

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	9
Часть I. Сигнал к пробуждению	21
1. Мировой кризис сна	23
2. Индустрия сна	55
3. Сон в истории человечества	80
4. Наука сна	107
5. Расстройства сна	135
6. Сновидения	143
Часть II. Путь вперед	181
7. Осваиваем сон	183
8. Совместный сон	208
9. Что делать, а что не делать	217
<i>Советы, инструменты и техники</i>	
10. Сон днем, джетлаг и смена часовых поясов	246
11. Сон на рабочем месте	259
12. От Голливуда и Вашингтона до больниц и гостиниц	273
<i>Открывая силу сна</i>	
13. Лучший допинг в мире спорта	285
14. Поставить технику на службу сну (не на прикроватную тумбочку)	302
Послесловие	311

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Тест для определения качества сна 317

Приложение Б

Аудиомедитации для засыпания и глубокого сна 320

Приложение В

*Революция сна в отелях: меню подушек,
зона тишины и кровать, которую можно забрать домой. . . . 327*

Приложение Г

В поисках матраса 337

Благодарности 341

Примечания 347

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я выросла в однокомнатной квартире в Афинах, и в моем доме всегда свято чтили сон. Мои родители развелись, когда мне было 11 лет, и с тех пор мы с мамой и сестрой вынуждены были делить одну спальню на троих. Когда одна из нас спала, остальные старались делать все возможное, чтобы не разбудить ее. Если мне нужно было сидеть над уроками после того, как Агапи, моя младшая сестра, уже легла, я занималась на кухне, чтобы ей не мешал свет. Мама была уверена, что хороший сон — залог здоровья, счастья и высоких оценок. Но, несмотря на такое многообещающее начало, как только я стала жить отдельно (сначала училась в Кембридже, а потом жила и работала в Лондоне), то как-то незаметно для самой себя начала воспринимать отказ от сна как необходимый элемент достижения успеха. Синдром FOMO* стал частью моей жизни задолго до того, как появилась эта аббревиатура (наверняка с легкой руки вечно недосыпающего поколения Миллениума).

Я вела жизнь под девизом «Отоспимся на том свете!» годами, пока в апреле 2007 г. не упала в обморок от недосыпания и нервного истощения, как я уже писала в своей книге «Прозветание» (Thrive). Это произошло сразу после того, как мы с Кристиной, моей старшей дочерью, вернулись из тура по университетам — в том году она оканчивала школу. Мы решили (а точнее, она потребовала), что я не буду сидеть в BlackBerry** на протяжении дня. Но, разумеется,

* FOMO (Fear Of Missing Out) — страх упустить что-то важное. — *Прим. ред.*

** Телефон с расширенной клавиатурой и развитыми средствами коммуникации, предшественник смартфонов. — *Прим. ред.*

я не могла не работать (святотатство!). Каждый вечер мы поздно ужинали и возвращались в отель без сил, после чего как будто менялись ролями: Кристина сразу отправлялась спать, как взрослый ответственный человек, а я ложилась под утро, как бестолковый подросток. Стоило ей уснуть, как я включала все свои компьютеры и телефоны и отвечала на все «срочные» письма, пытаясь впихнуть полный рабочий день в те часы, которые крала у сна. Так я могла просидеть до трех ночи, пока глаза уже не начинали слипаться. Поспав от силы три-четыре часа, я снова была весь день на ногах. Конечно, работа намного важнее сна, по крайней мере так было для меня в 2007 г. Потому что я — на минуточку! — управляю стартапом, к тому же своим собственным. Заменить меня, разумеется, некем, поэтому ночами я отвечала на сотни мейлов и сочиняла новые посты для блога, а днем еще успевала исполнять материнские обязанности. Я думала, что такой образ жизни и работы отлично мне подходит, — но он меня подвел.

Единственное, что я отчетливо помню из всей нашей поездки, — это одно дождливое холодное утро в Брауновском университете, по коридорам которого я бродила в трансе, как студент во время сессии. Вытерпев не более трети экскурсии, Кристина наклонилась ко мне и сказала: «Не хочу сюда поступать. Может, сбежим и выпьем где-нибудь кофе?» Я обрадовалась, как досрочно освобожденный: «Да, да! Где ближайший Starbucks? Сколько до него ехать? Только бы там не было очереди! Скорее бы влить в себя четвертую дозу кофеина за день, иначе до вечера я просто не доживу».

Когда наши экскурсии по университетам закончились, я не отправилась напрямик домой в Лос-Анджелес, о нет. Сначала я полетела в Портленд выступать с речью (я поставила это выступление в свое расписание, возомнив себя

суперменом). Домой я добралась очень поздно и, поспав всего четыре часа, поехала брать интервью для CNN. Понятия не имею, зачем я на него согласилась, но к тому времени моя усталость достигла той степени, когда я просто перестала ее замечать, потому что не помнила, каково это — быть отдохнувшей. Усталость напоминает алкогольное опьянение: вы принимаете самые дурацкие решения, даже не замечая, что находитесь не совсем в адекватном состоянии. Я плелась по своей жизни в полусне.

Как гречанке, мне следовало бы чаще вспоминать о том, что боги всегда наказывают людей, которые мнят себя всемогущими. Мой случай не стал исключением. После интервью, когда я уже вернулась в свой офис, мой истощенный организм внезапно просто отказал. Я упала в обморок и пришла в себя, лежа на полу в луже собственной крови. Это было болезненно, но доходчиво. Я осознала то, что моя мама, не будучи ни врачом, ни ученым, даже не имевшая высшего образования, интуитивно знала много лет назад: неважно, что тебе мешает, одна комната на троих или плотный рабочий график, но сон — это базовая человеческая потребность, которую нужно уважать, невзирая ни на что.

