Гармонія

...у стосунках зі сном

Пригадуєте моменти, коли ви гадали, що проблеми зі сном можуть торкнутися будь-кого, крім вас? А часи, коли для вас було нормою швидко засинати й міцно спати? Часи, коли ви прокидалися вранці бадьорим і сповненим енергії навіть після ночі, проведеної на незручній гостьовій канапі? Інакше кажучи, йдеться про часи, коли вам вдавалося висиплятися. Сьогодні деякі з нас уже й забули, як це. Здоровий сон для більшості людей став справжнім викликом. Щось схоже трапилося і зі мною, тому мені довелося заново вчитися мистецтва сну. Саме цей досвід і допоміг мені написати книгу, яку ви зараз тримаєте у руках. Та перш ніж зануритися в історію вашого сну, дозвольте познайомити вас зі своєю.

Уперше в житті я зіткнувся із проблемами зі сном, коли після завершення шкільного навчання переїхав до Франкфурта. Там я вступив до університету, на факультет економіки. Це була дуальна форма навчання: з понеділка до середи я мусив по вісім годин стирчати на практиці в місцевому банку, з четверга до суботи проводив по десять годин за партою в аудиторії, а в неділю мав завчати все, що дізнався за тиждень. У житті з таким бурхливим графіком часу на сон практично не залишалося. Для людей з мого оточення поспати три-чотири години було справжнім подарунком долі. З того періоду мені добре запам'яталися слова однієї моєї викладачки. Вона стверджувала, що кожен може натренувати себе спати менше, так само як і привчитися ходити у футболці посеред зими. У період сесій я міг до пізньої ночі сидіти за підручниками, ні на мить не стуляючи очей. З одного боку, щоб добре підготуватися до іспитів, а з іншого — щоб натренуватися менше спати й таким чином, як мені тоді здавалося,

бути продуктивнішим. Кола під очима ставали дедалі темнішими, а кількість випитого еспресо щоразу зростала. У голові повсякчас лунали слова моєї викладачки: «Старанніше тренуйся, докладай більше зусиль!». Старшокурсники казали мені: «Випий кілька пляшечок *Red Bull*, у неділю поспи на кілька годин довше — і усе буде тіп-топ!». Або ж: «Ой, та не починай! Сон — для слабаків! Спати понад шість годин — це нісенітниця!». Сон для нас став своєрідним випробуванням на міцність, і той, хто міг довше протриматися без нього, виходив переможцем.

«Сон — найстрашніший злодій: він краде у нас половину життя».

Німецьке прислів'я

Згідно з німецьким прислів'ям, не існує зухвалішого злодія, аніж сон. Не надто приємно відгукуються і про людей, які полюбляють поспати. Їх часто називають *дрімайлами*, *сплюхами* чи *соньками*. А от людей, які можуть довго обходитися без сну, здебільшого вважають продуктивнішими, витривалішими, динамічнішими й амбітнішими. Так чи інакше, ми з моїми однокурсниками понад усе прагнули належати саме до другої категорії людей, незалежно від ціни, яку за це доводилося платити. У той час мало хто говорив про *баланс між роботою та особистим життям*, а про *усвідомленість*, *самопіклування* чи *любов до себе* й поготів.

Під час двотижневих канікул, після інтенсивного року навчання, у мене вперше з'явився час замислитися над своїм життям й угледіти колесо, у якому я, наче білка, крутився сім днів на тиждень. Словосполучення *«вільний час»* зникло з мого лексикону. У мене не було часу навіть на те, щоб із кимось потоваришувати. Безсонні ночі витягнули з мене всі соки, я почувався як вичавлений лимон. Після тижня нормального сну — для мене це щонайменше сім годин — життя стало набагато приємнішим. Тоді я ухвалив рішення: «Прощавайте, літри еспресо! Бувай, дуальна формо навчання!». Здобувши ступінь бакалавра та магістра в інших університетах, я заприсягся, що відтепер мої експерименти зі сном завершені. У той час я практично нічого не знав про сон, та було

ясно одне: мені його катастрофічно бракувало. Почалися проблеми зі здоров'ям, важко було зосередитися на справах, на спорт не вистачало енергії, ще й скидався на справжнього зомбі, до того ж із нападами агресії. Але достатньо мені було виспатися, як життя налагоджувалося. Саме так я віднайшов спокій та гармонію у своїх непростих стосунках зі сном. І так тривало понад 15 років.

