати считайте, что и нет кровати, а если нет кровати, то и сон под вопросом.

Потом, по мере формирования нашего невроза сна, мы, конечно, полностью отдадимся своим ощущениям, но теперь это будут уже совсем не те ощущения, которые нужны: мы станем мучиться «духотой», «неудобством подушки», «сердцебиением» и т.д., и т.п. Но сие есть ощущения нашего невроза, а не наши с вами собственные ощущения (это две разные вещи!). Все это будет чувствовать наша растревоженная бессонницей психика, а не мы сами. И до всего этого лучше, конечно, не доводить. Ну а если довели, что делать? То же самое: возвращаемся к ощущениям, которые должны и не могут не вызывать у нас сон. Сначала мы удостоверяемся, что находимся в собственной квартире, спальне, постели. А затем начинаем слушать тишину и ощущать постель. Как?..

Слушать тишину — это большое искусство, но без него нам сна никогда не видать. **Запомните: настоящая тишина — это пространство тишины, которое нарушается теми или иными звуками. Обычно мы слушаем звуки, а не тишину. Сейчас же необходимо слушать и слышать тишину, так, чтобы звуки стали тем фоном, на котором звучит тишина.** Что ж, попробую сказать яснее: закрывайте глаза и слушайте то, что вы слышите. Что вы слышите? Отвечая на этот вопрос, вы перечислите много источников звука: звук транспорта за окном, гикание часов, гудение холодильника и т.п. Но еще вы слышите тишину! Прислушайтесь еще раз: вокруг вас огромное пространство тишины, которое нарушается теми или иными звуками, но при этом вы все равно слышите тишину. Если вы научитесь этому, то сон у вас будет, гарантирую.

Теперь дальше. Ощущаем свое тело, находящееся в кровати. Обычно человек, мучающийся от бессонницы, ощущает не свое тело, а то, что у него рука затекла, или то, что у него простыня от пота намочла, или то, что у него подушка стала «горячей». Он обращает внимание на все что угодно, кроме как на свое тело. А как мы можем почувствовать свое тело? Единственный способ ощутить его — это чувствовать точки соприкосновения своего тела с теми или иными предметами и вещами.

Вот вы держите сейчас в руках эту книгу, вы думаете, что у вас в пальцах ощущение

книги? И да, и нет, поскольку вы чувствуете сейчас не только книгу, но и прежде всего свои пальцы. Если вам давит ботинок, вы чувствуете не только и не столько этот ботинок, а свою ногу. И так со всем. Даже лицо вы свое чувствуете только потому, что оно находится в непосредственном соприкосновении с воздухом, который имеет другую, нежели ваше лицо, температуру. В этом легко убедиться: выйдите на мороз (или хотя бы просто откройте холодильник!) или войдите в парную — вы почувствуете свое лицо сильнее, нежели обычно, просто из-за разницы температур.

<У здесь и сейчас нет проблемы. Вы можете сделать из этого проблему, если забудете, что вы здесь и сейчас. — Фредерик Пёрлз>

В любом случае все ощущения нашего тела — это ощущения от соприкосновения его с теми или иными предметами. При этом верить ощущениям, идущим изнутри нашего тела, а именно чувству боли, сердцебиениям, тому, что, как кажется, «сосуд в голове лопнул», нельзя. Человек просто физически не может почувствовать, как в его голове лопнул сосуд, он может воспринять только последствия этого несчастья, например, инсультный паралич. Точно так же наше «сердцебиение» — это в значительной степени не настоящее сердцебиение, а сердцебиение, усиленное нашим к нему вниманием.

Большинство людей, жалующихся на сердцебиения и экстрасистолии, в действительности не обнаруживают соответствующих расстройств при специальном обследовании. [В таких случаях людям, как правило, ставят диагноз вегетососудистая дистония, о психологических причинах которой я рассказал в книге «Средство от вегетососудистой дистонии», вышедшей в серии «Экспресс-консультация».] Тогда как большое число людей, реально страдающих от тахикардии и аритмии, иногда даже не всегда в курсе этого. Все дело в усиленном внимании: если вы захотите и хорошо постараетесь, то вполне можете почувствовать, как у вас в пальце пульсирует сосуд. Но задумайтесь: если вы способны чувствовать сосуды своего организма (в нем их тысячи!), а артериальное давление, если оно поднимается, то поднимается сразу во всем теле, значит, вы должны одновременно чувствовать пульсацию сразу всех сосудов вашего организма! Разумеется, это невозможно. Иными словами, один сосуд вы чувствуете только потому, что вы очень захотели его, именно этот конкретный сосуд, почувствовать. Впрочем, разговор об этом можно продолжать сколь угодно долго, и мы продолжим его в других книгах.

Сейчас важно понять: если вы хотите дать место своим действительным ощущениям, если вы понимаете, как это важно для нормализации сна, то вам необходимо «предоставить микрофон» только тем ощущениям своего тела, которые возникают от соприкосновения с фактически существующими предметами и вещами. И, конечно, в постели это прежде всего поверхность кровати, одеяло и подушка. Далее дело за малым: необходимо сосредоточить свое внимание на пальцах рук и ног, т.е. на самых удаленных участках своего тела (они, разумеется, чувствуют то, с чем соприкасаются). А теперь, не забывая слушать тишину, двигаться своим вниманием от кончиков пальцев к голове. То есть пробуждать в себе ощущения собственного тела, возникающие от его соприкосновения с реальными, настоящими вещами — поверхностью кровати, одеялом и подушкой.

Так вы начинаете чувствовать пальцы рук и ног, затем ощущаете свои кисти и стопы, далее предплечья и голени, плечи и бедра, спину и живот, грудь и шею, наконец, голову. В тот момент, когда вы ощутите целиком все свое тело — расслабленное, спокойное, мерно дышащее, и услышите тишину, сон придет к вам, как добрый знакомый, и будет хорошим

сном.

На заметку

Это достаточно глупо — лежать в постели и думать о том, что происходит далеко за ее пределами. И абсурдность этого мероприятия нужно хорошо осознавать, в противном случае о хорошем сне можно просто забыть. Если вы лежите в постели, нужно и психологически находиться в постели, а не пытаться использовать свою голову как машину времени (отправляясь на ней то в прошлое, то в будущее). Возможности нашего сознания в этой части почти не ограничены, но ведь никаких «перемещений» в действительности не происходит, это одна сплошная профанация! Постель же, как известно, состоит из мягких и удобных подушек, одеял, простыней, и это очень приятно. Кроме того, кругом просто выдающаяся тишина и долгожданный покой — ничто здесь не предвещает беды, а, напротив, дает нам редкую возможность насладиться моментом. Если, конечно, мы сами себе все не испортим.

Как обмануть свой невроз сна (или ждет-пождет душа девица)

Вы, наверное, знаете, что существует достаточно много самых разнообразных психотерапевтических школ и направлений. Однако одним из самых популярных и эффективных видов психотерапии является так называемая когнитивная психотерапия. Одним из ее отцов-основателей был Альберт Эллис. Как и всякая американская штучка, когнитивная психотерапия страдает упрощенчеством, однако один вопрос А. Эллис рассмотрел крайне предметно и оставил нам исключительные данные, касающиеся любого невроза. Нам остается приложить их к нашему неврозу сна.

А. Эллис начал свою работу с того, что выделил двенадцать основных, как он их назвал, «иррациональных убеждений», проще говоря, ошибочных суждений (мыслей), которые без труда отыскиваются в голове любого невротика. Согласно А. Эллису, наша неадекватная реакция на то или иное событие — результат господства этих иррациональных убеждений, именно они, если верить этому автору, и заставляют нас бояться, расстраиваться и испытывать раздражение. Впрочем, спустя двадцать лет своей практики А. Эллису удалось сократить свой печальный список иррациональных убеждений с 12 до 3. Это, как оказалось, простые, требования, предъявляемые человеком к самому себе, другим и окружающему миру! Вот точные формулировки.

1. Я должен делать это хорошо и/или получать одобрение важных для меня людей, а иначе я — просто ни на что не годный человек.