Сон — великий уравниватель. Он объединяет всех людей, связывая их с предками, с прошлым и будущим. Неважно, кто вы, где живете и чем занимаетесь, — сон нужен абсолютно каждому. За всю историю человечества отношение к нему менялось множество раз — и сейчас в этих отношениях наступил глубокий кризис.

Доказательства этому находишь повсюду. Например, знаете, что будет, если начать набирать «Почему я» в Google? Функция автозаполнения, основываясь на самых популярных запросах, с готовностью закончит мысль за вас. Первая подсказка — «Почему я так устаю?». Глобальный дух времени,

выраженный в четырех словах. Экзистенциальный крик современности. И это происходит не только в Нью-Йорке, но и в Торонто, Париже, Сеуле, Мадриде, Нью-Дели, Берлине, Кейптауне и Лондоне. Недосыпание — новый лингва франка.

Может, спим мы и мало, зато говорим об этом очень много (а также постим и твитим). Apple App Store предлагает почти 5000 приложений по слову «сон», а в Instagram более 15 млн фотографий имеют хештег #sleep (сон), еще 14 млн — #sleepy (сонный) и более 24 млн — #tired (усталый). По запросу «сон» Google выдает более 800 млн ссылок. Сон перестал ютиться на задворках подсознания и превратился в предмет постоянных мыслей и обсуждений.

Несмотря на то что столько уже известно о сне и его важности для физического, психологического, эмоционального и духовного здоровья, полноценно выспаться становится все сложнее. Парадокс заключается в том, что, с одной стороны, благодаря развитию технологий мы знаем, что происходит во время сна, а с другой — именно технологический прогресс является одной из главных причин, почему наше отношение ко сну изменилось в худшую сторону.

Разумеется, нельзя винить технологии в том разладе, который случился между сном и людьми. Свою роль также сыграло распространенное в обществе заблуждение, что успех приходит только к тем, кто загоняет себя на работе до полного изнеможения. Пытаясь выиграть дополнительное время, мы урезаем сон. Разумеется, в этой борьбе у сна нет ни единого шанса.

На мой взгляд, такое понимание успеха удручающе неполное. Именно поэтому я и написала «Процветание»: мне хотелось рассказать о том, как получать от жизни больше удовольствия, изменив отношение к успеху, то есть перестать измерять свою «успешность» деньгами, статусом и властью

и включить в это понятие здоровье, мудрость, интерес и возможность делиться и отдавать.

Сон лежит в основе благополучия и сильно влияет на жизнь в целом. Как только я начала спать по семь-восемь часов, медитации и спорт стали даваться намного легче, я научилась принимать более взвешенные решения и лучше понимать себя и окружающих.

Во время тура по США, посвященного выходу «Прцветания», я заметила, что именно вопрос сна поднимался чаще всего. Люди постоянно жаловались на то, что им не удается выспаться, времени на сон не хватает, им трудно уснуть или проспать всю ночь, даже когда времени достаточно. С тех пор как я превратилась в ярого защитника сна, где бы я ни оказалась, обязательно найдется хоть один человек, который отведет меня в сторону и заговорщицким шепотом признается, что он недосыпает и постоянно устает. Как сказала одна девушка после презентации книги в Сан-Франциско: «Не помню, когда в последний раз не была уставшей». И каждый раз, сколько бы людей ни пришли на презентацию, к концу вечера все темы сводились к одному наболевшему вопросу: «Как выспаться?»

Очевидно, что дорога к настоящему успеху начинается со сна. Он наш постоянный спутник от рождения и до самой смерти. Главный вопрос, который волнует каждого родителя, — сон ребенка. Друзья постоянно спрашивают их: «Мальш спит?» или: «Вы спите?». Или, пытаясь помочь: «Вот вам 25 книжек о том, как уложить младенца спать, почитайте на досуге». Все, у кого есть дети, легко поймут, почему книга Адама Мансбаха «Иди наконец спать!» (Go the F**k to Sleep)¹ стала бестселлером номер один в 2011 г. в Америке. А что касается конца нашего жизненного пути, не зря самым лучшим способом покинуть этот мир считается «уснуть и не проснуться».

Каждый человек имеет свои личные отношения со сном — очень глубокие, интимные и ни на что не похожие. Когда вы считаете, что нужно мало спать, они напоминают отношения с навязчивым бывшим, который преследует вас, куда бы вы ни пошли. Иногда они могут быть поддерживающими и развивающими, иногда — изматывающими и разрушающими. Перефразируя Льва Толстого (которого, кстати, тоже занимал вопрос сна), каждый неспящий несчастлив по-своему. Нравится нам это или нет, но мы вынуждены спать каждый день, каждую ночь всю свою жизнь.

Мое собственное отношение ко сну существенно менялось много раз. Один из счастливых периодов длился несколько лет, когда я вела дневник сновидений. Проснувшись, я сразу же хватала блокнот и старалась записать как можно больше подробностей, пока меня не поглощал круговорот ежедневных дел. Я будто бы писала письмо самой себе — той незримой, вневременной, глубокой части меня, которая оживала в мире моих грез. Эта привычка не отнимала много времени и задавала настроение на весь день.

Но неожиданно, как это обычно и происходит, у меня родилась дочь. Настали трудные времена. Разумеется, я не перестала спать совсем, но только потому, что это физически невозможно. Чувство бодрости, с которым я встречала каждый день, покинуло меня. Жизнь изменилась навсегда, и места для полноценного сна в ней не нашлось. День и ночь перепутались. Я выкраивала время, чтобы поспать, в коротких промежутках между другими делами. Времени не хватало даже на то, чтобы поесть: я питалась только тем, что успевала схватить и быстро проглотить, проходя мимо кухни. Сон стал проблемой, трудностью, непозволительной роскошью. Когда родилась Изабелла, моя младшая дочь, все стало еще хуже. Мне постоянно казалось, что лечь спать —

значит лишить своих детей того времени, которое я могла бы потратить на игры с ними (или хотя бы на сборы портфеля). Я не понимала, что лишаю их кое-чего более важного — моей способности быть с ними по-настоящему.

