
Р.В. Бузунов
КАК УЛУЧШИТЬ СОН
Рекомендации
для руководителей
и бизнесменов

Роман Бузунов

Как улучшить сон. Рекомендации для руководителей и бизнесменов

«Автор»
2014

Бузунов Р. В.

Как улучшить сон. Рекомендации для руководителей и бизнесменов / Р. В. Бузунов — «Автор», 2014

ISBN 978-5-457-63924-9

Как обеспечить себе спокойный сон, если жизнь полна стрессов? Как найти время для отдыха, если у вас нет свободной минуты? Как справиться с уже имеющимися проблемами сна, если таковые возникли? В среде бизнесменов и руководителей эти вопросы как нигде актуальны. Мини-книга поможет вам восстановить сон, улучшить самочувствие, повысить эффективность работы и пересмотреть свой образ жизни.

ISBN 978-5-457-63924-9

© Бузунов Р. В., 2014
© Автор, 2014

Содержание

Введение 5
Глава 1. Мало спите – много работаете, или недосыпание в жизни бизнесменов и руководителей 6
Много спать – стыдно? 7
Хороший сон: незаменим для здоровья, важен для бизнеса 9
Глава 2. Повседневная жизнь и сон. Правильно работаем, правильно отдыхаем 12
Не дайте работе помешать сну 13
Командировки и сон 17
Конец ознакомительного фрагмента. 18

Роман Вячеславович Бузунов Как улучшить сон. Рекомендации для руководителей и бизнесменов

Введение

Напряжение. Ответственность. Дефицит времени. Вам нужно очень много сделать. Вы можете рассчитывать исключительно на свои силы. Люди, которые находятся вокруг, ждут ваших слов, действий, решений. Все зависит от вас…

Кем вы являетесь в этом случае? Суперменом? Не совсем: вы – «всего лишь» руководитель или владелец собственного бизнеса.

Каждый день вы должны быть воплощением уверенности в себе и здравого смысла. Каждый день вы обязаны быть в идеальной форме. Глядя на вас, любой сотрудник должен думать: «С этим человеком мы точно не пропадем!» Малейшее послабление – и пострадать могут ваше дело, репутация, подчиненные.

Недавно я прочитал одно выражение, которое воспроизвожу по памяти: «Хороший руководитель – тот, который в состоянии хронического стресса как можно дольше может принимать эффективные решения».

К сожалению, все это очень нелегко. Многие аспекты такой работы «ломают» людей и уже за несколько лет или даже месяцев существенно подрывают их физическое и психическое здоровье.

Что же делать, чтобы всегда оставаться «в седле»? Регулярно проходить курс расслабляющих процедур в лучших спа-салонах Европы? Иметь личного врача, который будет тщательно обследовать вас каждую неделю? Завести десяток консультантов, на которых можно переложить ответственность за свое дело? А может, просто уйти «на покой»?

Может быть, все это и имеет смысл, но самое главное, что вам нужно – это ежедневно получать полноценный отдых, который даст возможность телу и разуму восстановиться после тяжелых будней. Чтобы давление проблем не оказалось для вас непереносимым грузом, необходимо хорошо спать.

Вот еще интересное выражение: «Существует ли одна безопасная таблетка, которая удлиняет жизнь, усиливает жизненную энергию, увеличивает концентрацию внимания и улучшает настроение? Такой таблетки нет, но есть простой и эффективный способ всего этого достичь – **ХОРОШИЙ НОЧНОЙ СОН!»**

Полноценный сон – это важнейший аспект сохранения здоровья и повышения личной эффективности. Однако проблемы, переживания и банальная нехватка времени не позволяют вам высыпаться и ежедневно вставать бодрым и полным сил. О том, как это изменить, мы и поговорим в этой книге.

Глава 1. Мало спите – много работаете, или недосыпание в жизни бизнесменов и руководителей

Среди своих коллег вы вряд ли встретите много людей, которые ложатся спать в 22:00, 8 часов проводят в постели, а потом встают, идут на пробежку, пьют морковный сок и только после этого не спеша и без суеты принимаются за свои дела. Соблюдать идеально здоровый образ жизни вам мешает изобилие дел, которые требуют постоянного участия и вынуждают вас тратить минимум времени на себя.

Много спать – стыдно?

