

ЖЕНЯ FM · ЦАРЕВСКАЯ ЕВГЕНИЯ



Сон по плану

Как выстроить режим,
дать себе достаточно сна
и понять, что помогает высыпаться

Практики для спокойного вечера,
план недели и дневник сна

Сну нужны условия, а не усилия

Когда день полон дел и тревоги, легко превратить сон в ещё одну задачу, которую нужно выполнить безупречно. Здесь можно попробовать другой подход: замечать своё состояние и выбирать посильные изменения.

Как пользоваться гайдом

- Прочитайте основные рекомендации и выберите одну привычку. Не нужно менять весь вечер сразу.
- В течение недели делайте короткие записи утром. Примерных оценок достаточно: ночью сверяться с часами не нужно.
- В конце недели посмотрите, что было удобно и полезно. Трудная ночь не обнуляет ваши усилия.

Что внутри

Сон и ритм дня - страницы 3-7. Вечер и практики расслабления - 8-12. Трудные ночи и помощь специалиста - 13-15. План недели и рабочие листы - 16-20. Фотография рабочего дня - 21-22. Источники - 23-24.

Кому подойдёт

Взрослым, которым хочется внимательнее отнестись к сну. При сменном графике, уходе за ребёнком или болезни рекомендации нужно подстроить под реальность. Гайд носит образовательный характер и не заменяет лечение бессонницы.

Можно начать с малого: сегодня создать чуть больше пространства для отдыха.

Что происходит, пока мы спим

Сон состоит из повторяющихся стадий. В течение ночи меняются глубина сна, активность мозга и тела. Короткие пробуждения сами по себе не означают, что ночь прошла плохо.

Два процесса помогают заснуть

По мере бодрствования накапливается потребность во сне. Одновременно внутренние суточные ритмы помогают организму ориентироваться во времени. Свет и привычное расписание служат для них важными сигналами.

Сколько сна нужно

Большинству взрослых требуется примерно 7-9 часов. Это ориентир, а не норматив для каждой ночи. Имеют значение регулярность, качество сна и то, как вы чувствуете себя днём. [1, 3]

Сон и здоровое долголетие

Достаточный сон поддерживает внимание, эмоциональное состояние и здоровье. Этот гайд помогает заботиться о привычках; он не обещает продлить жизнь или изменить конкретные показатели здоровья. [1]

Не нужно добывать глубокий сон

Цель недели - дать себе достаточно времени и подходящие условия для отдыха. Гнаться за отдельной стадией сна или идеальными числами в приложении не требуется.

Как я сплю сейчас

Вспомните последнюю обычную неделю. Здесь нет баллов, диагноза или оценки вашей дисциплины. Ответы помогут выбрать первое изменение.

Когда я обычно ложусь и встаю? Сильно ли отличается расписание выходных?

У меня есть время для сна, но трудно уснуть - или самого времени на сон мало?

Как я чувствую себя днём: сонливость, усталость, раздражение, достаточно сил?

Что чаще мешает: тревожные мысли, работа, шум, жара, боль, пробуждения ребёнка?

Какое одно условие сна я могу изменить без большой нагрузки?

Сонливость - желание заснуть. Усталость - ощущение истощения; она бывает и без сонливости. Если симптомы выражены или мешают жить, стоит обсудить их с врачом.

Начните с утра

Время подъёма - удобная опора, вокруг которой можно постепенно выстроить день. Выберите реалистичный ориентир с учётом работы и семьи. [2, 3]

Подъём примерно в одно время

По возможности сохраняйте похожее время подъёма каждый день. Оставляйте достаточно времени для сна. Если сейчас его систематически не хватает, один ранний будильник проблему не решит.

Дневной свет

Постарайтесь каждый день бывать на улице, в том числе в первой части дня, когда это возможно. Можно выпить чай на балконе или пройтись. В жарком климате выбирайте комфортное время и тень.

Движение по силам

Прогулки и другая посильная активность могут стать частью обычного дня. Если поздняя интенсивная тренировка заметно мешает вам заснуть, попробуйте перенести её раньше. [2, 10]

Если расписание нестандартное

Смены, перелёты и ночной уход за близким требуют другого плана. Ищите доступный период отдыха и поддержку, а при устойчивых трудностях обсудите режим со специалистом.