Даже после того как дочери перестали требовать много внимания и заботы, я так и не вернулась к той беззаботной жизни. Как и многие из нас, я планировала свои дни так, как будто мне вообще не нужен сон. Освободившееся время заполнилось другими делами: колонки, выступления, книги и, наконец, *The Huffington Post*, мое новое детище. Жизнь на грани истощения и хроническое недосыпание стали нормой, пока не «прозвонил звоночек».

Сесть в этот поезд легко — сложно из него выйти.

МИЛАН КУНДЕРА. Искусство романа²

Сначала я вообще не понимала, почему потеряла сознание. Кстати, я тогда ударилась лицом об стол и сломала скулу. Просиживая часами перед кабинетами врачей, пытаюсь понять причину обморока, у меня наконец появилось достаточно времени, чтобы задуматься о многих вещах, например над вопросом, которым задавались многие древнегреческие философы: что значит прожить «хорошую жизнь»?

В конце концов оказалось, что со мной все в порядке. За исключением того, что не в порядке было все. Мне поставили диагноз «эмоциональное выгорание», которое бельгийский философ Паскаль Шабо назвал «болезнью цивилизации»³. Собственно, все сводилось к недосыпанию. Мне нужно было серьезно изменить жизнь, и начинать следовало с режима отдыха. Я стала медленно пересматривать свои отношения

со сном. С радостью сообщаю, что теперь у нас все хорошо. Но, как говорят на занятиях психотерапевтических групп, изменения происходят шаг за шагом, день за днем или в данном случае ночь за ночью.

Я поняла, что в современном мире путь наименьшего сопротивления — это путь недосыпания. Нам предстоит серьезно пересмотреть свои приоритеты, если мы хотим начать высыпаться. Сегодня практически никто не может позволить себе выделить целую ночь для сна. Огромное количество времени уходит на работу, близких и семью, а все возрастающий арсенал мерцающих экранами и жужжащих устройств связывает нас со всем миром с момента нашего просыпания и до того, как мы провалимся в сон. Однако, пытаясь круглосуточно оставаться на связи со всеми, мы можем утратить связь с собой.

*Нежней, чем лета теплое дыханье,
 Спокойнее, чем ровное жужжанье
 Пчелы, что, сбором дани занята,
 Трудолобиво вьется вокруг куста,
 Прелестнее, чем розы цвет манящий
 В укромном уголке тенистой чащи,
 Пышней и ярче зелени лесов,
 Отрадней соловьиных голосов,
 <...>
 Причудливей, чем вымысел старинный, —
 Ты, Сон! Успокоитель наших везд,
 Ночных гонитель страхов, друг надежд!*

ДЖОН КИТС. Сон и поэзия*

* Китс Д. Стихотворения. Поэмы. — М.: РИПОЛ классик, 1998.

Если рассматривать жизнь как духовное путешествие, сон представляется главным парадоксом: полностью отождествляясь со своей персоной в этом мире (то есть с работой, внешностью или банковским счетом), во сне мы погружаемся на глубинные уровни бытия. В сказках заклятие злой колдуньи окутывает Спящую красавицу и Белоснежку глубоким сном, и только поцелуй любви может пробудить их. Сегодня нам всем нужен такой пробуждающий поцелуй, но мы не можем просто лежать и ждать прекрасного принца. Мы сами должны стать этим принцем и пробудить самих себя, перенаправив свое внимание от внешнего мира со всеми его работами и заботами на те сокровища, которые сокрыты в нашей душе. Это и есть великое пробуждение. Как писал Карл Юнг, «сновидения дают информацию о секретах внутренней жизни и открывают спящему скрытые факторы его личности»⁴.

Мы живем в золотой век науки. Сейчас хорошо известно, что здоровый сон влияет на способность принимать решения и творчески мыслить, эмоциональный интеллект и когнитивные функции, а также что недостаток сна может привести к повышенной тревожности, стрессу, депрессии и множеству других проблем со здоровьем. Однако полная картина всех медицинских последствий недосыпания открылась сравнительно недавно. В 1970-х гг. в США было всего три центра изучения нарушений сна⁵, к 1990-м гг. их количество увеличилось до 300, а на сегодняшний день в США работает более 2500 аккредитованных сомнологических центров⁶.

Однако в обществе по-прежнему царит заблуждение, будто бы спать по семь-восемь часов не так уж и обязательно и можно сократить это время до пяти или шести часов без каких-либо последствий. Это заблуждение вредит не только здоровью, но и трудоспособности и качеству принятых

решений. Другими словами, если мы спим недостаточно, снижаются наши творческие способности и продуктивность, мы становимся более вспыльчивыми и раздражительными и день за днем (а то и год за годом) выполняем свою работу спустя рукава. Для людей некоторых профессий, например врачей, водителей или пилотов, недостаток сна — это вопрос жизни и смерти в прямом смысле.

И вот, несмотря на все эти знания, перед наукой стоит задача вновь разгадать тайну сна. Каждая ночь напоминает нам о том, что мы нечто большее, чем сумма всех своих достижений и поражений, и что за ежедневной суетой и борьбой есть доступное нам спокойствие, которое рождается в месте более глубоком и древнем, чем бесконечный гул окружающего мира. Однажды отыскав дорогу к этому месту, мы можем вернуться туда даже в самый разгар сложного дня. Как писал Рэй Брэдбери, «прежде чем научиться отпускать, научись удерживать»⁷. Отдаться сну — значит научиться отпускать.