Именно так считает большинство представителей бизнес-сообщества, для которых продолжительный сон неразрывно связан с ленью, недостойной активного, деятельного, работоспособного человека, коими большинство из них являются. Еще Наполеон – пусть и не бизнесмен, но все же яркая историческая личность – весьма негативно отзывался о любителях поваляться в постели. «Мужчина должен спать 4 часа, женщина – 5 часов, а больше спят только больные и глупцы»…

СМИ очень любят публиковать информацию о богатых и успешных; и, если им верить, мало кто из современных предпринимателей проводит в состоянии сна более 5–6 часов в сутки. Некоторые даже сами охотно об этом говорят.

Например, миллиардер Дональд Трамп утверждает, что спит не больше 3 часов, и считает это одним из секретов своего успеха: якобы такой подход к отдыху сэкономил ему море времени, которое он тратил на развитие бизнеса.

Выключите свет!

До изобретения электрической лампочки люди бодрствовали и спали в соответствии с длиной светового дня. Сейчас же нам доступно не только круглосуточное освещение, но и Интернет, телевидение и т. д. Из-за всего этого за последние 200 лет продолжительность сна человека сократилась примерно на 20 %, а в среде занятых людей – до 50 %.



Облик успешного бизнесмена в современном мире никак не вяжется с потребностью в отдыхе

В общем, многие люди, имеющие свое дело или занимающие высокие должности, придерживаются устойчивой, безапелляционной и даже агрессивной позиции относительно продолжительности сна: необходимо сурово ограничивать себя в отдыхе, только так можно справиться с постоянно растущим объемом работы и чего-то добиться.

Справедливости ради стоит отметить, что долгий сон действительно не полезен для здоровья. Ученые пришли к выводу, что сон более 9 часов в сутки снижает умственные способности человека, вызывает головную боль и повышает риск эндокринных заболеваний.

Да, долго спать – это бесперспективно, некрасиво и вредно. Однако среди занятых людей некоторые не дают себе даже минимально необходимого времени для сна. А его хронический недостаток – это не только колоссальный ущерб здоровью, но и угроза трудоспособности.

Вы спите меньше, чем можете предположить

Исследование, проведенное в Университете Чикаго, показало, что люди спят меньше, чем им кажется. Те, кто якобы спят от 7 до 8 часов, на самом деле проводят во сне менее 6 часов. А сколько спите вы?

Хороший сон: незаменим для здоровья, важен для бизнеса

«Не залеживайся, если не можешь делать деньги в постели!» – говорил известный американский актер и комик Джордж Бернс. С большей или меньшей охотой вы следуете этому совету, не позволяя себе высыпаться неделями и месяцами. К чему это может привести? Работая в своей среде, вы привыкли размышлять о вещах и явлениях с позиций их потенциального ущерба или выгоды. Так давайте разберем, чем недостаток сна может вам навредить и почему давать себе достаточно отдыха – это выгодно.

Вред недосыпания. Не лишайте себя сна!

Вы можете сосредоточиться на работе, если у вас постоянно что-то болит, если вам необходимо по часам пить таблетки или регулярно ложиться в больницу? У вас получается сохранять высокую производительность труда, когда ваши дни проходят в тумане неимоверной усталости? Если нет, то советуем изменить свое отношение ко сну, потому что его недостаток идет вам далеко не на пользу.

Французы – самая «ленивая» нация в мире

Согласно результатам исследования, проведенного парижской Организацией экономического сотрудничества и развития, французы проводят во сне около 9 часов в сутки и едят около 2 часов. При этом по своему развитию бизнес во Франции не отстает от средних европейских показателей. Может, успех зависит не только от сокращения времени на сон?

• Недостаток сна провоцирует развитие артериальной гипертонии и заболеваний сердца, повышает риск инфарктов и инсультов.

• При недостаточном сне нарушается выделение особых пептидов, отвечающих за регуляцию аппетита. Это способствует усилению голода и ведет к ожирению.

• Некоторые исследования связывают лишение сна с развитием злокачественных опухолей.

• При малой продолжительности сна и частых пробуждениях нарушается выработка тестостерона, так что недостаток и некоторые заболевания сна провоцируют развитие импотенции.

• У людей, спящих менее 7–8 часов в сутки, нарушается обмен глюкозы в организме, что является фактором риска сахарного диабета.

• Неполноценный сон ускоряет старение.





На фотографиях – один и тот же человек. Сколько лет их разделяют? 10? 20? Три года… Это ведущий утренних новостей в Японии. Можно представить, как мало он спит, учитывая ежедневные ранние эфиры.

• Те, кто спят 5 и менее часов в день, имеют на 15 % более высокий риск смерти от всех причин, чем люди, позволяющие себе отдыхать достаточное количество времени.