Мой ориентир подъёма на эту неделю: _____

Что может мешать вечером

Кофеин

Он есть не только в кофе, но и в чае, энергетиках и некоторых других продуктах. Действие может сохраняться до 8 часов. Попробуйте перенести последнюю порцию раньше и не употреблять кофеин во второй половине дня и вечером. Наблюдайте за своей реакцией. [1, 2]

Алкоголь

Он может вызывать сонливость, но затем делать сон более поверхностным и прерывистым. Использовать его как снотворное не стоит. [5]

Еда

Большая тяжёлая еда незадолго до сна может мешать. Если вы голодны, небольшой перекус допустим. Строгие запреты и голодание ради сна не нужны. [2]

Дневной сон

Если после него труднее заснуть вечером, попробуйте его ограничить или перенести раньше. Если дремлете, общий ориентир - до 20 минут. При бессоннице рекомендации могут быть строже; выраженную дневную сонливость важно обсудить с врачом. [2, 3]

Выберите один эксперимент на неделю. Так будет легче заметить, подходит ли он вам.

Спальня, в которой удобно

Начните с того, что действительно мешает: света, шума или температуры. Покупать специальные гаджеты для этого не обязательно. [2]

Темнота

Приглушите яркий свет перед сном. Если с улицы светит фонарь или вы спите днём, могут помочь плотные шторы или удобная маска.

Тишина

По возможности уменьшите шум. беруши подходят не всем: важно слышать необходимые сигналы, например ребёнка или будильник.

Комфортная прохлада

Подберите температуру, одежду и постель по ощущениям. В жарком климате могут помочь кондиционер или вентилятор, если вам с ними комфортно.

Экран и работа

Попробуйте завершать рабочую переписку заранее и уменьшать яркий свет от экранов вечером. Если телефон остаётся рядом, отключите необязательные уведомления и выберите спокойный контент.

Одно изменение в спальне, которое я попробую сегодня:

Ищите достаточно удобные условия. Идеальная тишина и абсолютная темнота доступны не всегда.

Простой вечерний ритуал

Оставьте около часа на более спокойные занятия, если это возможно. Ритуал может быть коротким: его задача - сделать переход от дел к отдыху понятнее. [2, 10]

1. Завершить

Запишите одно важное дело на завтра и решите, к чему вернётесь утром. Не обязательно доводить до конца весь список задач.

2. Замедлиться

Приглушите свет. Выберите знакомое спокойное занятие: душ, чтение, тихую музыку или несколько минут мягкого расслабления.

3. Заметить сонливость

Ложитесь, когда хочется спать. Усталость после напряжённого дня не всегда означает готовность заснуть немедленно. [3]

Мой короткий вечерний ритуал:

Если сил почти нет, я оставляю только:

Ритуал не нужно выполнять безупречно. Если он превращается в обязательный экзамен перед сном, упростите его.

Дать тревоге место на бумаге

Если дела и тревоги возвращаются вечером, попробуйте записать их немного заранее. Это способ разгрузить внимание, а не обязанность немедленно решить все проблемы. [10]

Несколько минут для записи

- Назовите то, что занимает мысли: «Я переживаю из-за...»
- Разделите: на что я могу повлиять, а что сейчас вне моего контроля?
- Для того, что зависит от вас, выберите маленький следующий шаг и время, когда к нему вернётесь.

Если мысль вернулась в постели

Можно мягко отметить: «Я замечаю мысль, что завтра будет трудно». Не обязательно спорить с ней. Переведите внимание на опору под телом, звуки комнаты или естественное дыхание. Если это не помогает, переходите к спокойному занятию на странице 13.

Что меня занимает:

Следующий сильный шаг и когда я к нему вернусь:

Принять наличие тревожной мысли - не значит согласиться с её прогнозом. Это редакционное упражнение для самонаблюдения, а не курс психотерапии.

