РОЗДІЛ 1

Коли прокидаєшся без енергії. Як мати сили, коли сну бракує

Мій досвід

Ще у студентські роки я працювала офіціанткою в ресторані з нічними змінами. Пам'ятаю, як поверталася додому під ранок, коли місто тільки прокидалось, а я мріяла лише про ліжко. Але за кілька годин будильник уже тягнув мене на пари. Я швидко навчилася спати уривками: дві години тут, три години там.

Потім, уже в дорослому житті, я вирішила, що **сон — це розкіш**, яку можуть собі дозволити лише ті, у кого «менше планів». Я навмисно вчила себе спати по 5 - 6 годин, щоб більше встигати: тренування, робота, зустрічі, нескінченні списки справ. Мені здавалося, що я виграю час. Насправді я програвала тілу й нервовій системі.

Лише під час вагітності я вперше зупинилась. Я відчула, що втома стала глибшою, ніж просто бажання полежати. І тоді я вперше дозволила собі відпочивати не як нагороду за продуктивність, а як **базову потребу**. Я почала сприймати сон не як перерву від життя, а як частину життя, що дає мені силу жити на повну.

Зараз для мене сон — це база мого стану. Я чітко розумію, що навіть мінімальний брак сну потребує змін у рутині тренувань та харчування. Ніяких кардіо, ніяких дефіцитів вуглеводів, менше кави, більше води, чаю та прогулянок — мій мінімальний план дня після недосипу через обстріли чи власні переживання.

Є дні, коли ніч була схожа на марафон: то дитина прокидалася, то думки не давали заснути, то тіло було наче в тривозі — навіть у тиші. Але бувають ночі ще важчі — коли не тиша, а сирена. Коли заснути не вдається через страх: за себе, за близьких, за дім. Коли кожен звук — це тривога, а тіло не розслабляється навіть у ліжку.

Після таких ночей я не просто втомлена — я вразлива. І це потребує іншого ставлення: не прокачки, а м'якого обгортання. Раніше я намагалася «взяти себе в руки»: кава, справи, ігнорування слабкості. Але тіло протестувало: набряками, апетитом, роздратованістю. І я почала вчитися інакше: не воювати, а підтримувати. Бо ніч без сну — це не провал. Це виклик. І він потребує м'якої відповіді. Зараз після недосипу я майже завжди скасовую довгі робочі завдання, зйомки й зустрічі. Залишаюся вдома, роблю максимально прості завдання, мінімально сідаю за кермо. І, звичайно, додаю до раціону ті продукти й напої, які будуть заспокоювати мозок та апетит, а не стимулювати мене до переїдання та бонусного солодкого, щоб пожаліти себе...

Досвід клієнток

Марія, 40 років, прокинулася після ночі з трьома сиренами. Вранці її тіло було «наче налите свинцем». Вона пішла на роботу, як завжди, зробила дві кави й цілий день не їла. Ввечері вона зірвалася на доньку через дрібницю й плакала в душі. «Я не витримала. І я не знала, як собі допомогти». Зараз у Марії є ритуал — уранці, після тривожної ночі, вона «розпаковує» тіло: склянка води, тепла страва, п'ять хвилин сама із собою. Вона каже: «Це як зібрати себе заново. Навіть якщо світ не спокійний».

Інна, працює в ІТ, після ночі в укритті в машині: «Я знала, що мій день знову почнеться з ноутбука. Але я відчула, що тіло болить просто від сидіння. Я дала собі годину — на теплий душ, просту яєчню, чай із шавлії. Мені здавалося, що я не маю на це права. Але в ту годину я повернула собі себе».

Наталя, 35 років, після ночі з кількома повітряними тривогами каже: «Я вранці не могла навіть плакати. У мене було враження, що всередині бетон. Я випила каву, щоб якось увімкнутись, але через годину мене накрило ще сильніше — тремтіння, сльози, апатія. Я зрозуміла, що не маю сили. І замість того, щоб боротися, я просто сіла на підлогу із чаєм і вперше нічого не робила п'ятнадцять хвилин. Це було як терапія».

Олена, мама двох дітей, мешкає біля аеродрому. Її тривожні ночі — частина реальності. «Після них я раніше намагалася відпрацювати день: готувала, прибирала, відповідала на всі повідомлення. Але моє тіло зупинялося: панічні атаки, біль у животі, сльози. Тепер я маю ритуал ранку після тривоги — не дзеркало й не телефон. А чай із лавандою, обійми з дітьми й дихання під ковдрою».

«Після поганої ночі мені важко зупинити апетит. Я можу їсти все без перебору і не відчувати насичення».

«У мене одразу темні кола, опухлі очі й паніка, що я маю поганий вигляд».

«Я думаю, що треба працювати далі, але тіло ніби зупиняється: апатія, тривожність, сльози».

Жінки часто бояться поганого сну, бо він забирає контроль. Але тіло має свої шляхи відновлення — якщо ми не заважаємо. Кожен брак сну — це великий стрес для тіла й мозку. І якщо ми не будемо реагувати на цей стрес допомогою собі, він буде руйнувати не лише наш настрій і запас енергії, а й саме тіло, його гормональний баланс.

Усі ці жінки зрозуміли головне: сон — це не тільки про години, а про **якість і відчуття безпеки**, яке ми створюємо для тіла.