• Даже одна ночь без сна вызывает дневную сонливость, повышенную раздражительность, снижение внимания и концентрации. Если после бессонной ночи вам предстоит какое-то ответственное дело, например, важная встреча, вероятно, вы не сможете добиться поставленных целей.

• При недостатке сна нарушается обмен медиаторов в головном мозге, в том числе серотонина. Это вещество управляет настроением, придает спокойствие и заставляет нас воспринимать мир таким, как он есть. Недостаток серотонина при лишении сна приводит к восприятию окружающей действительности в мрачных тонах и даже может привести к депрессии.

• Лишение сна увеличивает риск появления синдрома хронической усталости и профессионального выгорания, которые и без того очень свойственны людям, живущим в состоянии постоянного стресса (подробнее – в главе 4).

Результат всего этого – плохое самочувствие, зависимость от врачей и лекарств, не складывающиеся отношения с клиентами, партнерами и подчиненными, неправильная тактика ведения дел, профессиональные неудачи и, возможно, крах собственного бизнеса, которому вы отдали несколько лет своей жизни. Но довольно вас пугать – перейдем к позитивному.

Что дает здоровый сон

Выгодой от здорового сна можно считать уже то, что он поможет избежать последствий, о которых говорилось выше, и позволит вам остаться здоровым, жизнерадостным и уравновешенным человеком. Кроме того, качественный отдых даст вам несколько приятных «бонусов».

• Полноценный сон помогает хорошо выглядеть, так как он препятствует повышенному выделению стрессовых гормонов, вызывающих нарушение микроциркуляции крови и образование коллагена в коже.

• Во время медленного сна выделяется гормон соматотропин, способствующий восстановлению тканей, укреплению костей, увеличению мышечной массы. Сон вместо спортзала – как вам такое?

• Полноценный сон способствует консолидации памяти, особенно улучшая долговременную память. Это весьма актуально для человека, вынужденного усваивать большой объем информации и помнить обо всем на свете.

• Во время сна в мозге происходит «остаточный анализ» информации, полученной днем, иными словами, он продолжает работать, когда вы спите. Иногда это способно преподносить сюрпризы в виде спонтанных решений, пришедших в виде озарения за чашкой утреннего капучино. Менделеев во сне составил свою таблицу, Кекуле открыл бензольное кольцо… Может, у вас тоже есть неразрешимые вопросы, ответы на которые ваш мозг уже знает, но пока не может вам подсказать?

Как писал Мигель де Сервантес в «Дон Кихоте», «Благослови, Господь, изобретшего сон!». Нормальный отдых – это здоровье, бодрость и высокая трудоспособность. Будем надеяться, вы хотя бы слегка прониклись этой мыслью, и теперь не будете так настойчиво отбирать у себя драгоценные часы сна. Однако у некоторых людей, годами изматывающих себя работой, существует проблема: они просто не могут начать спать больше, потому что уже обзавелись проблемами со сном, не дающими им спокойно отдыхать. Почему это произошло и что нужно делать? Ответы вы узнаете в следующих главах.

Глава 2. Повседневная жизнь и сон. Правильно работаем, правильно отдыхаем

Рабочий день бизнесмена или топ-менеджера наполнен не только реализацией заранее намеченных планов, но и хаосом важных встреч, ответственных решений, срочных телефонных переговоров и неожиданных поездок. Кроме того, он часто и непредсказуемо растягивается, порой завершаясь далеко за полночь. Можно ли хорошо спать в таких условиях?

Не дайте работе помешать сну

Некоторые факторы, связанные с работой, накладывают свой негативный отпечаток на качество вашего отдыха. Стоит на них повлиять – и вы сразу станете спать лучше.

«Бесконечный» рабочий день

Ненормированный график – основной атрибут вашей трудовой деятельности. Где бы вы ни находились, головой вы постоянно на работе. С мыслями о ней вы идете «к станку» и с ними же приходите домой, где положено отдыхать. Продолжая думать о своих проблемах до поздней ночи, вы тащите работу и в постель, таким образом не давая себе заснуть.

Что делать. Если хотите хорошо спать, нужно сделать так, чтобы ваша постель ассоциировалась не с работой, а со сном. По этой причине необходимо отказаться от привычки просматривать почту или совершать важные звонки на сон грядущий. Мозгу нужно, как минимум, час спокойного состояния, чтобы подготовиться ко сну.

