

Привычки, которые могут поддерживать бессонницу

Что снижает давление сна к вечеру

Сон наступает тем легче, чем дольше вы до этого бодрствовали. Всё, что «добирает» сон вне ночи, вечером работает против вас.

- ☐ Ложиться раньше обычного, потому что не выспались
- ☐ Остаться в постели утром дольше, чем нужно
- ☐ Спать до обеда в выходные
- ☐ Дневной сон, особенно после 15–16 часов или дольше получаса
- ☐ Дремать вечером перед телевизором и потом переключаться в кровать
- ☐ Отдыхать лёжа днём после плохой ночи

Что расшатывает внутренние часы

- ☐ Вставать каждый день в разное время
- ☐ Разница во времени подъёма между буднями и выходными больше часа-полутора
- ☐ Яркий свет поздно вечером
- ☐ Мало дневного света утром и днём
- ☐ Поздние плотные приёмы пищи, поздние интенсивные тренировки

Что связывает постель с бодрствованием

Постель должна означать сон. Если в ней регулярно происходит что-то другое, она перестаёт быть сигналом ко сну.

- ☐ Работать, есть, смотреть сериалы, листать телефон в кровати
- ☐ Обдумывать проблемы и планировать завтрашний день лёжа
- ☐ Остаться в постели, когда сон явно не идёт
- ☐ Выяснять отношения в постели
- ☐ Ложиться по расписанию, не дожидаясь сонливости

Что поднимает уровень возбуждения

- ☐ Смотреть ночью на часы и считать, сколько осталось до будильника
- ☐ Проверять утром «качество сна» в трекере или приложении
- ☐ Кофе, чай, энергетики, кола во второй половине дня (кофеин работает многие часы после последней чашки)
- ☐ Алкоголь
- ☐ Курить вечером и ночью
- ☐ Читать перед сном о вреде недосыпа
- ☐ Стараться заснуть усилием воли

Что кормит тревогу ожидания

- ☐ Отменять дела и встречи из-за плохой ночи
- ☐ Весь день «беречь себя» после бессонной ночи
- ☐ Планировать вечер вокруг сна
- ☐ Ставить себе норму в часах и проверять, выполнена ли она
- ☐ Принимать снотворное непредсказуемо, без плана с врачом

Что делать с отмеченными пунктами

Не всё сразу. Менять поведение имеет смысл после того, как неделю заполнен дневник сна: тогда видно, какие из привычек у вас действительно значимы/

Обычно первыми берут два самых мощных рычага:

1. **Одинаковое время подъёма все семь дней**, независимо от того, как прошла ночь.
2. **Не лежать в постели без сна**. Если лежание стало напряжённым — встать, тусклый свет, спокойное скучное занятие, вернуться, когда появится сонливость.

Оба выглядят контринтуитивно и первые полторы-две недели могут усиливать дневную сонливость. Это ожидаемо. Если вы за рулём, работаете с механизмами или имеете хронические заболевания — начинайте это только вместе со специалистом.

Важно. Эта памятка не заменяет обследование. Если есть храп с остановками дыхания, сильная дневная сонливость с засыпаниями за рулём или на работе, неприятные ощущения в ногах по вечерам, необычное поведение во сне, устойчиво сниженное настроение — это отдельный разговор с врачом, и начинать нужно с него. Вопросы о снотворных — тоже только к лечащему врачу: ни выбор препарата, ни доза, ни отмена не решаются самостоятельно.