В этой книге я хочу подробно рассмотреть феномен сна, древний, важный и таинственный, и исследовать способы, которыми он может помочь нам справиться с безумным ритмом современной жизни. Я уверена, что, дочитав до главы, посвященной описанию инструментов и техник, вы поймете, что пора переходить от знаний к действиям. Налицо кризис сна — убедительные доказательства в пользу этого содержатся в первых двух главах. Более 40% американцев спят меньше семи часов в сутки⁸ — минимум, рекомендованный врачами. Мировая статистика приблизительно такая же. Вы также узнаете, как недостаток сна сказывается на представителях различных профессий, от водителей и медиков до политиков и солдат. В главе 3 подробно описана история сна. Индустриальная революция⁹ стала началом целой эры, когда сон считался помехой для работы, и на данный момент этот период

только начинает медленно подходить к концу. В те времена преклонение перед сном как порталом в божественное было принесено в жертву идее прогресса и производительности. В XX в. зародилось движение рабочих¹⁰, выступавших против вторжения работы в личную жизнь. А еще позже появилась новая наука¹¹, изучающая сон, и выяснилось, насколько сильно он влияет на физическое и душевное здоровье людей. Но в конце XX в. технологический прогресс привел к тому, что рабочий день не заканчивается никогда. Следующая глава посвящена подробному описанию науки сна и процессов, которые происходят в нашем организме ночью (а их очень много). На самом деле, после того как мы засыпаем, активизируются многие участки головного мозга, деятельность (или ее отсутствие, если мы пренебрегаем сном) которых очень важна. Далее мы узнаем, как недосыпание связано с повышенным риском развития диабета¹², инфаркта¹³, инсульта¹⁴, рака¹⁵, ожирения¹⁶ и болезни Альцгеймера¹⁷. После этого обсудим расстройства сна, начиная с бессонницы и остановки дыхания во сне и заканчивая синдромом «взрывающейся головы» (да, представьте себе, это научный термин!).

В части II, «Путь вперед», речь пойдет о тех нововведениях, реформах, изобретениях и технологиях, которые подбрасывают хворост в костер революции сна. Люди хотят спать больше, и рынок идет им навстречу. Гостиницы превращаются в храмы сна, начало уроков смещается в соответствии с потребностями подростков, а на стремительно растущем рынке гаджетов появляется множество различных трекеров для сна и целый ряд умных продуктов, от умных матрасов до умных наушников. Но и этого мало, чтобы преодолеть кризис сна, который охватил все современное общество. Из части II книги вы узнаете, почему нам предстоит пересмотреть не только расписание дня, но и список жизненных

приоритетов и ценностей. Прежде всего, сон — это основа витальности. Чем больше мы спим, тем живее себя ощущаем, и наоборот. Так что мы не только то, что мы едим, но и то, сколько мы спим.

Я уверена, что эта книга поможет вам изменить свои отношения со сном. Возможно, вы даже закрутите с ним роман. Нам нужно вернуть себе право на сон — и не только потому, что сон помогает работать продуктивнее (хотя это очень важно), или потому, что, выспавшись как следует, мы чувствуем себя намного лучше (хотя это еще важнее), но потому, что сон — это способ погрузиться в глубины своей души. Когда мы засыпаем, исчезает все, с чем мы привыкли себя ассоциировать: работа, отношения, надежды, страхи. Это настоящее чудо, о котором так часто забывают: из мира грез мы возвращаемся обновленные и вдохновленные и смотрим на мир другими глазами. Внутри каждого из нас живут два желания: одно из них толкает нас во внешний мир — действовать и созидать, а второе тянет отдохнуть и восстановиться. Может показаться, что эти желания находятся в постоянном противостоянии, однако в действительности они союзники.

Надеюсь, что эта книга вдохновит вас пересмотреть свое отношение к таинственному феномену сна и присоединиться к революции за здоровый сон, которая будет менять вашу жизнь и весь мир ночь за ночью.

переутомлен из-за нового изматывающего расписания поездов. «Мы на 100% уверены, что основной причиной аварии стало новое расписание и недостаточное время отдыха и остановок в пути», — заявил член профсоюза Карл «Фриц» Эдлер⁹⁶.

БЕССОННЫЕ ДОКТОРА

Печально известно, как мало спят врачи и медперсонал. Зная, что от их решений может зависеть человеческая жизнь, доктора остаются возле пациентов, невзирая на усталость и нечеловеческий график дежурств. «Здоровье всегда связано с культурой, она диктует, как питаться, как отдыхать, сколько спать, — заметил министр здравоохранения США Вивек Мерти. — Когда я учился, <...> среди интернов царила идея, что сильным людям сон не нужен <...>. Нет ничего хорошего в культуре, которая поддерживает такие нездоровые привычки»⁹⁷.

По меткому выражению Брайана Голдмана, врача скорой помощи из больницы Маунт-Синай в Торонто, врач — это «наполовину мученик, наполовину герой»⁹⁸. «В Великобритании имя Джека Бауэра [главного героя телесериала «24 часа»] стало нарицательным: так британцы называют врача, который ради своих пациентов продолжает работать без сна и отдыха больше 24 часов, — пишет Голдман. — То, что мы занимаемся придумыванием прозвищ для недосыпающих коллег вместо того, чтобы решить проблему, лишний раз доказывает, что сами медики настолько привыкли к ней, что перестали замечать».

Исследователи Медицинской школы Гарвардского университета и Бостонской больницы BWH изучили последствия недостатка сна среди почти 3000 ординаторов-первогод-

ков⁹⁹. По закону они не имеют права работать более 80 часов в неделю, однако отдельные дежурства могут длиться более 24 часов подряд. Исследователями было установлено, что в те месяцы, когда интерны отрабатывали по пять и более подобных дежурств (более 24 часов), риск возникновения «негативных последствий, вызванных переутомлением», был выше на 700%, а смертность среди пациентов, связанная с «негативными последствиями, вызванными переутомлением», увеличивалась на 300%. В 2015 г. в Пенсильванской больнице медсестра уснула во время кормления новорожденного и выронила его из рук¹⁰⁰. Ребенок остался жив, но получил перелом костей черепа от удара об пол.