Более того: запретите себе размышлять на «рабочие» темы, когда вы находитесь в кровати. Все! Рабочий день закончился, дайте себе, наконец, расслабиться! Вспомним народную мудрость: «Брать с собой в постель заботы – значит, спать с тюком на спине»… Разве можно сказать, что это неправда? Есть один достаточно эффективный способ избавиться от неприятных мыслей. Возьмите лист бумаги, запишите все, что вас беспокоит до отхода ко сну, и дайте себе слово вернуться к решению проблем завтра.

Стрессы, эмоциональное напряжение

Мы еще вернемся к этой теме позже, но сейчас о ней просто нельзя не упомянуть, тем более, что стрессы и напряжение – ваши верные спутники по жизни. Чем большие испытания выпадают на вашу психику днем, тем сложнее вам заснуть ночью…

Не переживайте…

Частые стрессы способны привести к нарушениям в состоянии здоровья. Из всех систем органов от стрессов раньше всего страдают сердечно-сосудистая и эндокринная системы.

Что делать. В этом случае совет частично перекликается с рекомендациями, данными выше: старайтесь отодвигать от себя все мысли о работе, когда до сна осталось 2–3 часа. За это время вы как раз успеете успокоиться и настроиться на отдых. Кроме того, уделите внимание расслабляющим процедурам перед сном (ароматерапия, массаж), почитайте хорошую книгу, поговорите с домочадцами, примите теплую ванну. Если заснуть все равно никак не удается, можете принять легкое снотворное. Только не пейте успокоительные систематически, многие из них вызывают привыкание и зависимость, «выбраться» из которых будет невозможно без помощи специалиста.

Отсутствие физической усталости

«Усталость – лучшая подушка», – говорил Бенджамин Франклин. А вы устаете? Конечно. Особенно сложный рабочий день способен опустошить вас эмоционально. Но для хорошего сна важна физическая усталость, которая у многих отсутствует…

Если гепард не пробежит несколько десятков километров в день, он не будет спать, а если не позволять ему бегать долгое время, он погибнет. Необходимость в физической активности у человека выражена в разы меньше, но она тоже присутствует, и это надо иметь в виду.

Что делать. Вы отлично умеете находить свободное время для важных дел. Хорошо спать тоже очень важно, так что, если захотите, у вас наверняка получится выделить время для физических упражнений. В идеале желательно заниматься 3–4 раза в неделю по 45–60 минут. При этом нагрузка должна носить аэробный характер: бег, велоэргометр, плавание, активные игровые виды спорта. Прекращать занятия надо минимум за 2–3 часа до сна.



Спортивные тренировки способствуют улучшению сна. Главное – не допускать чрезмерной физической нагрузки непосредственно перед «отбоем».

Иногда пациенты жалуются, что во второй половине дня у них совершенно нет времени на спортзал. В этой ситуации можно заниматься спортом утром. Вероятно, с точки зрения физиологии это не самый лучший вариант, но, без сомнения, это лучше, чем вообще ничего не делать.

Неправильное питание

Вы так заняты днем, что толком не успеваете поесть, но зато перед сном компенсируете это с лихвой. Очень зря: переедание в вечернее время создает тяжесть в животе, вызывает отрыжку и изжогу, а это мешает сну.

Что делать. Старайтесь, чтобы каждый день у вас был завтрак, обед и ужин. Употребляйте больше продуктов, содержащих триптофан: это материал для образования серотонина, мелатонина и других биологически активных веществ, необходимых для здорового сна. Триптофан содержится в молоке, сыре, твороге, орехах, овсяной крупе, бананах.

Ужинайте за 4 часа до сна; старайтесь, чтобы последний прием пищи не был слишком плотным. Голодным ложиться тоже не стоит. И дело здесь не только в дискомфорте и возможных кошмарных сновидениях с участием продуктов питания. Дело в том, что в определенные периоды отдыха (а именно во время быстрого сна, когда человек видит сны) происходит повышение секреции желудочного сока. По образному выражению невролога и сомнолога А.М. Вейна, «пища переваривается под аккомпанемент сновидений». Если переваривать будет нечего, это может стать причиной развития гастрита и язвенной болезни.

Употребление кофе и стимуляторов

Вы постоянно взбудоражены и вместе с тем все время ощущаете усталость. При таком насыщенном образе жизни подобного не избежать, поэтому приходится принимать меры, чтобы прийти в себя. Многие находят выход в употреблении больших количеств кофе, кока-колы, энергетических напитков и других стимуляторов (например, шоколада). Это оказывает самое разрушительное действие на сон.