Як долина снів перетворилася на царство кошмарів

Я був певен, що мої спокійні та мирні стосунки зі сном ніщо не зможе зруйнувати. Та все змінилося з народженням сина. Цей хлопчик був для мене найбільшим джерелом щастя та радості упродовж дня. Однак із настанням темряви від радості не залишалося й сліду. У перші кілька тижнів малюк прокидався десять, а то й п'ятнадцять разів за ніч. І хоча моїй дружині було набагато важче, адже саме на ній лежав тягар грудного вигодовування, вона примудрялася солодко засинати відразу ж після цього. (Як я потім дізнався, це тому, що під час грудного вигодовування у жінки виділяються гормони, які допомагають матері й дитині швидше заснути.) Я тим часом вічність міг лежати без сну, а вранці, поспавши щонайбільше три години, почувався, наче вичавлена ганчірка. Не довго думаючи, я вирішив перебратися на розкладну канапу, яка стояла у моєму кабінеті. Я був певен, що тепер точно все зміниться: я знову почну висиплятися, а зранку бадьоро вистрибуватиму з постелі, сповнений енергії та сил. Але не так сталося, як гадалося! Я годинами крутився на канапі, марно намагаючись заснути. Навіть якщо мені й вдавалося опинитися в обіймах Морфея, то вранці я почувався так, наче мене переїхали бульдозером. Для мене залишалося загадкою, чому так відбувається, адже вночі у кабінеті панувала цілковита тиша! Жодні медитації, жодні техніки релаксації не допомагали мені заснути. Після чергової безсонної ночі я вирішив пройти медичне обстеження, аби нарешті з'ясувати, що ж зі мною не так. Результати обстежень не виявили жодних відхилень. Я був здоровий, наче бик. Тож моя лікарка порекомендувала мені звернутися до лабораторії сну. А на випадок, якщо

й це не допоможе, вона пообіцяла виписати снодійне. Я чомусь очікував, що вона призначить мені додаткові аналізи чи щонайменше направить до якогось фахівця зі сну, а не просто запропонує пігулки.

До речі, щодо лікарів

За даними Федеральної медичної асоціації, у Німеччині налічується 34 визнані медичні спеціальності, які займаються різними частинами тіла та органами, — від офтальмологів до дерматологів і стоматологів[2]. Як ви гадаєте, скільки з них займаються розладом сну? Щиро кажучи... барабанний бій... рівно нуль! Попри те що у світі проводиться дедалі більше наукових досліджень щодо проблем зі сном, у ФРН, схоже, це нікому не цікаво. У німецьких медичних університетах навіть немає кафедри сомнології[3].

Лікарі знаються на безлічі незначних захворювань, але до якого ж фахівця звертатися мільйонам людей із розладом сну?

Та повернімося до лабораторії сну. Туди я точно не планував йти, бо: по-перше, мені не хотілося залишати дружину з двомісячним немовлям, а по-друге, я не міг уявити, що кілька днів спатиму з під'єднаними до голови кабелями й вервечкою білих халатів навколо себе. Зрештою я вирішив самостійно розібратися у цьому непростому питанні. У списках бестселерів я не знайшов жодної книжки, яка була б пов'язана із темою сну, у книжкових інтернет-крамницях вибір теж був невеликий, тому я вирушив до найближчої книгарні поруч із домом, яка до того ж є найбільшою у Німеччині. Ця книгарня мала у своєму асортименті понад 100 тисяч книжок, тож я з нетерпінням чекав величезного вибору захопливої літератури, пов'язаної зі сном. От тільки після годинного блукання книжковими джунглями я виявив, що книг на тему сну знайшлося лише вісім. Зважаючи на візит до лікаря і похід до книгарні, складалося враження, що я єдиний у всій Німеччині страждаю від розладу сну. Але, як виявилося згодом, усе було зовсім навпаки.