2. Вы должны относиться ко мне внимательно и справедливо, вы не имеете права разочаровывать или огорчать меня, а иначе вы — плохой человек.

3. Мне должны быть предоставлены те вещи и те жизненные условия, которые я хочу иметь, я должен быть предохранен от всех неприятностей, а иначе жизнь становится невыносимой и я никогда не смогу стать счастливым.

Разумеется, мы не думаем, что мы так думаем. Но если анализировать наши

эмоциональные реакции, то окажется, что за каждым нашим страхом, за каждым раздражением и подавленностью стоит одно или все из этих требований. И все мы, не отличаясь оригинальностью, носим их в своей голове, как маленькую компактную гильотину, поскольку, думая подобным образом, нетрудно оказаться на психологическом эшафоте собственного производства.

<У человечества есть только две проблемы. Одна состоит в том, что люди не думают. Другая — в том, что они думают. — *Маклин*>

Выполнение этих требований, разумеется, чистой воды маниловщина, а невыполнение (часто подсознательное) влечет за собой целый комплекс негативных эмоций — страх, раздражение, разочарование. Конечно, А. Эллис упростил человека до неприличия, однако согласимся, он вывел рецепт самого простого способа стать полноценным невротиком...

Теперь посмотрим, как три этих замечательных иррациональных суждения работают в случае невроза сна.

Прежде всего — это требование, обращенное к самому себе: «Я все должен делать хорошо». Если я требую от себя такой результативности во всем, то, разумеется, это касается и сна, а также моего состояния и работоспособности на будущий день, которые могут, как мне представляется, изрядно пострадать, если я не высплюсь. Итак, я жду от себя, что я как «хороший мальчик» (или «хорошая девочка») отправлюсь спать. Помните свой детский ужас — разгневанная мама, стиснув зубы и сдвинув брови, говорит вам: «Ты почему еще не спишь? Уже десять часов, а ты еще не в постели! Тебе же завтра в школу!» В детстве мы постоянно хотели угодить своим родителям, чтобы добиться от них нежности и ласки, а потому в нашем подсознании подобные родительские инструкции и нотации, а главное — наши детские страхи, сидят крепко-накрепко.

Но оказывается, что я не соответствую этим своим собственным (некогда — родительским) требованиям к себе, поскольку, отправившись спать, не засыпаю. С другой стороны, я представляю себе себя назавтра и думаю, что не справлюсь с тем, что мне предстоит завтра делать, и вот уже я предъявляю требование к себе завтрашнему: «Ты должен быть на высоте, а ты сонлив и нерасторопен! У тебя все получается плохо! Ты ничего не можешь! Ты неудачник!» Ну все, вызываем бригаду скорой психиатрической помощи...

Впрочем, требованиями к самим себе дело не ограничивается: как говорится, гулять — так гулять. **С равным, а может быть, даже большим успехом мы умеем предъявлять требования к окружающим.** В состоянии бессонницы и невротической дремоты эта способность в нас усиливается. Мы начинаем выискивать в своем сознании образы тех, кто, как нам кажется, стал причиной наших переживаний и нарушил, таким образом, наш сон. Разумеется, мы гневаемся: «Черт, это же надо было меня так завести! Ну кто ему позволил так меня загружать!» и т.п. Впрочем, в этом состоянии мы вполне можем гневаться на окружающих и за то, что они, как нам представляется, будут ждать от нас завтра «героических подвигов», тогда как мы измучены, не выспались и вообще устали от всего на свете. Но гнев, как и страх, сну не товарищ, и мы снова погружаем себя в мрачную пучину бессонницы.

<Многие скорее считают добродетелью раскаяние в ошибках, чем старание их избежать. — *Г. Лихтенберг*>

Наконец, требование, которое мы с завидной регулярностью предъявляем к

вещам, которые и вовсе ни от нас, ни от других людей никоим образом не зависят. Например, мучаясь от бессонницы, мы начинаем требовать от сна, чтобы он немедленно к нам пришел (недурно, да?). Вообще говоря, всякий раз, когда предметом наших требований оказывается наш собственный организм, дело заканчивается печально. Нельзя сказать крови, текущей из пальца: «Стой, раз, два!» Нельзя приказать сердцу, чтобы оно стало биться медленнее, нельзя заставить волосы расти быстрее, а нос — не сопливиться. И «на трезвую голову» мы все это хорошо понимаем, но в дремоте здравый смысл нам отказывает. Впрочем, мы ведь способны расстраиваться из-за того, что ни сердце, ни волосы, ни нос «нас не слушаются», так что даже и без дремоты мы можем пускаться во все тяжкие и предъявлять неоправданные требования ко всему и вся. Короче говоря, требование: «Сон, ко мне! Шагом марш!» — выглядит не только глупо, но и как чистой воды самоубийство.

Так что можно с полной ответственностью заявить: наш невроз сна — дело наших же собственных рук. Что ж, учимся бороться с требованиями...

На заметку

Требования — это основной сценарий, по которому, как правило, и развивается любой невроз. Мы чего-то хотим, а нам этого не дают, — столбовая дорога в невроз. Желать сна — дело неблагодарное. Хотеть спать — это еще куда ни шло, но желание отличается от банального хотения заключенным в ней рассудочным тезисом: «Мне надо спать, я должен спать, это ужасно, если я не засну». Хотение сна на самом деле — это проявление самого сна, его элемент, его первая фаза. А вот желание сна — это искусственная штука, внедряющаяся в ткань сна, как инородное тело. Древние говорили: «Откажитесь — и будет вам». И это вовсе не игра слов, это настоящий рецепт: перестаньте себя драматизировать, дайте жизни происходить так, как она посчитает нужным, и вы получите то, чего хотите, потому что плохого она вам желать просто не может. Требование, предъявленное к жизни, — это проявление нашего недоверия, а если мы не доверяем даже ей, то нам вряд ли можно рассчитывать на успех.

Упражнение: «Я никому ничего не должен»

Причина наших негативных эмоций в наших требованиях, ожиданиях и пожеланиях: мы чего-то хотим, а нам этого не дают (или мы этого не получаем), и мы расстраиваемся. Если бы у нас не было желаний, то не было бы проблем. Если я не хочу, например, быть другого роста, то я и не стану расстраиваться из-за того роста, который имею. Но вот если бы я хотел быть на десять сантиметров выше или ниже, то, наверное, переживал бы. А так — нет. И это правило — «нет желания — нет проблем» — самым непосредственным образом связано с нашим неврозом сна. Бесконечные требования человека, мучающегося от бессонницы: «Ну приди же, сон, приди!», — ничего ему не дают, кроме раздражения, что этот сон не приходит, и опасений, что он так никогда и не придет. А раздражение и опасения — это две вещи, сну абсолютно противоположные. Пограничники и сторожа (а люди, находящиеся в тревоге и раздражении, именно такую скромную миссию и выполняют) спать не должны!

Так или иначе, но с тем страхом, который замыкает порочный круг между нарушением

сна, страхом отсутствия сна и отсутствием сна вследствие страха его отсутствия, необходимо управиться. Необходимо устранить и раздражение — на сон, на самого себя и на весь мир, — поскольку это раздражение играет в развитии бессонницы не последнюю роль. Хочется нам спать, ложимся мы в кровать, вроде бы и готовимся уснуть, стараемся заснуть, хотим даже, а сон не идет! И все потому, что мы ждем, ожидаемся, вследствие чего и начинаем беспокоиться: вдруг не уснем?! Вот ужас, вот кошмар! Промаемся так полночи, проснемся утром разбитыми, невыспавшимися, неработоспособными! Катастрофа! Все, пиши пропало, на таких мыслях сна не будет, это однозначно. Все эти переживания неизбежно приведут к возникновению чувства тревоги, а тревожный человек заснуть не может, тем более если он еще и раздосадован.

Иными словами, **проблема в следующем: пытаясь заснуть, вы начинаете тревожиться, предполагая, что не заснете, вы требуете от себя сна: «Спи!», но именно поэтому и не можете заснуть.** Возникает дурацкая ситуация: организм на самом деле уже давно хочет спать, но вы постоянно его тормозите, спрашивая: «Эй, ты уже спишь или как?» Тот взбудораживается и начинает сверяться: спит он или еще не спит? Сверяется — значит, не спит! Беда! Разумеется, подобная тактика засыпанию никак не способствует.