Недосыпающий медперсонал относится к пациентам более равнодушно, что не способствует ускорению выздоровления¹⁰¹. Джеймс Ризон, профессор психологии Манчестерского университета, сравнил систему предотвращения врачебных ошибок в медучреждениях со стопкой ломтиков швейцарского сыра: в каждом слое сыра множество дырок, но большинство из них не совпадает (например, медсестра может заметить ошибку интерна и исправить ее)¹⁰². Но если несколько «дырок» не перекрывают друг друга, пациент может серьезно пострадать или даже умереть. В этой метафоре «дырки» будут совпадать чаще, если врачи не начнут высыпаться.

ДЕТИ И СОН

Нарушения сна особенно пагубно отражаются на здоровье детей. Мозг ребенка обладает высокой пластичностью, что позволяет детям поглощать много информации и овладевать различными языковыми, двигательными, зрительными и когнитивными навыками. Благодаря этому маленькие дети так

быстро учатся, но без полноценного сна этот процесс будет невозможен. Исследователи Пенсильванского университета установили, что «Во время БДГ-фазы* <...> опыт глубоко и прочно закрепляется в мозге. <...> Опыт очень хрупок. <...> Если БДГ-фаза не наступает, он не закрепляется и мозг забывает все, что узнал»¹⁰³.

Недостаток сна также негативно влияет на поведенческое развитие детей. Аниса Дас, заместитель директора Программы по изучению сомнологии Университета штата Огайо, говорит, что по поведению маленьких детей нелегко диагностировать недосыпание¹⁰⁴. Недосыпающие взрослые выглядят уставшими и вялыми, а дети, наоборот, могут стать гиперактивными и даже получить диагноз СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности)¹⁰⁵.

В 2012 г. исследователи Мичиганского университета и Медицинского колледжа имени Альберта Эйнштейна провели обследование более чем 11 000 детей от новорожденных до семилеток. Они обнаружили, что у детей, которые храпели, дышали ртом или страдали от ночного апноэ (то есть имели нарушения сна), с вероятностью 20–60% развивались нарушения поведения к четырем годам, а к семилетнему возрасту вероятность возрастала до 40–100%. Чаще всего детям ставили диагноз «гиперактивность».

В школьном возрасте изменения становятся еще заметнее, а проблемы со сном — глубже. Исследователи Гонконгского университета обнаружили, что приблизительно 20% подростков, участвовавших в исследовании, не могли уснуть вечером, просыпались посреди ночи или слишком рано утром¹⁰⁶. Основной причиной этих сложностей является раннее начало уроков в большинстве школ. И чем старше

* БДГ — быстрое движение глаз. Фаза быстрого сна. — *Прим. ред.*

дети, тем сильнее распорядок школьного дня отличается от естественных ритмов детей и подростков.

Мэри Каскадон¹⁰⁷, профессор психиатрии и поведенческой терапии Брауновского университета, провела исследование, в ходе которого изучались способы изменения суточных ритмов ребенка, а также влияние времени начала уроков на качество сна. Она обнаружила, что дети постепенно становятся невосприимчивыми к сигналам, которые посылает им организм, выделяя гормон сна. Поэтому чем старше ребенок, тем позже он ложится спать, несмотря на то что он по-прежнему нуждается в большом количестве сна. Как объясняет Каскадон, формирование паттерна сна в начальном подростковом возрасте связано с секрецией мелатонина («гормона Дракулы»), который отвечает за регулировку суточных ритмов. У подростков мелатонин вырабатывается позже, чем у взрослых, поэтому они не хотят ложиться спать рано — а потом не хотят рано вставать. По выражению Стивена Локли из Медицинской школы Гарварда, «будить подростка в семь утра — это как будить меня в четыре ночи»¹⁰⁸.

Развитие технологий усугубило проблемы подростков. Современные тинейджеры до утра переписываются в интернете и ложатся в кровать с телефонами. Как сказал Ракеш Бхаттачарджи, детский сомнолог из Чикагского университета, «телевизор, компьютерные игры, смартфоны, планшеты могут приводить к возникновению различных расстройств сна у детей, вплоть до полного отказа от сна»¹⁰⁹. Свет от электронных устройств вреден для всех людей, но на подростков он действует сильнее всего¹¹⁰.

Пренебрежение этими факторами приводит к ужасающим последствиям. Во-первых, ученики хуже учатся. Как установили исследователи из Уппсальского университета в Швеции, подростки, спящие менее семи часов в сутки,

учатся хуже¹¹¹. Такая же связь между недосыпанием, успеваемостью и количеством исключенных за неуспеваемость справедлива для студентов колледжа.

По результатам совместного исследования Сиднейского университета и медицинской школы Маунт-Синай в Нью-Йорке, проведенного среди молодых людей в возрасте 17–24 лет, недосыпание непосредственно связано с повышенным уровнем стресса и тревожности¹¹². Каждый дополнительный час недосыпания увеличивает риск развития психологического расстройства на 14%. По результатам опроса, проведенного организацией Sleep Council в 2015 г. в Великобритании, 83% британских подростков страдают от нарушений сна, вызванных тревогой и напряжением в связи с экзаменами¹¹³.

Иногда помимо успеваемости и стресса недосыпание приводит к смертельным последствиям, которых родители боятся больше всего. Для меня было шоком узнать, что Марина Киган, талантливая юная писательница, которая училась в колледже вместе с моей дочерью, погибла в автокатастрофе в мае 2012 г., буквально через пару дней после выпуска¹¹⁴. Ее бойфренд заснул за рулем.