Дорогоцінні години сну

Кожен другий далекобійник у Німеччині зізнається, що хоча б раз у житті засинав за кермом. Можна припустити, що й серед водіїв автобусів ситуація ідентична. Хіба не лячно, що щодня нашими дорогами роз'їжджають сотні тисяч бомб уповільненої дії, які будь-якої миті можуть коштувати людям життя? І це не песимізм, як могло здатися, а звичайна статистика. У дорожньо-транспортних пригодах кожна четверта смерть настає через мікросон[4]. З результатів масштабного опитування, проведеного у 2022 році, стало відомо, що 43% німців страждають від проблем зі сном, тоді як у США цей показник нижчий на 5%, а у Швейцарії на цілих 11%[5]. Невтішні показники серед осіб, які здійснюють будь-яку професійну діяльність. Чимала кількість респондентів, а саме 80%, заявили, що страждають від безсоння, а також часто прокидаються серед ночі[6]. Порівняно з 2010 роком, сьогодні більш ніж удвічі зросла кількість людей, які вживають снодійне, а випадки розладів сну серед тих, хто працює, зросли майже на 70%[7]. Попри такі показники, є певні професії, у яких сон вважається необхідним злом, тож його намагаються мінімізувати. Високопоставлені чиновники, директори компаній та керівники органів державної влади зазначають, що в середньому їм хотілося б спати приблизно на годину більше, щоб зранку почуватися бадьорішими[8]. Кожен другий політик і бізнесмен вважає, що в нього не було б шансів обійняти таку високу посаду, якби він витрачав багато часу на сон, а третина найвпливовіших діячів світу взагалі спить менше ніж п'ять годин на добу[9]. Така кількість годин сну призводить до стану, подібного до алкогольного сп'яніння після двох келихів вина або ж двох великих пляшок пива[10].

«Дайте людям більше часу на сон — і тоді уважність стане їхнім другим ім'ям».

Курт Тухольський

Невже ми справді хочемо, щоб найважливіші політичні рішення ухвалювали люди в трохи нетверезому стані? Кількість ДТП зі смертельними наслідками, спричинених перевтомою, можна досить точно порахувати, але, на жаль, немає статистичних даних щодо кількості грубих помилок, яких щодня припускаються політики внаслідок недосипання. Тож не дивно, що в Німеччині влада витрачає шалені кошти на фінансування кампаній щодо здорового харчування, шкоди куріння чи користі фізичних вправ, а от кампанії на тему користі сну я не зауважив жодної. На відміну від здорового харчування чи фізичних вправ, здоровий сон у Німеччині нікого не цікавить. Вважаю, необхідно терміново найняти PR-агентство, яке займеться його популяризацією.

Але чому ж сну не приділяють тієї уваги, на яку він заслуговує? Якщо коротко: бо сон — справа неприбуткова. Особливо в Західному світі, де активно культивується думка, що людина повинна або продукувати, або споживати. А під час сну ви не робите ані першого, ані другого! Найбільші компанії світу, як-от *Facebook*, *Amazon*, *Google*, *Apple* чи *Netflix*, не заробляють на вас, поки ви спите. Уві сні ви не можете на них працювати, як і купувати, пити, їсти чи споживати їхній контент. Генеральний директор *Netflix* Рид Гастингс в одному зі своїх інтерв'ю навіть заявив, що найбільшим конкурентом їхнього стримінг-сервісу є сон. Що ж, частка правди в його твердженні справді є, оскільки 70% німців кажуть, що найкращий спосіб виділити більше годин на сон — це гаяти менше часу перед телевізором чи комп'ютером[11]. Нашому ж суспільству більше до вподоби витрачати дорогоцінний час на ґаджети, аніж на сон.

Сон важливіший за здорове харчування та спорт

А чому ми, власне, спимо? *«Щоб не хотіти спати»*. Важко уявити, що саме така відповідь була поширена серед науковців усього лише 30 років тому. Це, звісно, застаріла гіпотеза, як і та, що ми їмо, аби лише втамувати голод, однак завдяки їй можна побачити, як довго

«Дехто вважає, що ми конкуруємо з *HBO* чи *Amazon*, та найбільший наш конкурент — це сон».