Один общественный деятель пришел ко мне с жалобами на проблемы с засыпанием. При этом он за день выпивал 20 чашек заварного кофе и выкуривал 60 сигарет. Многие бы просто умерли от такой дозы кофеина и никотина, а пациент всего лишь плохо засыпал. Но при этом он наотрез отказывался от борьбы с вредными привычками и требовал таблетку, которая улучшила бы его засыпание…

Что делать. Необходимо ограничить употребление перечисленных продуктов и напитков по количеству и времени. Они разрешены только в первой половине дня и только в умеренном количестве. Если хотите, чтобы пристрастие к кофе не мешало вам заснуть, изучите представленный ниже список правил, с которыми ваша привычка будет безопасной для отдыха.

Вам кофе или чай?

Некоторые считают, что чай не нарушает сон, в отличие от кофе. Это не так: в крепком чае также немало кофеина. А особенно «опасным» является зеленый чай, который ошибочно считается наиболее безвредным из всех возможных тонизирующих напитков. Он содержит даже больше кофеина, нежели кофейные зерна. В то же время при подагре кофе полезен и снижает содержание в крови мочевой кислоты.

7 «золотых правил» употребления кофе без ущерба для сна

1. Пейте кофе по утрам или днем, но не позже, чем за 6–8 часов до сна (примерно до 14.00).

2. В день разрешается употреблять не более 300 мг кофеина, это примерно соответствует трем чашкам кофе.

3. Приучите себя пить кофе с молоком или сливками. Кофеин частично связывается с молочными жирами, поэтому действует на нервную систему не так сильно.

4. В робусте содержится больше кофеина, чем в арабике, так что лучше выбирайте второй вариант.

5. Во время термической обработки содержание кофеина в зернах увеличивается, поэтому следует выбирать кофе слабой и средней обжарки.

6. Натуральный кофе гораздо меньше влияет на сон, чем растворимый. В последний производители нередко добавляют дополнительные порции кофеина, чтобы он соответствовал критериям заявленного в рекламе «бодрящего напитка».

7. Если любите растворимый кофе, выбирайте только сублимированный (не гранулированный и не порошковый), и только элитные сорта. Это – гарантия того, что в нем не будет ничего «лишнего».



Правильное употребление кофе не вредит сну. Однако напиток может быть вреден для здоровья. При аритмиях или гипертонии от него следует отказаться.

Командировки и сон

Зачастую занятие бизнесом или пребывание на руководящих должностях связаны с командировками в другие города и даже страны. На первый взгляд, путешествия – это замечательно: смена обстановки, новые впечатления… Но, когда от результата переговоров с иностранными партнерами зависит судьба вашей фирмы, прелесть пресловутых впечатлений как-то теряется. А тех, кто собрался лететь особенно далеко, ожидает еще одна неприятность: синдром смены часовых поясов, или джет лаг.

Почему дальние перелеты так тяжело переносятся? Причины и последствия джет лага

Многие «события», происходящие в организме человека, подчинены циркадным ритмам – изменениям физиологических процессов, которые происходят с определенной периодичностью. Циркадные ритмы также называют внутренними (биологическими) часами организма. Большинство из них – суточные, то есть их цикл продолжается около 24 часов. Одним из самых ярких примеров суточного ритма является цикл «сон – бодрствование».

Полный «оборот» этого цикла занимает около суток. Примерно 8 часов мы спим, в остальное время – бодрствуем. Сведения о том, когда и сколько мы должны спать, записаны в генетической памяти человека. Именно поэтому, сколько бы мы ни старались, у нас не получится научиться спать по 2 часа в сутки, чтобы все остальное время посветить… чему? Конечно, работе.

Но генетическая память – это еще не все. Часы сна приходятся на ночь, а бодрствование связано с днем, значит, сон человека подвержен и внешним влияниям, а именно смене дня и ночи. Таким образом, наш сон управляется одновременно двумя механизмами: внутренними процессами и тем, когда встает и садится солнце.

Отдаленные командировки – это события, которые существенно и не лучшим образом влияют на качество сна. Несколько часов перелета – и вот внутренние часы говорят одно, а «внешние» показывают совсем другое. Из-за разницы между внутренними и географическими часами у человека возникает десинхроноз, который и ведет к проявлениям джет лага.

Особенно тяжело переносятся перелеты на восток. Они «укорачивают» день, так как в месте прибытия просыпаться и ложиться нужно в более раннее время, чем на родине. Путешествия на запад оказываются несколько легче: они удлиняют день, то есть отход ко сну и пробуждение приходятся на более позднее время.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.