НЕДОСТАТОК СНА И ГОССЛУЖАЩИЕ: ОТ ПОЛИТИКОВ ДО ПОЛИЦЕЙСКИХ

Почти любая предвыборная речь содержит в себе призывы не спать ночами ради блага страны. На самом деле подобные обещания звучат приблизительно так: «Я человек, который не может грамотно распорядиться даже собственным временем! Если вам нужен лидер, решающий проблемы страны с храпом лихого пьянчуги, — голосуйте за меня!» Этот двойной стандарт часто остается незамеченным. «Ни один

политик не станет курить в общественном месте, — говорит Тиль Рённеберг, — но все политики публично заявляют о том, как мало они спят, а круги под глазами подтверждают правоту их слов. Всем известно, насколько важен сон, однако политики несут в мир послание, что недосыпание — это норма»¹¹⁵.

В 2015 г. в *The New York Times* вышла статья под заголовком «После бессонной ночи Скотт Уокер встречается со своими избирателями в Южной Каролине», посвященная предвыборной кампании губернатора штата Висконсин¹¹⁶. В статье приведена цитата Уокера: «Я пытался хоть немного подремать, но не так-то просто уснуть, лежа головой на подлокотнике». Далее автор пишет, что «недостаток сна ему, похоже, не мешает». Ни одному журналисту не пришло бы в голову сказать, что кандидату в президенты «не мешает», например, алкоголизм. Никто бы не стал голосовать за человека, который бравит своим пьянством. Как однажды сказал бывший президент США Билл Клинтон, «свои самые крупные ошибки я совершил потому, что устал»¹¹⁷.

Подробное описание отношения Клинтона ко сну можно прочесть в книге «Свидетель власти» Дэвида Гергена¹¹⁸. Через несколько недель после того, как Клинтон был избран президентом США, Герген написал: «Клинтон все еще празднует победу и допоздна засиживается со своими старыми друзьями за веселыми беседами. Он всегда встает с первыми лучами солнца и сразу же отправляется на пляж пробежаться или поиграть в тачбол». Это не проходит бесследно. «Он выглядит уставшим, недосыпающим и нервным, — пишет Герген. — Ему трудно сосредоточиться на серьезном разговоре даже несколько минут подряд. Во время нашей короткой встречи я попытался мягко намекнуть ему, что управление страной — это марафон, а не спринт, и выразил надежду

на то, что у него будет возможность немного отдохнуть за оставшиеся три недели. Не думаю, что он меня понял <...>. Первое время в Белом доме про Клинтона говорили, что он постоянно не в духе, рассеян и нетерпелив». Герген приводит слова Дэвида Маранисса, биографа Клинтона: «Один профессор в колледже заметил, что все великие люди мало спали, и с тех пор Клинтон спал по четыре-пять часов в день». Возможно, такая антипатия ко сну послужила причиной нескольких ошибок, которые он допустил за два президентских срока, включая его некомпетентный подход к решению проблемы гомосексуалистов в Вооруженных силах США, который теперь считается одним из самых больших промахов Клинтона за всю его политическую карьеру. Как красноречиво выразился Герген, это «заронило семена, которые впоследствии практически уничтожили его как президента».

В 2016 г. ежедневная новостная электронная рассылка theSkimm задала всем кандидатам в президенты такой вопрос: «Сколько раз вы переставляете будильник на “еще пять минуток” утром?» (Тед Круз признался, что делает так дважды¹¹⁹, Карли Фиорина ответила, что у нее «в последнее время нет на это времени»¹²⁰, а Хиллари Клинтон сказала, что «смотря какое утро»¹²¹). Разумеется, откладывать утренний подъем — это не смертный грех, однако невозможность поднять себя из кровати по первому звонку будильника — явный знак недосыпания, а это не может не отразиться на качестве принимаемых решений. Обсуждая кандидатов в президенты, часто используют такое избитое клише: «Можем ли мы доверить этому человеку ядерную кнопку?» Когда речь идет о лидере, работающем с полной отдачей, стоит как следует задуматься, хотим ли мы видеть на таком высоком посту человека, у которого под одной рукой кнопка ядерного чемоданчика, а под второй — кнопка будильника.

Существует неоспоримое свидетельство того, что политики плохо спят по ночам, — некоторые из них постоянно дремлют во время заседаний, встреч, интервью и даже сессий конгресса США (да-да, того самого, в котором принимают законы, регулирующие жизнедеятельность всех граждан страны). Судья Верховного суда Рут Бейдер Гинзбург засыпала прямо во время Обращения президента Обамы к конгрессу в 2013 и 2015 гг.¹²² Министр внутренней безопасности Джанет Наполитано с трудом боролась со сном во время Обращения президента в 2010 г.¹²³ Вице-президент Джо Байден уснул во время доклада по государственному долгу США в 2011 г.¹²⁴ Бывший президент Билл Клинтон задремал во время праздничных мероприятий в честь дня Мартина Лютера Кинга в Гарлеме в 2008 г. (статья в *New York Post*, посвященная этому, вышла под заголовком «У Билла есть “мечта”») ¹²⁵. Глава Национального экономического совета США Ларри Саммерс был (как минимум) дважды замечен безмятежно спящим во время собраний Белого дома в разгар финансового кризиса в 2009 г.¹²⁶

Не только в США политики спят прямо на рабочем месте. Бывший премьер-министр Великобритании Гордон Браун вздремнул у всех на виду перед выходом на сцену с обращением к Совету Безопасности ООН в 2008 г.¹²⁷ Члены парламента Японии постоянно клюют носом во время заседаний¹²⁸. В Уганде высматривание спящих министров и членов парламента по телевизору стало чем-то вроде всеобщего национального развлечения — даже президент Йовери Мусевени был замечен спящим во время обсуждения государственного бюджета¹²⁹. В общем-то, если посмотреть фотографии из Google по запросу «спящие политики»,

* В оригинальном названии — Bill Has a «Dream» — видна игра слов. — *Прим. ред.*

может сложиться впечатление, что мир поразила страшная эпидемия сна.