<Страх опасности в десять тысяч раз страшнее самой опасности. — *Даниэль Дефо*>

Как же выйти из этой игры? Ответ прост и парадоксален одновременно: перестаньте себя мучить, откажитесь от желания («требования») заснуть, не гоните, как говорится, волну. Скажите себе: «Не буду спать, и баста! Незачем мне это дурное занятие, только время тратить!» Скажите и продолжайте лежать с закрытыми глазами, убеждая себя в том, что если сон не придет, то это только к лучшему. **Отказавшись от желания заснуть, вы выключаете из игры ваше сознание, оно уйдет в тень, и тревога послушно исчезнет.** После этого организм, если ему уже действительно хочется спать, сам собою, быстро, естественным образом справится с этой задачей.

Иначе говоря, нужно просто специфическим образом заартачиться, чтобы обвести свою собственную бессонницу вокруг пальца. Я не знаю, помните ли вы сказку про смоляное чучело Братца Кролика. Братец Лис ловит на смоляное чучело Братца Кролика самого Братца Кролика, не заметившего подвоха. Далее начинается хрестоматийная сцена бесхитростных, на первый взгляд, препирательств. Братец Лис угрожает Братцу Кролику разнообразными способами приготовления из него обеда. Братец Кролик соглашается на все — жарку, утопление, повешение и т.д., и т.п., но при этом слезно просит Братца Лиса не бросать его в терновый куст. В завершение истории Братец Лис не выдерживает и резюмирует: «Ну раз так, раз ты ничего не боишься, раз тебя только терновый куст и пугает, я брошу тебя именно в терновый куст!» Сказал и сделал: Братец Кролик вместе со смоляным чучелом полетел в означенный куст. Чучело по дороге отлетело, Братец Кролик приземлился там, куда был брошен, а Братец Лис услышал оттуда: «Дурак ты, Братец Лис! Терновый куст — мой дом родной!»

Какой урок для добрых молодцев и милых красавиц содержится в этой сказке? Да очень простой: если вы чего-то боитесь, знайте, что вам следует бояться вашего страха. **Когда вы перестанете бояться, что вас подкараулит, настигнет и злостно измучит бессонница, сон вам просто гарантирован, железно.** И в целом ваша задача очень проста — сказать себе буквально следующее: «Вот уж чего я совсем не боюсь, так это отсутствия сна! Что в этом страшного? Вот тоже, напугали! Смешно даже! Ну, не буду спать, и что с того? Я, может быть, и не хочу по-настоящему спать, только притворяюсь. Вот возьму и всем назло

специально не буду спать!»

Иными словами, нужно выступить в роли Братца Кролика. Подобная настойчивость в отказе от желания спать есть лучшее снотворное средство. Конечно, мы должны отдавать себе отчет в том, что тут, при выполнении этой техники, есть игровой момент. Но все-таки ваш отказ от сна, если вы намереваетесь всерьез использовать это психотерапевтическое снотворное средство, должен быть достаточно честным. К счастью или к сожалению, бессонницу легче надуть, нежели уговорить, а она жива лишь до тех пор, пока мы ее боимся; как только мы перестаем бояться каких-либо нарушений сна, наше эмоциональное состояние приходит в норму и организм благополучно забирает все, что ему нужно. А от сна, можете быть уверены, если ему не мешать, он никогда не откажется.

<Не требуй, чтобы свершающееся свершилось по твоей воле, но желай, чтобы свершающееся свершилось так, как оно свершается, и проживешь ты счастливо. — Эпиктет>

При выполнении этой техники, есть и еще одна примечательная аналогия, но на сей раз из сокровищницы русского народного творчества. Помните Ивана-царевича, которому велено идти вслед за клубочком по страшному, черному лесу, полному леших и прочей нечисти? Перед этим ему был строго-настрога дан наказ: «Что бы ни случилось, Иван-царевич, назад не оглядывайся!» В нашем случае этот наказ должен быть сформулирован следующим образом: «Что бы ни случилось, не думайте, что у вас бессонница!» Вы можете думать все что угодно в рамках этой техники, например, можно думать, что вы «специально решили не спать», но думать, что у вас бессонница, — нельзя. Как мы уже говорили, любая подобная реплика, произнесенная внутри нашего встревоженного сознания, неизбежно спровоцирует страх и запустит «программу уничтожения сна».

Вопросы и ответы

Вопрос: *Андрей Владимирович, но это как-то странно — уверять себя в том, что ты не хочешь спать, когда на самом деле спать хочется!*

Ответ: Понимаю, что странно! Но сколько раз вы поступали в соответствии с «логикой» — т.е. хотели спать, объясняли себе, что надо спать, и уговаривали себя: «Ну засни, засни!» И каков результат?.. Бессонница. Очевидно, что такой путь неэффективен. Вы не можете уговорить свой организм, как нельзя заставить силой воли пройти головную боль. Однако вы можете не мешать ему! А он, можете мне поверить, сам регулярно нуждается во сне, и если вы не будете его тревожить, думая об «ужасах бессонницы», то он благополучно возьмет столько сна, сколько ему будет нужно.

Более того, наш организм, в каком-то смысле, это вечный оппозиционер, который чувствует подвох где надо и не надо и постоянно, как непослушный ребенок, стремится сделать все наоборот. Не знаю, был ли такой опыт в вашей жизни, но, ссылаясь на свою биографию, я могу с уверенностью сказать, что средство, о котором мы вели сейчас речь, иногда оказывается очень действенным! Причем из-за этой природной «скандальности» нашего организма — в самых неподходящих ситуациях!

Мое медицинское образование проходило в Военно-медицинской академии, где, при

строгой военной дисциплине, прогулы лекций категорически исключались. Мне и моим сокурсникам, в отличие от наших гражданских коллег-студентов, приходилось посещать все лекционные занятия — вне зависимости от того, хотели мы этого или нет, считали это необходимым или придерживались иного мнения. И надо заметить, что спали мы, особенно учитывая нагрузки — учебные, служебные, физические и т.п., — крайне недостаточно. Так вот, тогда-то я и заметил эту странную закономерность: отправляясь на лекцию, которую ты считаешь важной, можно быть уверенным, что справиться с одолевающим тебя сном будет просто невозможно; напротив, если ты заранее готовишься выспаться на лекции, учитывая ее полную бесполезность, тебе придется мучиться «лекционной бессонницей».

<Сон - единственное, что Боги посылают даром. — Древнегреческая пословица>

Поначалу мне показалось это странным. Однако потом все встало на свои места. Наши молодые курсантские (а потому всегда голодные, уставшие и невыспавшиеся) организмы, разумеется, ужасно и постоянно хотели спать. Но когда я начинал тревожиться, что не засну на лекции, которую назначил себе в качестве «тихого часа», то сама эта обеспокоенность вызывала во мне напряжение, не совместимое со сном. В иных случаях, когда я намеревался слушать лекцию, я не отпугивал свой сон страхом относительно возможности его отсутствия, даже напротив, я боялся обратного — того, что засну. Но только мне казалось, что я победил свою ужасную сонливость, как этот страх улетучивался, а организм, желающий сна и не интересующийся моей успеваемостью, благополучно брал свое: веки опускались, голова падала на портфель с книгами, и о том, что ты проспал всю лекцию, можно было узнать лишь по команде: «Встать! Лекция закончена. Выходи строиться!»

Тогда-то мне и пришло в голову, что надо делать все шиворот-навыворот. Отправляясь на лекцию, которая мне действительно была необходима (то ли лектор был по-настоящему хороший, то ли учебника соответствующего у нас не было), я говорил себе примерно следующее: «Нет, лекция, конечно, важная... Но я очень устал, совершенно не выспался, и, по большому счету, ничего страшного не случится, если я ее просплю. Даже лучше, если просплю, а то и вовсе ничего не буду соображать на практическом занятии». Когда же мне предстояла лекция, заведомо лишённая состоятельности, то рассуждал я прямо противоположным образом: «Если нам эту лекцию читают, то, значит, в ней что-то есть. Мне так не кажется, но это, наверное, потому, что я чего-то не понимаю. Надо быть повнимательней, тогда я, конечно, во всем разберусь и пойму, что был не прав. В конце концов, этот профессор — уважаемый человек, не будет же он говорить ерунду».