Спокойное дыхание

Выделите примерно 3-5 минут, если вам удобно. Это время для отдыха; засыпать в конце практики не обязательно. Основа - свободное дыхание без усилия. [7]

Найдите опору

Сядьте или лягте удобно. Глаза можно оставить открытыми. Заметьте, как поверхность поддерживает тело.

Дышите в своём ритме

Позвольте воздуху входить и выходить мягко. Не нужно делать вдох максимально глубоким, задерживать дыхание или добиваться определённой частоты.

Возвращайтесь без спешки

Когда замечаете, что внимание ушло в мысли, спокойно вернитесь к следующему выдоху. Отвлечения - обычная часть практики.

Завершите, когда достаточно

Почувствуйте комнату вокруг, слегка пошевелитесь. Можно продолжить отдых или заняться чем-то спокойным.

При головокружении, нехватке воздуха или усилении тревоги прекратите упражнение и дышите как обычно. Если внимание к дыханию неприятно, выберите звуки комнаты или ощущение опоры.

Отпустить лишнее напряжение

Попробуйте мягкую последовательность расслабления. Достаточно нескольких минут. Не нужно заставлять мышцы расслабиться или специально напрягать болезненные участки. [8, 9]

Лицо и плечи

Заметьте лоб, челюсть и плечи. Если возможно, слегка ослабьте сжатие. Можно оставить всё как есть и просто заметить ощущения.

Кисти и руки

Почувствуйте ладони и их вес. Позвольте рукам удобно расположиться на опоре.

Спина и живот

Не меняя дыхание, отметьте контакт с креслом или кроватью. Живот не нужно втягивать или специально расслаблять.

Ноги и стопы

Почувствуйте, как лежат или стоят ноги. Измените положение, если так удобнее.

Всё тело

Побудьте несколько дыханий с ощущением опоры. Можно сказать себе: «Сейчас мне не нужно ничего достигать».

Эта короткая последовательность - адаптированная практика комфорта. Её эффективность отдельно не исследовалась. Если внимание к телу усиливает дискомфорт, остановитесь и посмотрите вокруг.

Образ или звук для отдыха

Кому-то проще расслабиться с образом, кому-то - с тихой музыкой. Выберите только то, что приятно лично вам. Музыка может помогать субъективному качеству сна, но не гарантирует засыпание. [9]

Вариант: спокойное место

Вспомните знакомое место, где вам было достаточно спокойно: комнату, сад, берег или тенистую дорожку. Заметьте одну-две детали - цвет, звук, ощущение опоры. Не нужно создавать яркую картинку или удерживать её силой.

Вариант: тихий звук

Выберите негромкую музыку или привычный звук без резких переходов. При желании поставьте таймер. Если звук раздражает или мешает, выключите его.

Вариант: просто быть здесь

Если представлять что-то не хочется, посмотрите на несколько предметов в комнате или почувствуйте поверхность под ладонями. Этого достаточно.

У специальных частот и «бинаурального глубокого сна» здесь нет отдельного обещанного эффекта. Наша задача - удобный способ отдыха. Любую практику можно пропустить.

Если сон не приходит

Чем сильнее хочется заставить себя уснуть, тем напряжённее может становиться ожидание. Попробуйте убрать необходимость немедленного результата. [10]

Не проверяйте время постоянно

Поверните часы или уберите телефон из поля зрения. Ночью не нужно подсчитывать, сколько сна осталось.

Если лежать становится мучительно

Когда сон не возвращается, встаньте и займитесь чем-то спокойным при приглушённом свете. Вернитесь в постель, когда появится сонливость. Точного таймера не требуется. [10]

Если вставать небезопасно

При ограниченной подвижности или риске падения не следуйте совету механически. Подберите безопасную альтернативу со специалистом. [8]

На следующий день

По возможности придерживайтесь привычного подъёма, снизьте необязательную нагрузку и вернитесь к обычному ритму. Не пытайтесь наказать себя за плохую ночь. Если клонит в сон, не садитесь за руль. [3]

Одна трудная ночь - повод отнестись к себе внимательнее. Повторяющиеся проблемы заслуживают помощи, а не всё более строгого самоконтроля.