Наукова база: чому сон — це біологічна необхідність, а не розкіш

1. Сон — головний «ремонтний цех» тіла

Під час глибоких фаз сну (*slow-wave sleep*) відбувається активне відновлення клітин, виведення токсинів через лімфатичну систему й синтез білків, необхідних для регенерації тканин. Якщо цього процесу не вистачає, тіло буквально не встигає «полагодити» себе, і ми відчуваємо хронічну втому.

2. Гормональний баланс прямо залежить від сну

- Недосип знижує чутливість до інсуліну, що підвищує ризик інсулінорезистентності й набору ваги.
- Рівень греліну (гормону голоду) підвищується, а лептину (гормону насичення) — знижується. Це пояснює тягу до солодкого й жирного після безсонної ночі.
- Для жінок важливо: недосип збиває роботу гіпоталамо-гіпофізарно-яєчникової осі, впливаючи на цикл, овуляцію і рівень естрогену й прогестерону.

3. Стрес + безсоння = подвійний удар

Коли ми не виспалися, рівень кортизолу вранці залишається високим, а це утримує тіло в режимі «боротьби або втечі».

Підвищений кортизол пригнічує роботу блукаючого нерва, сповільнює травлення і робить нас більш тривожними.

4. Нервова система «не відключається» без відчуття безпеки

Під час війни, евакуації чи життя у стресових умовах амигдала (центр страху в мозку) постійно активна. Навіть якщо ми фізично лягаємо спати, мозок залишається у стані гіперпильності, скорочуючи фази глибокого сну.

5. Сон впливає на мікробіом кишківника

Дослідження показують, що нестача сну змінює склад мікрофлори, зменшує кількість корисних бактерій і підвищує запалення. Це замкнене коло: поганий сон → дисбаланс мікробіому → гірший настрій і травлення → ще гірший сон.

6. Якість сну важливіша за кількість

Можна лежати у ліжку вісім годин, але якщо сон поверхневий, без достатньої кількості REM* та глибоких фаз, ми все одно прокидаємося виснаженими. Це часто трапляється у людей із тривожними розладами, ПТСР або у жінок у період перименопаузи через коливання гормонів.

Що відбувається в тілі, коли ти недоспала

Симптоми, які ти точно відчуєш:

- ранкові набряки й важкість у тілі;
- туман у голові, ніби концентрація «пливе»;
- часті зриви у харчуванні, бажання «заїсти» втому;
- сухість шкіри, ранні зморшки, тьмяний колір обличчя;

* REM (англ. rapid eye movement) — фаза швидкого сну, коли мозок дуже активний, критично важлива для навчання, пам'яті й емоційного відновлення. — *Тут і далі посторінкові примітки редакції.*

- тренування даються важче, пульс підскакує навіть від звичних вправ;
- лібідо знижується — тілу просто не до задоволення.

Глибші наслідки хронічного недосипу:

- зростає ризик порушень циклу й сильніший ПМС;
- знижується фертильність;
- м'язова маса втрачається швидше, навіть якщо ти регулярно тренуєшся;
- страждає мікробіом кишківника, що впливає і на імунітет, і на настрій.

Ми живемо у світі, де втома стала нормою. Де вважати себе «молодцем» можна лише тоді, коли прокидаєшся о шостій ранку, ще до дітей, відпрацьовуєш тренування, роботу, домашні справи, а лягати дозволяєш собі далеко за північ. Але є правда, яку складно прийняти: **без повноцінного сну жодна дієта, жоден детокс чи тренування не принесуть очікуваного результату**. Клітини стають менш чутливими до інсуліну, тіло накопичує жир, шкіра втрачає сяйво, а настрій «провалюється». Але ці факти не лишаються абстрактними — вони відчуваються щодня.

Що робити зранку після поганого сну (зокрема після тривожної ночі або обстрілів)

1. Почати з гідратації

Склянка теплої води з лимоном + щіпка солі або електроліти.

2. Спокійний старт без кофеїну

Якщо можеш — заміни першу каву на теплий чай з трав (меліса, імбир, шавлія). Кофеїн після їжі, не натще.

3. Збалансований сніданок

Білок + жири + повільні вуглеводи: яйце + авокадо + кіноа / риба + тушковані овочі + хліб із закваски. Варто уникати голодування — тіло вже у дефіциті та стресі, не треба його посилювати.

4. Легкий рух або дихання

5 - 10 хвилин на повільну прогулянку, розтяжку або дихання по квадрату (вдих - затримка - видих - затримка, кожен етап по 4 секунди).

5. Вода й електроліти впродовж дня

Не забувай пити, навіть без спраги: це знімає головний біль, допомагає з набряками.

Що їсти протягом дня

- Теплі, легкі страви: тушковані овочі, супи, печене яблуко, запечена риба, гречка.
- Джерела магнію: гарбузове насіння, какао, шпинат, банан.
- Протизапальні продукти: лосось, куркума, зелений чай, ягоди.
- Уникати цукру й оброблених снеків — вони погіршують глікемічні коливання.

Ритуали підтримки ввечері після недосипу (особливо в умовах війни і хронічної тривоги)

- Якщо була тривога чи обстріли — тілу важливо завершити «цикл стресу»: легкий рух, сльози, обійми, дихання.
- Ванна з магнієвою сіллю або гарячий душ із повільним диханням.
- Трав'яний чай (з мелісою, лавандою, шишками хмелю).
- Обійми з близькими, дотики, м'який плед, тепло — все, що повертає тілесну безпеку.