И это средство действовало безотказно! Намереваясь спать на лекции, которую я не хотел проспать, я не засыпал; а лекции, в которых заведомо не было никакого смысла, но которые я назначил себе для «обязательного прослушивания» (например, по марксистско-ленинской философии), проходили в состоянии изумительного, целительного, я бы даже сказал, сна!

Как сделать свой сон (или ямщик, тормози!)

Сейчас я выскажусь грубо-материалистически: мы с вами — это набор привычек. На одно и то же происшествие одни реагируют активно, другие — напротив, пассивно, одни радуются обстоятельствам, которые других приводят в состояние настоящей депрессии. Все это (если, конечно, огрублять) привычки, обусловленные воспитанием, личным опытом

человека и состоянием его психического аппарата. Есть у нас и привычки, связанные со сном: одни, например, привыкли спать ночью, другие, работающие в ночь, напротив, привыкли спать днем. Но о какой бы привычке у нас ни шла речь, это, по большому счету, или привычка в определенных обстоятельствах возбуждаться (активизироваться), или привычка в определенных обстоятельствах затормаживать свою реакцию.

Сон — это состояние, в котором происходит тотальное торможение нашей психической активности. Но, по уже известным нам причинам, в ряде случаев добиться этого оказывается далеко не просто. Предшествующий стресс или невроз сна — это возбуждение, а потому сколь бы ни велика была наша привычка к затормаживанию своей активности в ночное время, последнее может оказаться весьма нелегким делом. Что ж, нам необходимо научиться формировать в своем мозгу состояние торможения. Как говаривал И. П. Павлов: **«Человек должен воспитывать в себе нужные торможения».**

Итак, что же нам предстоит затормаживать на ночь глядя? Во-первых, и это мы уже обсуждали, нам необходимо затормозить свою общую активность, именно поэтому мы должны отодвинуть по времени от момента засыпания физические нагрузки и прием активизирующих средств — кофеина, никотина и т.п. Но, как известно, ничто не способно так активизировать человека, как его мысли и провоцируемые ими чувства. Именно поэтому вторая часть этого «марлезонского балета» заключается в затормаживании всех мыслей, которые будут вести себя подобным образом, а так себя ведут все без исключения мысли, так что нам предстоит научиться «не думать».

Смею предположить, что подобное предложение звучит, по меньшей мере, как издевательство. Ведь каждый из нас хорошо знает, что «не думать» практически невозможно, особенно тяжело «не думать», когда ты думаешь, что тебе надо «не думать». Но не пугайтесь раньше времени, поскольку здесь есть один обходной маневр, который поможет нам с этой задачей справиться.

Действительно, все свои мысли с помощью одной только силы воли нам затормозить не удастся. Но на самом деле нам и нет нужды тормозить все без исключения мысли собственными силами. Главное — это достичь той определенной критической точки, когда торможение само, усилившись, сможет «выйти из берегов» и затопить наш, прежде возбужденный, мозг. Образно выражаясь, мы должны растолкать свое торможение, а уж дальше оно само поедет.

Умеем ли мы сознательно тормозить свое возбуждение? Разумеется. Каждому из нас приходилось брать себя в руки, делать что-то вопреки собственному страху, терпеть боль и т.п. Во всех этих случаях мы использовали сознательное торможение своих реакций, иногда подобное торможение даже входило у нас в привычку и мы переставали думать, что делаем это насильственным образом. Припомните, как, например, реагирует годовалый ребенок на резкий и громкий звук. Он начинает плакать, но многие ли из нас разревутся, если рядом вдруг что-то грохнет? Не многие, а ведь детьми были все.

Или другой пример: как реагирует собака, если случайно наступить ей на лапу? Она пронзительно взвизгнет — это защитная реакция, призванная напугать и заставить виновника ее неудобства ретироваться. Совершенно аналогичная реакция отмечается и у нас, но в заторможенной форме, когда, например, в общественном транспорте нам наступают на ногу. Однако мы не визжим в этом случае как резаные, а только делаем резкий вдох, готовясь к такому крику, который и затормаживается в нашей гортани. Возможно, вы замечали, что

после этого ваш голос становится сдавленным — это результат затормаживания того, еще животного, крика.

<Всякая привычка и способность поддерживается и усиливается соответствующими действиями. Вот так обстоит и с привычками и способностями души. Когда ты разгневаешься, знай, что не только это с тобой случилось зло, но что ты и привычку свою усилил, как бы подбросил в огонь хворосту. Так вот, если ты хочешь не быть раздражительным, не давай пищу этой своей привычке, не подбрасывай ей ничего, способствующего ее усилению. Сначала успокойся и считай дни, в которые ты не раздражался. «Обычно я раздражался каждый день, теперь через день, потом - через два, потом - через три»... А если у тебя пройдет так тридцать дней, соверши за это жертвоприношение богу. Привычка ведь сначала ослабляется, а затем и совершенно исчезает. — *Эпиктет*>

Иными словами, мы можем тормозить свое возбуждение, но чаще, правда, мы затормаживаем только внешний компонент поступка, т.е. непосредственное мышечное действие, а вот его внутренний, психологический компонент при этом, напротив, часто лишь увеличивается. Мы начинаем думать в соответствующем направлении, переживать и т.п. Например, если рядом раздастся резкий звук, мы подумаем: «Ну какие идиоты это шумят? Неужели нельзя потише?! Они вообще о ком-нибудь, кроме себя, думают?! Чтоб вас всех!..» Если же нам наступят на ногу, мы будем думать: «Под ноги можно смотреть?! Какой болван! Это же надо, новые ботинки испортил! Черт бы тебя побрал!..» Впрочем, не буду продолжать, думаю, что ситуация в целом понятна.

Но если мы можем затормаживать внешний, мышечный компонент своего поступка, то почему бы нам не затормозить и внутреннюю, психологическую его часть, т.е. мысли и чувства, подобные описанным выше? — вот в чем вопрос. В действительности, с точки зрения физиологии нашего мозга, противопоказаний к этому нет никаких. А как бы хорошо мы себя чувствовали, не разъедай нас изнутри этот злосчастный «внутренний компонент»! Итак, теперь мы должны, просто обязаны обучиться затормаживать свои мысли и переживания, которые вырывают нас из дремоты надвигающегося сна. Нам предстоит освоить способы усиления своего психического торможения, которое, разрастаясь, само спонтанно «уронит» нас в сон.

Упражнение: «Способ не думать»

Итак, нам необходимо затормозить наши мысли, которые именно в момент засыпания грозят не на шутку разгуляться. Сами для себя мы решаем твердо: «Пора спать! Давай-ка в постель! Баю-баюшеньки-бай!», послушно отправляемся в указанном направлении и ложимся на свои законные два квадратных метра. Следующая команда: «Теперь надо заснуть! Все, сплю!» Однако прежней исполнительности как не бывало! Мы вроде бы уже и дремлем, но в какой-то момент ловим себя на том, что, сами того не желая, укатили невесть куда. Мы думаем бог знает о чем: о своих сотрудниках по работе, о том, что нам предстоит сделать завтра, о родственниках и друзьях, о накренившемся карнизе и неприготовленном супе, о не возвращенном нам долге, о взятых в заем средствах... О чем угодно, но совсем не о том, что пора спать.

Мы одергиваем себя и снова пытаемся заснуть: «О чем ты думаешь?! Все, давай спи!» В веках снова возникает тяжесть, мы чувствуем приятную истому грядущего сна, кажется, что засыпаем, но уже через пару минут ловим себя на том, что думаем! Теперь мы припомнили, что посуда осталась невымытой, что начальник мог бы обойтись с нами и по-другому, что коробка передач нашего авто отчаянно нуждается в ремонте, но на это нужно выкроить денег, что саженцы на приусадебном участке обязательно перемерзнут при такой температуре, что ведущий нашей любимой телепередачи сегодня был, мягко говоря, не в форме, что... «Черт! Я же собирался спать!»