Четыре идеи, которые можно отпустить

«Я обязан спать ровно восемь часов»

Потребность во сне различается. Ориентируйтесь на достаточное время для сна, устойчивое самочувствие и рекомендации с учётом возраста. [1, 3]

«На выходных я полностью отменю весь недосып»

Дополнительный отдых может помочь, но не заменяет регулярный достаточный сон. При этом потерянные часы не нужно считать необратимым ущербом. [4]

«Хорошая техника должна усыпить меня за минуты»

Дыхание, расслабление и музыка могут быть полезными способами отдыха. Их результат не измеряется обязательным засыпанием сразу после упражнения. [7, 9]

«Если привычки не помогли, я плохо старался»

На сон влияют разные причины. При хронической бессоннице одной гигиены сна недостаточно; есть специальные методы лечения. [8]

Какое требование к своему сну я готов(а) немного смягчить?

Когда гайда недостаточно

Обратитесь к врачу, если трудности со сном продолжаются месяцами, изменения привычек не помогают или самочувствие уже мешает повседневной жизни. При выраженных симптомах ждать несколько месяцев не нужно. [3]

Что стоит обсудить отдельно

- Замеченные остановки дыхания, всхрапывания или ощущение удушья во сне, даже без громкого храпа. Громкий храп также стоит обсудить с врачом. [6]
- Выраженную дневную сонливость, в том числе при достаточном времени для сна.
- Боль, неприятные ощущения в ногах или другие симптомы, которые мешают спать. [3, 6]

Что такое СВТ-I

Когнитивно-поведенческая терапия бессонницы помогает работать с привычками и мыслями, которые поддерживают бессонницу. Это рекомендованное лечение хронической бессонницы; оно включает больше, чем советы о спальне и режиме. [5, 8]

Как подготовиться к разговору

Возьмите короткие записи о сне, дневном самочувствии, лекарствах и веществах, которые употребляете. Не меняйте самостоятельно назначенные препараты. [1, 5]

В этом гайде нет самостоятельного ограничения времени сна, подбора снотворных, БАДов или доз мелатонина. Для таких решений нужны индивидуальные показания.

Семь дней без экзамена

Это срок для знакомства с привычками, а не обещание вылечить бессонницу за неделю. Не обязательно выполнять все пункты: можно повторять один удобный шаг.

01

Заметьте отправную точку

Ответьте на вопросы страницы 4. Выберите одно сильное изменение.

02

Найдите опору утром

Уточните реалистичное время подъёма. По возможности побудьте на улице.

03

Посмотрите на дневные привычки

Отметьте время последнего кофеина и дневного сна. Меняйте только то, что нужно.

04

Сделайте спальню удобнее

Уберите один мешающий фактор: свет, шум или неудобную температуру.

05

Попробуйте спокойный переход

Выберите короткий вечерний ритуал. При желании запишите тревоги заранее.

06

Дайте себе несколько минут отдыха

Попробуйте одну практику со страниц 10-12 или повторите то, что уже подходит.

07

Подведите мягкий итог

Посмотрите на записи. Что хочется оставить? Нужна ли дополнительная помощь?

Мой сильный план

Заполните до начала недели. Формулируйте действия, которые зависят от вас: например, «завершить переписку раньше», а не «уснуть за десять минут».

На этой неделе я попробую:

Когда и в каких условиях мне удобнее это делать:

Что может помешать и как я упрощу план:

Минимальный шаг в особенно трудный день:

Чья поддержка или какое изменение расписания мне нужны:

Пропуск - информация о нагрузке и обстоятельствах. План можно менять.

Дневник сна на неделю

Заполняйте утром по памяти. Время сна оценивайте примерно, вычитая длительные периоды бодрствования. Не заводите ночной таймер ради точности. [1]

День / дата	Легли	Встали	Сон, примерно	Состояние утром
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Как читать записи

Смотрите на общую картину: время для сна, регулярность подъёма и самочувствие. Одна ночь ничего не доказывает. Можно писать: «бодро», «сонно», «устало».

Что ещё влияло на ночь: пробуждения, боль, шум, уход за близким?