В разгар греческого экономического кризиса в 2015 г. собрания могли продолжаться до самого утра, а самая длительная сессия длилась целых 17 часов¹³⁰. Председатель Европейской комиссии Жан-Клод Юнкер прокомментировал эти изматывающие заседания таким образом: «Мне не нравится работать до ночи. Мы не можем принимать адекватные решения в таком состоянии»¹³¹.

«Это явно не самый оптимальный способ решать вопросы, от которых зависит жизнь миллионов людей, — говорит Майкл Чи, профессор Высшей медицинской школы Университета Дьюка и Национального университета Сингапура. — Однако заседания, которые заканчиваются поздним вечером, уже давно стали нормой. <...> Такой метод работать напоминает пытку, которую использовали, чтобы сломать волю человека, не давая ему уснуть и доводя до физического и ментального истощения. <...> Способность обрабатывать информацию значительно снижается. <...> Недосыпающий человек склонен необдуманно рисковать и менее чувствителен к потерям»¹³². Действительно, неподходящее состояние, чтобы принимать решения по поводу военных действий или финансового кризиса стран еврозоны.

Политические кампании — постоянный источник конфузов переутомленных кандидатов. Например, во время выборов президента США в 2012 г. неудачная реплика старшего советника Эрика Фернстрома вызвала бурную реакцию во всех медиа: он назвал кандидата Митта Ромни «волшебным экраном»¹³³ за то, что тот изменил свою стратегию в новом году. Позднее стало известно, что Фернстром в то время спал не больше трех-четырёх часов в сутки. Даже когда он

наконец ложился в кровать, не расставаясь с телефоном, он часто просыпался, проверял почту, отвечал на письма и ложился спать еще на час. Казалось бы, учитывая невероятную важность кампании, политики могли бы обратить больше внимания на взаимосвязь между количеством сна и адекватностью действий, но, судя по всему, этого еще не произошло.

Что касается Вооруженных сил, по данным опроса, проведенного в 2015 г. научно-исследовательской корпорацией РЭНД, треть военнослужащих спят менее пяти часов в сутки¹³⁴. Более 18% принявших участие в опросе принимают снотворное. Подполковник Кейт ван Арман, начальник медицинской службы госпиталя по черепно-мозговым травмам на базе ВВС Форт-Драм, назвала нарушения сна «проблемой номер один среди вернувшихся с боевых заданий»¹³⁵, имея в виду порочный круг недосыпа, от которого страдают многие солдаты. Жесткие требования военной службы и стресс, сопровождающий боевые действия, привели к появлению «культуры кофеина», по выражению ван Арман, что еще больше усугубляет проблему. Начальник медицинской службы, генерал-лейтенант Патрисия Хорохо, описывая нарушения когнитивных функций солдат, вызванные недосыпанием, сказала: «Мы бы никогда не допустили к службе солдата, имеющего 0,8 промилле алкоголя в крови, однако ежедневно разрешаем [сонным солдатам] принимать эти сложные решения».

Аналогичная проблема существует и в правоохранительных органах. Согласно результатам исследования, в котором приняло участие почти 5000 сотрудников полиции, 30% опрошенных охарактеризовали свое состояние как «повышенная сонливость»¹³⁶. Последующий опрос показал, что полицейские, которые проявляли немотивированную

агрессию по отношению к подозреваемым, чаще засыпали за рулем и пренебрегали техникой безопасности. Учитывая, какую полемику в последнее время вызывает поведение полиции, недосыпание и его последствия должны быть учтены при обсуждении этой проблемы.

ИНДУСТРИЯ СНА

Если истощение — болезнь цивилизации, то недосыпание — ее основной симптом. Парадокс современной жизни заключается в том, что днем мы хотим спать, а вечером не можем уснуть. В итоге с утра с трудом поднимаем себя с кровати, изможденные и вялые — и так день за днем.

Практически невозможно представить себе утро современного человека без звонка будильника. Большинство людей заводят несколько будильников с интервалом в пять минут, чтобы разбудить свой сопротивляющийся мозг и привести его (и себя) в состояние, которое по какой-то причине считается осознанным. На сайте [Lifehacker](#)¹ даже есть статья о том, как подключить к будильнику автомобильный сигнал — для тех, кто уже вообще не реагирует на стандартные мелодии на телефоне.

Если задуматься, будильник — это, по сути, способ разбудить человека в неестественное для него время, когда встать самостоятельно слишком сложно. Звонок будильника не зря такой громкий и резкий — это сигнал, что что-то идет не так. Напуганный внезапным звуком, организм просыпается и готовится бежать или нападать, для этого в кровь поступает кортизол и адреналин. Естественное пробуждение становится невозможным, так как организм, измученный

постоянным недосыпанием, не собирается лишаться ни одной минуты сна добровольно.

И все же подавляющее большинство людей предпочитает использовать будильник — призыв хватать ружье, — чтобы начать день. По данным Американской академии сомнологии, 70 млн американцев страдают от проблем с засыпанием и неглубокого ночного сна².

БЕССОННИЦА И СНОТВОРНОЕ: ЗАМКНУТЫЙ КРУГ

Помочь нам уснуть призвана целая отрасль. Только за 2014 г. в США было выписано более 55 млн рецептов на снотворные средства на сумму около \$1 млрд³. По данным отчета Центра по контролю и профилактике заболеваний США, за 2013 г. снотворное было прописано для 9 млн американцев — это 4% всего взрослого населения США⁴. Кроме того, в этом же отчете выявлены следующие закономерности: женщины принимают снотворное чаще, чем мужчины; вероятность употребления снотворного коррелирует с возрастом и уровнем образованности; расовая группа с максимальным потреблением снотворных препаратов — взрослое белое население.