И так можно снова и снова растекаться мыслию по древу, одергивать себя, пытаться заснуть и опять двигаться в неизвестном направлении за обрывками своих мыслей. Почему? Да очень просто! Торможение сна пытается поглотить наш мозг, но отдельные его участки самым бессовестным образом, словно заправские партизаны-террористы, продолжают возбуждаться, работать и портят этим все дело. Так что как ни крути, без военной хитрости и смекалки нам здесь никак не обойтись.

Итак, начинаем тормозить всю эту честную братию, состоящую из наших «мыслей на ночь». Прежде всего нам надо назначить «ответственного» за наведение порядка, т.е. забронировать возбужденным один-единственный участок мозга, который будет выполнять у нас роль своеобразного вышибалы. В целом, задача у него несложная: он должен отслеживать любую появляющуюся в нашем сознании мысль и бить по ней наотмашь, чтобы та впредь просто боялась появиться. Лексикон этого субъекта, назначенного у нас ответственным вышибалой-смотрителем, должен быть предельно кратким: «Стой, кто идет! Стреляю без предупреждения!»

Вот вы лежите в постели, но нет, вы не дремлете, напротив, вы сосредоточены: ваше сознание объявлено зоной, запретной для посещения, здесь объявлен комендантский час и никому не позволено нарушать его священную тишину. **Дайте себе зарок подавлять всякие попытки начать любого вида деятельность, и прежде всего умственную.** Лежите неподвижно, подавляя даже движение глаз. Отслеживайте появляющиеся цели, требующие своего исполнения (от малейшего желания повернуться в постели до необходимости заняться каким-нибудь важным делом или продумать какой-нибудь из своих планов).

Единственное, что вы можете себе позволить, — это максимально полно расслабиться и погрузиться в «настоящее» (упражнение «Возвращаемся в постель»). Если желания предпринять какое-то действие будут все-таки возникать, а это непременно произойдет, повторяйте заветное: «Стоп, машина! Задний ход! Тишина в зале!» Вам категорически запрещается думать таким образом: «Вот полезная мысль, это надо запомнить, чтобы завтра сделать»; такая разумная, с позволения сказать, деятельность должна рассматриваться как зиновьевско-троцкистский контрреволюционный заговор.

<Прости мне, о Господи, мои маленькие шутки над Тобой, и я прощу Тебе Твою большую шутку надо мной. — Роберт Фрост>

Сохраняйте полное спокойствие и неподвижность, ничего не ждите и ни на что не надейтесь, просто будьте в «настоящем», т.е. в своей постели — «здесь и сейчас». Почувствуйте свою свободу от понукающих вас порывов и желаний. Лежите и ровным счетом ничего не делайте. Что бы вас ни подмывало сдвинуться с места, не поддавайтесь на провокации: захотите повернуться, переложить подушку, поправить одеяло, скажите себе «Нет!»; захотите продумать какой-нибудь вопрос, тоже — «Нет!»; встать и прогуляться до

туалета — «Никаких туалетов!» Вам сейчас ничего нельзя, лежите и не двигайтесь, вам ни на что не следует отвлекаться.

В сущности, вы оставили часть своего мозга «на стреме»: он выявляет возникающие эпицентры возбуждения, но не поддается своему желанию развить соответствующую мысль, не разменивается по мелочам, не искушается поводом совершить какой-нибудь бесплодный поступок, который только отдалит ваш сон на неопределенное время. Постепенно такой диктатор, эта находящаяся «на стреме» часть мозга, останется единственным центром активного возбуждения в вашем мозгу, работа же остальных его отделов окажется приостановленной, т.е. заторможенной.

<Подумай, прежде чем подумать! — *Станислав Ежи Лец*>

В какой-то момент, при достижении некой «критической точки», психическое торможение, разрастающееся в мозговой ткани, польет через край, поглотив и этот оставшийся в единственном числе участок возбуждения. Тогда-то наступит полноценный сон, правда, вы этого не заметите. Однако, проснувшись утром, вы почувствуете необычайный прилив сил, поскольку сон ваш будет глубоким и по-настоящему целительным. Вы не просто дремали этой ночью, болтаясь между первой и второй фазами сна (фазами, когда мысли продолжают бессмысленно бродить по сознанию), а попали во власть третьей и четвертой фаз сна, обеспечивающих по-настоящему качественный сон.

На заметку

Организм человека устроен очень умно, и механизм сна прописан в этой системе исключительно жестко, что называется, не отвертетесь. Вы заснете или потому, что «пора», или потому, что «без этого никак», но обязательно заснете. Однако в дело, как это обычно и случается при неврозах, часто примешивается сознание, способное, при определенных обстоятельствах, все поставить с ног на голову.

Оно будет уверять нас в том, что мы «не сможем заснуть», хотя это и противоречит здравому смыслу (рано или поздно, но это все равно случится), оно будет требовать от нас, чтобы мы «обязательно и немедленно заснули», и при этом оно будет контролировать сам процесс засыпания.

Все это вместе взятое вызовет у нас тревогу и напряжение, так что подобными «благими намерениями» сознание просто выстилает нам дорогу в ад бессонницы. Организм, сознание и невротическое желание уснуть работают на ниве сна, как лебедь, рак и щука из одноименной басни И. А. Крылова. Но стоит нам только затормозить свое сознание, презреть собственное желание, как организм сам, без дополнительных наставлений и напоминаний сделает то, чего ему на самом деле очень хочется, т.е. заснет.

Глава 5. Лекарственные средства

Если вы сделали все от себя зависящее, чтобы нормализовать свой сон естественными средствами (т.е. занялись гигиеной сна), но вам это не помогло, если вы использовали предложенные психотерапевтические техники и здесь потерпели неудачу (впрочем, лично мне в это верится слабо), то дальше дело за лекарственной терапией сна. И здесь очень важная оговорка: с помощью некоторых лекарств можно погрузить себя в бессознательное состояние, вам будет казаться, что вы спите, хотя на самом деле это не сон, а именно бессознательное состояние. Однако при помощи современных снотворных действительно можно обеспечить себе и засыпание, и полноценный сон.

В любом случае, если вы перейдете к лекарственной терапии бессонницы, вам потребуется консультация врача. И я хочу это особенно подчеркнуть: обращение к врачу с симптомами своей болезни (тем более с психическими расстройствами) — это обязательная, нормальная, цивилизованная и, я бы даже сказал — культурная акция. Так что не лишайте себя возможности побыть культурным человеком: если у вас развилась бессонница, то сходите к врачу. Возможно, вам потребуется достаточно сложное и разностороннее лечение, но если у вас обнаружится «нормальная», ничем не примечательная бессонница, то о том, каковы будут назначения этого врача, если, конечно, он хороший врач, можно сказать и сейчас.

Все началось с потери сознания

Во все времена люди пытались найти лекарственные и иные средства, способные оказать им помощь в борьбе с бессонницей. Наверное, самым первым и самым эффективным таким средством у древних римлян был запрет на ночное передвижение по античному городу на повозках. Использовали древние и разнообразные лекарственные растения, в частности валериану, масличный мак, пассифлору, пустынный, а также некоторые минеральные соединения. Однако серьезные нарушения сна требуют и более серьезной терапии.

Развитие фармакологии как серьезной науки начинается только с середины XIX века, тогда-то и стали появляться на свет препараты, осуществившие перелом в лечении бессонницы. Впрочем, не все сразу шло гладко. **Сначала, т.е. почти полтора века назад, для лечения бессонницы стали использовать средства, вызывающие у человека не сон, а подобие наркоза, как при хирургических операциях (хлоралгидрат и барбитураты).** Однако же мы уже с вами знаем, что сон — это сложная штука, а вот наркоз — штука простая, поскольку мало чем отличается от банальной потери сознания. В результате такого «лечения», сопровождающегося регулярной потерей сознания, сознание человека постепенно действительно теряется. Нет, побочные эффекты здесь не так велики, как может показаться на первый взгляд, но постоянное применение этих лекарств приводит мозг по-настоящему в плачевное состояние.