Рид Гастингс, генеральний директор Netflix

ми практично нічого не знали про таку важливу частину нашого життя, як сон. Нинішні ж дослідники пропонують нам зовсім інше бачення картини сну, не в останню чергу завдяки новітнім технологіям, як-от цифрові сканери головного мозку та персональні трекери сну. Тепер, з усіма цими знаннями, доречніше буде запитувати не «Чому ми спимо?», а «Чи є хоча б один елемент нашого фізичного та психічного здоров'я, який не покращив би хороший сон і не погіршив би поганий?». Відповідь на це запитання коротка і зрозуміла: немає! Якісний сон робить кожен ваш орган, кожну клітинку вашого організму і кожен день вашого життя набагато кращими. Як ви докладніше дізнаєтеся трохи згодом, сон — це джерело сили та молодості, стимулятор задоволення і засіб для схуднення одночасно. Найцікавіше те, що цей універсальний інструмент не обмежується лише тілом. Сон допомагає нам позбутися негативних емоцій, підвищує продуктивність, а також покращує настрій та самопочуття.

За роки досліджень у галузі сомнології ми почали краще розуміти, що сон — це не лише недооцінений, а й надзвичайно важливий елемент здорового, щасливого і передусім довгого життя. Звісно, спорт і здорове харчування також необхідні нашому організму для його правильного функціонування, проте саме сон є наріжним каменем усієї цієї непростої системи. Уявіть, що вам довелося утриматися від сну на 24 години. Проаналізувавши наступного дня стан вашого мозку та тіла (використовуючи для цього об'єктивні методи дослідження, як-от аналізи крові, зразок слини або сканування мозку), ви зможете чітко побачити, якої шкоди завдала вашому організму нестача сну. Відмова від сну для здоров'я людини має набагато серйозніші наслідки, аніж відмова від фізичної активності чи їжі![12] Отже, сон — це найкраща інвестиція в себе і в поліпшення якості свого життя.

6 хвилин для найкращого у вашому житті сну

Дослідження сну неабияк схожі на глибоководні дослідження наших океанів: ми тільки починаємо відкривати для себе цей дивовижний новий світ. На сьогодні вивчено лише 5% океанського дна з приблизно 300 мільйонів квадратних кілометрів[13]. Читаючи перші книги на тему сну, я відчував себе дослідником на підводному човні: щодня на глибині 10 тисяч метрів мені відкривалося щось нове та дивовижне. Світ сну цілковито мене захопив. Ознайомившись із деякими техніками сну і застосувавши їх на практиці, я помітив позитивне зрушення: піддослідний Домінік став проводити менше часу в ліжку, однак зранку почувався напрочуд відпочилим і менш напруженим. Що частіше я порушував питання сну зі своїми друзями, то ясніше бачив, наскільки глибоко ця тема зачіпає кожну окрему людину і як мало більшість із нас насправді в ній обізнана. Хоча спочатку моєю метою було налагодити лише свій сон, та після перших успіхів і набуття знань я впевнився, що з допомогою *щоденника сну «6 хвилин»* я зможу покращити нічний сон багатьох людей.

«Сон — найкраща зброя матінки-природи у протистоянні смерті».

Метью Вокер

Так, може, я і не лікар, і не науковець, і далеко не першокласний фахівець у галузі сну, однак я став провідним експертом у розробленні науково обґрунтованих щоденників, які допомагають людям уносити позитивні зміни у власне життя. З 2016 року ми з моєю невеличкою командою опублікували чотири такі щоденники. Не надто великий доробок, подумаєте ви, та повірте, що за останні вісім років ніщо не виконувало в моєму житті важливішої ролі, ніж насамперед розроблення щоденників та їх безперервне вдосконалення. Ми зосереджені не на кількості, а на якості. Тож ми певні, що завдяки перевіреному *принципу «6 хвилин»* ви від цього щоденника отримаєте максимальну користь.