Если дневник усиливает тревогу и желание контролировать сон, сократите записи или обсудите это со специалистом.

День и вечер: что я замечаю

Не нужно ставить галочки во всех клетках. Оставляйте только сведения, которые помогут понять вашу неделю. [1]

День / дата	Последний кофеин	Дневной сон	Вечер / обстоятельства
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Что можно записать

Кофеин: время последней порции. Дневной сон: когда и примерно сколько. Вечер: работа, спокойное занятие, алкоголь или другое заметное обстоятельство. Это наблюдение, а не поиск виноватой привычки.

В какие дни мне было легче отдыхать? Что в них отличалось?

Совпадение не доказывает причину. Пробуйте небольшие изменения и оценивайте, удобно ли с ними жить.

Что я беру с собой

Результатом недели может быть более удобный вечер, понятное наблюдение или решение обратиться за помощью. Не обязательно заметно изменить сон за семь дней.

Какое изменение оказалось самым удобным?

Что помогало отдыхать, даже если сон оставался разным?

Что создавало лишнее давление и что я уберу?

Какую одну привычку я оставляю ещё на неделю?

Есть ли симптомы или вопросы, которые я хочу обсудить со специалистом?

Можно заботиться о себе, не превращая заботу в новый проект по достижению совершенства.

Фотография рабочего дня

Записывайте фактические занятия при каждом переключении: работу, дорогу, бытовые дела, еду, общение и отдых. Отмечайте, сколько времени прошло, без требования точности до секунды.

Дата: _____ Наблюдаю с _____ до _____

Пример: 09:00 | 09:20 | 20 | Читала почту | Отвечала на звонок

Начало	Конец	Мин.	Что делали	Отвлечения / что заметили

Если строк не хватит, продолжите на копии листа. Параллельные дела не считайте дважды: основное запишите в занятие, второе - в примечание.

Куда ушёл день

Сложите минуты по категориям. Каждый отрезок отнесите только к одной из них. Проверьте, совпадает ли сумма с периодом наблюдения; пропуски можно отметить как «не помню».

На что ушло время	Всего минут
Работа / учёба	
Дорога	
Быт и забота о близких	
Еда и уход за собой	
Общение	
Отдых, движение и развлечения	
Другое	
Итого за время наблюдения	

Какие занятия заняли больше времени, чем я ожидал(а)?

Что чаще прерывало меня или затягивало завершение дня?

Что я попробую упростить завтра, чтобы осталось время для отдыха?

Отдых и общение не нужно оправдывать продуктивностью. Смотрите, на что вы хотите тратить время и что происходит на деле.

На что мы опирались

Цифры в квадратных скобках отсылают к этим источникам. Названия кликабельны. Проверено 12 октября 2026 года.

[1] About Sleep - CDC

Длительность сна, здоровье и дневник наблюдений.

[2] Sleep Deprivation and Deficiency: Healthy Sleep Habits - NHLBI

Свет, движение, спальня, кофеин, питание и дневной сон.

[3] Insomnia - NHS

Признаки бессонницы, самопомощь и обращение за помощью.

[4] Sleep Deprivation and Deficiency: How Much Sleep Is Enough - NHLBI

Потребность во сне и ограничения компенсации недосыпа.

[5] Insomnia: Treatment - NHLBI

Лечение бессонницы и роль CBT-I.

Рекомендации источников относятся к отдельным подходам. Они не доказывают эффективность этого гайда как единой программы. Рабочие листы служат самонаблюдению и не ставят диагноз.

Источники и происхождение

[6] Sleep апноеа - NHS

Признаки нарушений дыхания во сне.

[7] Breathing exercises for stress - NHS

Комфортное дыхание без форсирования.

[8] Behavioral and psychological treatments for chronic insomnia disorder in adults: an American Academy of Sleep Medicine clinical practice guideline

Клинические рекомендации AASM: CBT-I и гигиена сна.

[9] Sleep Disorders and Complementary Health Approaches - NCCIH

Что известно о расслаблении, музыке и других подходах.

[10] How to fall asleep faster and sleep better - NHS Every Mind Matters

Вечерние привычки, тревоги и действия при бодрствовании.