Разумеется, все развитые страны давно отказались от такого «лечения» бессонницы, все, кроме России, если можно считать нас более или менее развитыми. До сих пор на полках отечественных аптечных киосков красуются «Корвалол», «Валокордин» и прочие подобные микстуры, которые на Западе давно запрещены! Основным действующим веществом в них является фенobarбитал — средство для наркоза. Но отечественного покупателя этой «замечательной волшебной таблетки» об этом не информируют. Ему не говорят, что эти

лекарства вовсе не способствуют сну, а вызывают потерю сознания, что это не «сердечные» препараты, как принято почему-то думать, а психотропные лекарства, причем из дремучей теперь уже древности, приводящие человека к лекарственной зависимости и выраженному снижению интеллекта.

В начале XX века в фармакологии произошел новый прорыв. **Тогда-то и появились на свет лекарства, которые назвали транквилизаторами (бензодиазепины), т.е. средствами, служащими снижению чувства тревоги.** Эффект у этих препаратов, по сравнению со всеми предыдущими, был огромный, и они действительно помогли большому количеству людей. Но у этих лекарств есть и большое количество побочных эффектов: они быстро приводят к формированию стойкой зависимости, эффект от их приема последовательно снижается (что требует постоянного увеличения дозы лекарства), они вызывают слабость, сонливость в течение всего дня, а потому их нельзя применять людям целого ряда профессий (тех, где требуется концентрация внимания и быстрая реакция), наконец, они тоже, как и барбитураты, не лечат сон, а лишь «вырубают» человека (сон, вызываемый бензодиазепинами, по праву называют «искусственным»).

Что ж, Запад, который пошел теперь еще дальше в фармакологическом лечении бессонницы, при первой же возможности (т.е. после появления следующей группы снотворных препаратов) отказался от использования транквилизаторов, по крайней мере в лечении нарушений сна. Тревога действительно и сейчас часто снимается за рубежом при помощи транквилизаторов, но бессонницу ими не лечат — это точно! Да и при лечении тревоги более чем на 30 дней такие таблетки не назначаются. Но что нам Запад, у нас своя голова на плечах! А потому мы, вопреки научным данным и здравому смыслу, продолжаем прибегать к транквилизаторам при лечении бессонницы.

Конечно, самым популярным транквилизатором на российском рынке остается феназепам (о котором в развитых странах уже просто забыли), а также нозепам, тазепам, мезепам, реланиум и проч. Если подвести итог этой порочной российской практике, то можно сказать, что половина российских врачей продолжают лечить нарушения сна у своих пациентов с помощью феназепама (и ему подобных препаратов), а другая половина специалистов занимается лечением пациентов, прошедших такую терапию, только на сей раз она лечит этих пациентов от соответствующей лекарственной зависимости. Очень все у нас продуманно!

И только пару десятилетий назад ученые все-таки смогли выявить те химические структуры мозга, которые отвечают именно за сон, а не за снижение тревоги (чье снижение, не будем этого скрывать, сну действительно способствует). **Тогда-то и появились на свет современные гипнотики, или, иначе говоря, собственно снотворные средства.** Первым препаратом в этом перечне был зопиклон (на российском рынке он получил название «Имован» и др.), вторым — золпидем («Ивадал»). Отличия между ними, на первый взгляд, не кажутся существенными, однако это только на первый взгляд. В противовес зопиклону («Имовану»), после приема «золпидема» («Ивадала») у человека на следующий день не возникает слабости и сонливости, а главное, этот препарат не только позволяет ему заснуть и полноценно спать, но и нормализует структуру сна, увеличивая количество времени, приходящегося на его третью и четвертую фазы.

Это не снотворные!

Впрочем, мы большие специалисты использовать лекарственные средства не по назначению. Что я имею в виду? Дело в том, что у большинства таблеток есть побочные эффекты и, учитывая сложность устройства нашего организма, было бы странно, если бы их не было. В медицине «побочными эффектами», Впрочем, называют не столько вредные последствия приема тех или иных препаратов, а такие их свойства, которые не нужны (или не обязательны) для лечения конкретного недуга. Возьмем для примера аспирин. Он обладает противовоспалительным действием, однако для лечения воспаления вовсе не обязательно разжижать кровь. Вместе с тем аспирин кровь разжижает, и это его побочное свойство, кстати сказать, с большим успехом используется для профилактики и лечения атеросклероза. Правда, в последнем случае аспирин используется в маленькой дозировке, по определенной схеме (графику) и в специальной, защищающей желудок оболочке. Кстати сказать, есть у аспирина и самый настоящий побочный эффект: злоупотребление этим препаратом может приводить к развитию язвенной болезни желудка.

Так вот, у некоторых препаратов есть побочный эффект, проявляющийся сонливостью. На самом деле они придумывались и должны использоваться вовсе не для снотворных целей, а, например, для прекращения аллергического приступа (это так называемые «антигистаминные препараты»). Снотворный эффект отмечается, например, у димедрола, хотя он и предназначен для лечения крапивницы, сенной лихорадки, геморрагического васкулита и т.п. Так что в этом случае снотворный эффект является эффектом побочным. Однако многие наши сограждане «лечат» свою бессонницу димедролом, считая, что это снотворное. Но это никакое не снотворное, а потеря сознания, которая гарантируется определенной дозой этого противоаллергического лекарства, вовсе не есть лечение сна. И даже напротив, **антигистаминные препараты не только не являются снотворными, но в ряде случаев и вовсе способны вызвать бессонницу или ухудшить течение уже существующей бессонницы!**

Таким образом, наличие у того или иного препарата снотворного эффекта еще не делает его снотворным. Напротив, это может быть его большим недостатком, а отмечающийся у лекарства снотворный эффект в действительности способствует не сну, а «отключению». Но организму для поддержания себя в хорошей форме нужен именно сон, а не какие-то его суррогаты, вызванные, например, алкоголем или «Корвалолом». И нужно всегда помнить: если мы пользуемся подобными средствами, мы не помогаем себе, а ставим под удар, и это действительно неправильно. Последующий алкоголизм или зависимость от «Корвалола» (встречаются пациенты, которые вынуждены принимать в день по одному, а то и по несколько пузырьков этого «снадобья»!) — это, в каком-то смысле, естественная расплата за нашу безграмотность, за наплевательское отношение к себе, своему здоровью и жизни.

Возвращаясь к классическим транквилизаторам (например, к феназепаму), можно сказать то же самое: это лекарство обладает побочным действием в виде сонливости, но не является снотворным. Основные эффекты транквилизаторов — это противотревожное действие, миорелаксирующее (эффект «химического» расслабления мышц), противосудорожное и некоторые другие. Искусственная сонливость, вызванная транквилизаторами, конечно, играет не последнюю роль в устранении тревоги (когда тебя неудержимо клонит в сон — бояться достаточно трудно), но это все-таки их побочный эффект. Кстати, современные транквилизаторы обеспечивают снятие тревоги без снотворного эффекта и, разумеется, ценятся они выше, ведь это не лучший способ — перейти из состояния

тревоги в состояние непреодолимой сонливости.

Здесь важно и другое обстоятельство. Большинство бензодиазепиновых транквилизаторов способствуют формированию лекарственной зависимости, причем отнюдь не безобидной. Сначала вы используете их как средства, помогающие наладить сон, но поскольку лечения сна не происходит, то сон, напротив, от применения этих препаратов только разлаживается. Поэтому в дальнейшем придется принимать этот препарат постоянно, ведь без него будет просто не уснуть. Кроме того, поскольку наш организм имеет свойство адаптироваться к действию транквилизаторов, то впоследствии, чтобы добиться прежнего эффекта, вам придется использовать все возрастающие дозы этих лекарств, а это, разумеется, никуда не годится.