Я попросила нескольких сомнологов прокомментировать цифру 4%, названную в отчете, и все они считают, что этот показатель существенно занижен. Результаты опроса, проведенного Национальным фондом изучения сна, подтверждают их мнение: 29% опрошенных женщин ответили, что принимают снотворное несколько раз за неделю⁵. Журнал *Parade* провел опрос среди более 15 000 человек, и выяснилось, что 23% респондентов принимают снотворное раз в неделю, а 14% — каждый день⁶. Проблема становится глобальной:

за 2014 г. все население мира потратило на снотворные препараты впечатляющую сумму — \$58 млрд. Причем к 2019 г. прогнозируется рост данного показателя до \$76,7 млрд. Чаще всего снотворное принимают люди, спящие менее пяти часов в сутки⁷, что в общем-то неудивительно.

Фармацевтической промышленности нынешний кризис сна только на руку. Рынок снотворных препаратов стабильно растет, его будущее весьма оптимистично, а его устойчивость — еще одно доказательство глубины проблемы. Хотя маркетологи предпочитают называть снотворные успокаивающим словом «средства для улучшения сна», очевидно, что поголовная усталость является неременным условием для дальнейшего роста рынка «лекарств для сна».

«Через 20 лет мы будем вспоминать эпоху снотворного, как сейчас мы вспоминаем времена, когда курение было разрешено повсеместно, — сказал мне Джером Сигел, директор Центра исследования сна Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе. — Раньше курить считалось модным благодаря кинофильмам и телепередачам. В рекламе сигарет часто фигурировали врачи либо актеры, их играющие». Прошло много лет, прежде чем исследования установили взаимосвязь между курением и раком легких и прочими заболеваниями, а правительство ввело ограничения на рекламу сигарет. Так закончилась эпоха Джо Кемэла и таких слоганов, как «Врачи предпочитают Camel!» или «Дайте горлу отдохнуть... Выкурите сигаретку», однако, как выразился Сигел, «история повторяется. Хроническое потребление снотворного — катастрофа национального уровня»⁸.

Нарушения сна могут привести к появлению серьезных заболеваний, о которых я расскажу подробнее в главе «Расстройства сна». У большинства людей проблемы со сном вызваны неправильным образом жизни. Кроме того, мы

предпочитаем решать все проблемы, проглотив таблетку. Живи мы в Древней Греции, боги бы уже давно наказали нас за подобное высокомерие. Мы наивно полагаем, что можем управлять сном, и такая убежденность не случайна. Ведь современная индустрия снотворного — монстр, родившийся из сочетания маркетинговой мощи современной фармацевтической отрасли с целевой аудиторией, состоящей из устающих и недосыпающих работников (то есть почти всех работающих людей). Как писал Мэттью Вольф-Мейер в книге «Спящие массы» (*The Slumbering Masses*)⁹, мы «позволили медикам, фармацевтам и кофеваркам встать между нами и нашим собственным сном» и тем самым создали мир, где «сон из мудрого правителя превратился в демона, победить которого призваны наука и медицина».

Из последних сил пытаюсь не отстать от несущейся с бешеной скоростью, требовательной и никогда не отдыхающей современности, мы невольно помогаем фармацевтической отрасли удобнее схватить нас и держать еще крепче. Вместо того чтобы задуматься о том, на что мы тратим свою жизнь, мы стали жертвами хитроумного маркетинга, который обещает нам здоровье, счастье, сон и бодрость. А кому же хочется быть скептиком, луддитом, отрицающим прогресс? Огромное количество умных и коварных людей (а также миллиарды долларов США) работают на то, чтобы продать товар, который не устраняет проблему, а маскирует ее и продлевает нашу агонию.

Самый распространенный снотворный препарат — золпидем¹⁰, который в США выпускается под коммерческим названием *Ambien*. Золпидем является активным веществом около 70% различных снотворных, продающихся в Америке. Все они называются вполне невинно, например *Intermezzo*, *Sublinox*, *Zolfresh*, *Нурноген*. Пожалуй, только последнее

название предупреждает покупателей о реальном эффекте употребления снотворных — вместо сна они погружают нас в своеобразный гипнотический транс. Из 55 млн рецептов на снотворные, выписанных в США за 2014 г., 38 млн приходится на препараты золпидема (а это более \$320 млн). Продажи другого популярного снотворного Lunesta, с привлекательной зеленой бабочкой на логотипе, за тот же период составили \$350 млн. В этот показатель не входят продажи его дженерика — эсцопиклона, а это еще \$43 млн.

Судя по историям, рассказанным людьми, которые стали зависимыми от снотворного, снотворные препараты не оправдывают свое название. То, что мы не бодрствуем, еще не значит, что мы спим. Производители делают вид, что ведут честную игру, но на самом деле это не так. Снотворное не поможет нам преодолеть кризис сна, его повсеместное применение лишь создает новый кризис, который притворяется решением, давая лживые обещания, отдаляющие нас от полноценного сна.

Мохаммед Эль-Эриан, главный экономический советник в Allianz и бывший генеральный директор PIMCO, рассказал мне, как обратился в клинику сна, которую ему порекомендовал друг. Врач осмотрел его и сказал: «У меня для вас есть две новости, плохая и хорошая. Хорошая новость заключается в том, что вы не страдаете ни ночным апноэ, ни другим расстройством сна. А плохая — в том, что ваш мозг не перестает работать даже ночью и из-за этого вы плохо спите. Но вы не волнуйтесь, я пропишу вам отличные лекарства»¹¹. Эль-Эриан отказался от снотворного. «Это очень печально, — сказал он мне, — что миллионам людей, имеющим проблемы со сном, врачи предлагают таблетки как единственный выход». Эль-Эриан изменил свой ритуал отхода ко сну и в первую очередь избавился от всей техники в спальне.