Наконец, нельзя не упомянуть об антидепрессантах, которые, как ни странно, тоже частенько оказываются у нас «снотворными». Что такое антидепрессанты и с чем их едят, мы обсудим в соответствующем практическом пособии [О депрессии и антидепрессантах мы будем говорить в книжке «Средство от депрессии»], так что здесь я позволю себе быть максимально кратким. Депрессия — это очень большая и сложная проблема, актуальная как минимум для каждого пятого человека в мире и, мне кажется, для каждого второго в России. В процессе развития этого состояния в мозгу человека происходят определенные химические процессы, а именно — снижение количества определенных веществ, которые играют первостепенную роль в передаче нервных импульсов от одной нервной клетки к другой. По крайней мере, одно из этих веществ — серотонин. И тут один фокус... Дело в том, что это вещество (точнее, его недостаток), с одной стороны, играет существенную роль в развитии депрессии, с другой стороны, недостаток серотонина крайне неблагоприятно сказывается на состоянии нашего сна. Подавляющее большинство антидепрессантов нацелено именно на то, чтобы восстановить естественный баланс серотонина в мозгу человека, страдающего депрессией. Разумеется, все это сопровождается и улучшением его сна, однако антидепрессанты нельзя назвать снотворными, хотя, излечивая депрессию, они справляются и с нарушениями сна, вызванными этой депрессией. Сами же по себе они снотворными не являются. И хотя амитриптилин, азалептин и множество других аналогичных антидепрессантов действительно оказывают своеобразное снотворное действие, но они не являются снотворными, а снотворный эффект для них, в определенном смысле, побочный.

<Тяжек сон, кто горем удручен. — *Русская пословица*>

И здесь я снова вынужден оговориться: если ваши нарушения сна действительно серьезны, если снотворные средства не дают полноценного терапевтического эффекта, если у вас появились ранние утренние пробуждения с чувством тревоги, пожалуйста, не затягивайте дело, обращайтесь к врачу-психотерапевту. Возможно, что проблемы у вас не со сном как таковым, а просто вы оказались заложниками депрессии, о чем, возможно, и не подозреваете. Мы обычно думаем, что депрессия — это сниженное настроение, и, в общем, это совершенно правильно, однако не всякое снижение настроения можно считать настоящей депрессией и не всякая настоящая депрессия проявляется отчетливым выраженным снижением настроения. Так что во всем этом надо будет разбираться врачу, и лучше сделать это раньше, чем позже, время здесь очень дорого.

Вопросы и ответы

Вопрос: *Андрей Владимирович, но я принимаю «Корвалол» для сердца! У меня к вечеру тахикардия начинается, давление у меня тоже шалит... Мне врач и сказал: «Попейте "Корвалол"».*

Ответ: Это очень забавная реплика — «Попейте "Корвалол"!». Вас подобная формулировка в устах доктора не смущает? Что значит «попейте»?! Нормальные лекарства не «пьют», а принимают, причем по строгим показаниям (т.е. при определенных заболеваниях — тахикардия, на минутку, это не болезнь, а симптом), в определенных дозировках и по схеме, а не «когда придется». Но это только во-первых, а во-вторых, «Корвалол» не является сердечным препаратом, запомните это, пожалуйста. Тахикардия (т.е. учащенное сердцебиение), конечно, может возникать и при различных заболеваниях сердца, но в подавляющем большинстве случаев это лишь проявление избыточной эмоциональности человека.

Когда мы нервничаем, организм напрягается, его работа интенсифицируется, ему требуется большее количество кислорода и питательных веществ, а потому и возникает тахикардия, т.е. сердце начинает сильнее работать, чтобы выполнить свою функцию. Это естественно и нормально! И если же вам назначили «Корвалол», то можете быть уверены, что у вас никакой болезни нет, а ваша тахикардия чистой воды эмоционального происхождения! И «лечит» «Корвалол» не сердце, а мозги, поскольку фенобарбитал, который является основным действующим веществом этого препарата, — это психотропный препарат, т.е. вещество, влияющее на работу мозга. Разумеется, если затормозить работу мозга, если за счет сонливости снизить чувство тревоги, то сердце станет реже сокращаться (т.е. тахикардия пройдет), но сам «Корвалол» к сердцу не имеет никакого отношения!

И я еще раз повторяю: даже как психотропное средство «Корвалол» абсолютно устарел — и фактически, и морально. Количество его недостатков как лекарственного вещества столь велико, что продолжать использовать это снадобье — значит целенаправленно вредить собственному организму. Конечно, если вам далеко за семьдесят и последние лет двадцать вы принимаете «Корвалол» регулярно, то «менять коней», может быть, и не стоит. Но в целом совершенно неоправданно принимать «Корвалол» ни «для сердца», ни «для нервов», ни, тем более, «для сна».

<Больше всего вознаграждает критический пересмотр тех идей, которые дольше всего считались бесспорными. — *Альфред Норт Уайтхед*>

Вопрос: *Но врачи его почему-то назначают!*

Ответ: Возможно, врачи и назначали вам эти лекарства — «Корвалол», «Валокордин» или феназепам в качестве снотворного, но лишь потому, что все мы — бывшие граждане СССР — вышли вовсе не из гоголевской, а из самой настоящей советской шинели. При прежнем же государственном строе качество жизни конкретного человека, его самочувствие, его самоощущение мало кого интересовало. Главное, чтобы он вовремя приходил на работу и не уходил с нее раньше времени, а как он проживает остальную часть своей жизни — хорошо или плохо — на это всем было наплевать.

Разумеется, отечественная промышленность в таких условиях и не занималась выпуском лекарственных средств, которые бы защитили нас и наше самоощущение от

нежелательных побочных эффектов. Врачей же учили пользоваться теми лекарствами, которые выпускала отечественная промышленность. Это не значит, что у нас нет и не было хороших отечественных препаратов, но у нас раньше выбора не было, и если какой-то эффект мог быть достигнут при помощи вредного лекарства, то аналогичного лекарства без подобных побочных эффектов просто не искали. Теперь же на рынке фармакологической продукции есть и нормальные снотворные, которые не калечат людей, их принимающих.

<Крепкий сон - одно из величайших благ. — П. И. Чайковский>

Настоящие гипнотики

Что же такое «настоящие гипнотики» или, проще говоря, — снотворные? Попробую ответить на этот непростой вопрос. В нашем мозгу есть множество рецепторов, предназначенных для самых разных целей. Когда на эти рецепторы действуют определенные химические вещества (вещества, к которым эти рецепторы восприимчивы), то мозг производит какие-то запрограммированные действия. Например, есть в нашем мозгу рецепторы, воздействуя на которые определенными веществами, мы Можем добиться учащения дыхания или усиления слюноотделения; другие, в свою очередь, отвечают за работу сердца, за мышечное напряжение, за выделение соляной кислоты в желудке, и т.д., и т.п. Так вот, есть в нашем мозгу и такие рецепторы, которые, условно говоря, ответственны за сон. Разумеется, в действительности все несколько сложнее, но ограничимся подобной формулировкой.

Бензодиазепины, о которых у нас уже шла речь, воздействуют на целый ряд рецепторов, а именно на те, которые обеспечивают снижение чувства тревоги, вызывают расслабление мышц, препятствуют возникновению судорог и, что самое важное, способствуют возникновению сна. Вот почему классические бензодиазепины (феназепам, тазепам, нозепам и др.), используемые для «лечения» сна, вызывают массу побочных эффектов (или, точнее говоря, массу эффектов, не связанных напрямую с процессом засыпания и сна). Когда учёные во всем этом разобрались, они стали думать о том, как бы создать **такой препарат, который бы действовал только на рецепторы, отвечающие за сон**. Как известно, кто ищет — тот всегда найдет, в общем, нашли. Так появились первые настоящие гипнотики, а именно зопиклон.

<Не важно, как жестоко вы погоняете вашу лошадь, как прищипываете вы ее бока, неважно как быстро она бежит; если вы мчитесь по кругу, вы не уйдете от той точки, в которой начали движение. — Суфийское высказывание>

Далее встал вопрос о длительности действия найденных веществ с избирательным снотворным эффектом. Хороший гипнотик — это такое снотворное, которое не только действует на те рецепторы, на которые нужно в этом случае действовать, но и действует недолго, я бы даже сказал — коротко. Если снотворное действует, например, в течение 24 часов после его приема, то, конечно, пользоваться им было бы невозможно. Гипнотик должен усыплять, а дальше сон должен идти сам, без дополнительных внешних понуканий. Причем к моменту пробуждения человека в его крови не должно оставаться и толики гипнотика, в противном случае он будет ощущать сонливость, слабо соображать, и вообще хорошего в этом мало. Проблема первого настоящего гипнотика — зопиклона («Имована» и др.) состояла и состоит именно в этом: он действует слишком долго, можно даже сказать,

непозволительно долго. Человек просыпается, а глаза его слипаются, ему надо работать, а ему хочется спать. В общем, желаемый избирательный эффект достигнут, а продолжительность действия препарата оказалась больше нужной.

Дальше стали думать о гипнотике, который был бы таким же качественным (а может быть, и лучше), но только с меньшей продолжительностью действия, чтобы, просыпаясь, человек чувствовал, что жизнь хороша и жить хорошо. И поиски господ ученых завершились ошеломляющим успехом, тогда-то на рынке и появился препарат золпидем (на российском рынке он называется «Ивадал»). Здесь была достигнута оптимальная формула: гипнотик чистый, т.е. без побочных эффектов, а действие его коротко (что-то в районе двух часов, а сон, им обеспеченный, продолжается семь часов). То есть человек, принимающий «Ивадал», быстро и без проблем засыпает, а пробуждаясь по будильнику, чувствует себя «огурцом».

Впервые «Ивадал» был применен во Франции в 1988 году, а к настоящему времени доступен в 130 странах мира и является безусловным лидером в США и в Европе. Производители «Ивадала» гордятся и тем, какие серьезные испытания он прошел (более сотни серьезных исследований с участием более семидесяти тысяч добровольцев), и тем, что за десять лет своего существования он обеспечил людей пятью миллиардами ночей с качественным сном. Но, к сожалению, все это не значит, что зловерный демон под названием бессонница к настоящему времени побежден окончательно и бесповоротно. «Ивадал» применяют для лечения и кратковременной, и хронической бессонницы (т.е. и эпизодически, «по необходимости», и длительно), но если человек не научится спать без снотворных, то проблема бессонницы решена не будет. А для этого одного снотворного недостаточно, нужна еще и гигиена сна, и некоторая сноровка в использовании психотерапевтических способов коррекции нарушений сна.

<Если бы вам удалось надавать под зад человеку, виноватому в большинстве ваших неприятностей, вы бы неделю не смогли сидеть. — *Альфред Ньютен*>

Лекарственная зависимость

Вопрос лекарственной зависимости беспокоит, наверное, всех, кто собирается начать прием психотропных препаратов. Впрочем, тут обычно звучат даже два вопроса: «А дураком я не стану?» и «А мне не придется эти таблетки всю жизнь глотать?» Но, по большому счету, это, конечно, один вопрос. Я не буду рассказывать сейчас о всех группах психотропных препаратов, хотя в целом можно сказать следующее: новые, современные лекарственные средства отличаются от своих старших собратьев (появившихся до 70-х годов прошлого века), как правило, не столько своей большей эффективностью, сколько по этим двум позициям — они не делают людей дураками и не требуют пожизненного приема (хотя, разумеется, есть и такие психические заболевания, которые не могут лечиться иначе, как пожизненным приемом соответствующих лекарств).

Из упомянутых предшественников современных снотворных фенobarбитал, входящий в состав «Корвалола» и других подобных микстур, действительно может сделать людей «дураками», а пристрастие к феназепаму и ряду других бензодиазепиновых средств, в свою очередь, чревато зависимостью и, соответственно, необходимостью принимать эти лекарственные средства чаще, чем это нужно и можно. Если же что и составляет проблему — это так называемая «рикошетная бессонница», т.е. бессонница, вызванная резким

прекращением приема снотворных лекарств.

К счастью, большинство современных снотворных не имеют этого недостатка, однако привычка засыпать естественным образом утрачивается у человека очень быстро. Его организм словно бы ждет, чтобы его буквально пнули лекарством: «Давай спи!» С другой стороны, засыпать с хорошим снотворным столь легко и приятно, что у человека может сформироваться психологическая зависимость от этого снотворного. И это, как вы понимаете, не есть хорошо.

<Я не чувствую себя обязанным верить, что Бог, одаривший нас смыслом, рассудком и интеллектом, считает, что мы не должны ими пользоваться. — *Галилео Галилей*>

Вот почему нужно быть весьма умеренным в тех случаях, когда врач назначает вам снотворное, и не упускать не малейшей возможности нормализовать сон естественными средствами и психотерапевтической работой. Снотворное действительно в ряде случаев, способно помочь нам переломить ситуацию с бессонницей, но это вовсе не означает, что можно всецело положиться на подобного «доброе дядю» и полностью самоустраниться от решения этой, подчеркиваю, вашей проблемы.

Впрочем, даже в случае возникновения рикошетной бессонницы вы не получите той же бессонницы, которую нажили себе до того момента, как начали принимать снотворное. Современный гипнотик уже нормализовал структуру сна, дал вашему организму роздых, а возникшая в случае его резкой отмены бессонница носит скорее ситуативный, нежели болезненный характер. Так что, по большому счету, бояться нечего, но и не нужно упрощать проблему: бессонница — это недуг, с которым мы должны бороться не посредством каких-то наемников, не чужими руками, а последовательно, всемерно и с открытым забралом. Бояться ее нам нечего, но и привечать ее — это преступление, преступление против самих себя, а это, дорогие мои, самое последнее дело!

Заключение

В народе говорят: «Не так страшен черт, как его малюют!» Это утверждение в полной мере относится и к бессоннице. Бессонница — вещь неприятная, это правда, но отнюдь не катастрофа. Помните, что бояться ее нельзя ни в коем случае, поскольку до тех пор пока вы испытываете страх или тревогу (особенно по поводу возможной бессонницы), заснуть практически невозможно. Таким образом, боясь бессонницы, вы делаете свою бессонницу. Поэтому если она и заявила о себе, то нам не следует терять присутствия духа. Отнеситесь к этим тяготам и невзгодам стоически и сделайте то, что от вас зависит, — начиная от естественных способов нормализации сна и заканчивая приемом современных снотворных. Далее дело за природой, которая, если ей не мешать, а лишь в меру сил способствовать, поверьте мне, сама разберется с этой проблемой.

Помните, что охранять свой сон нужно не из страха перед его потерей (подобная политика заведомо обречена на провал), а с сознанием того, что вы, рано или поздно, выйдете из этой борьбы победителем. Паникуя перед бессонницей, мы, по сути дела, усиливаем возникающие у нас нарушения сна. Пытаясь решить эту проблему окольным, более

простым, как кажется на первый взгляд, путем, мы ставим подножку своему сну. Так что ни применение каких-либо препаратов без консультации врача, ни, тем более, алкоголь не должны рассматриваться нами как дружественные силы в борьбе с бессонницей.

Кроме того, всегда нужно помнить, что причины ночных трудностей чаще всего кроются в проблемах дня. Неврозы и депрессии истощают наш мозг, приводят к сбоям в его работе, и появление в таких случаях бессонницы — вещь закономерная. Но без толку бороться с проявлениями проблемы, глядеть нужно, что называется, в корень. Разумеется, в одной этой книге рецептов на все случаи нет и быть не может. Здесь мы занимались сугубо вопросами бессонницы, другие книги серии «Карманный психотерапевт», посвящены, в частности, неврозам, депрессиям и прочему психическому безобразию.

Качество нашей жизни — вещь и серьезная, и важная. Если мы не заботимся о себе, если мы относимся к своей жизни спустя рукава, если, наконец, мы не берём на себя ответственность за собственное душевное расположение, то нам вряд ли имеет смысл рассчитывать на то, что принято называть счастьем. Возможно, вы спросите меня: что принято называть счастьем?.. Люди называют себя счастливыми, когда у них хорошее настроение, когда они оптимистично смотрят в будущее и знают, что не будут пасовать перед лицом возможных трудностей. Счастье — это сплошная психология, которой всем нам следовало бы заняться.

Удачи!