

Простые практики для восстановления сна



Это путь маленьких шагов,
а не марафон.

Мюнхен
2025

МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ

Подготовка тела

Расслабление

Когда тело расслаблено - мозг получает сигнал: «всё безопасно».

Подготовка ума

Успокоение

Чтобы заснуть, мозгу нужна безопасность, а не контроль.

Поддержание ритма

Привычка

Сон любит стабильность. А маленькие шаги формируют устойчивость.

Мини-трекер сна

Наблюдение

Начните с одной практики и выполняйте её 3–5 дней подряд.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Сон - не просто отдых.
Это способ мозга восстанавливаться,
снижать тревогу и переваривать эмоции.
Без сна мы действуем, как ноутбук
на 5 % заряда: работаем - но не живём.

YouTube @margaritamartyn



Автор

Психолог, гештальт-терапевт
Маргарита Мэртын

Подготовка тела

1 Будильник для сна

Регулярное время сна «учит»* организм, когда наступает ночь: вечером запускается выработка мелатонина и снижается уровень бодрствования, и мозгу проще включить режим засыпания.

** Укрепление циркадной синхронизации*

- ☐ Поставьте напоминание в 21:00 с фразой «Пора замедлиться».
- ☐ Приглушите или включите тёплый свет. Закончите дела.
- ☐ Постарайтесь лечь в кровать до 22:30.

2 Цифровой детокс *

Холодный экранный свет и постоянные уведомления посылают мозгу сигнал «ещё день»: это подавляют выработку мелатонина и поддерживает умственную активность, поэтому расслабиться труднее.

** Снижение световой и информационной стимуляции*

- ☐ За 60 минут до сна - уберите экраны (телефон, компьютер, телевизор).
- ☐ Включите режим «не беспокоить». Заряжайте телефон вне спальни.
- ☐ Заведите себе отдельный будильник на прикроватной тумбочке.

3 Вечерний ритуал

Регулярные действия дают телу предсказуемый сигнал: «день закончился - можно расслабиться». Ритуалы понижают нервное возбуждение, переключает внимание с мыслей на тело - это облегчает переход в сон.

- ☐ Тёплый душ или ванна, аромат ромашки или лаванды, тихая музыка.
- ☐ 5 минут тишины или короткая дыхательная практика (4-7-8).
- ☐ Произнесите вслух или про себя: «Сейчас можно не спешить».

4 Оптимальные условия сна

Прохлада, темнота и спокойная обстановка создают биологический фон для сна: при этом легче вырабатывается мелатонин и поддерживаются фазы глубокого сна, а также снижается частота ночных пробуждений.

- ☐ Проветрите спальню перед сном и держите температуру ~17-19 °C.
- ☐ Обеспечьте темноту: плотные шторы или маска для глаз.
- ☐ Минимизируйте шум и используйте комфортное постельное бельё.

Подготовка ума

1 Дневник тревог

Выпишите то, что вас беспокоит - это припаркует мысли и освободит рабочую память, чтобы ум мог переключиться на отдых. Это снизит руминацию* и нагрузку рабочей памяти.

** Навязчивое повторение негативных мыслей.*

- ☐ За 2 часа до сна запишите всё, что тревожит.
- ☐ Рядом отметьте 1-2 кратких шага на завтра.
- ☐ Закройте блокнот со словами: «Этим займусь утром».

2 Дыхание 4-7-8

Используйте ритм 4-7-8 - он замедляет сердце и включает расслабление, это уменьшит уровень кортизола* и частоту сердечных сокращений, помогая телу перейти в покой быстрее.

** Гормон стресса, повышает бодрствование и тревогу.*

- ☐ Вдох в течение 4 секунд, задержка 7 секунд, выдох 8 секунд.
- ☐ Представляйте волну, уносящую напряжение вниз.
- ☐ Повторите 4 раза.

3 Body-scan

Прогоняйте внимание сверху вниз - так вы переводите ум с мыслей на ощущения и мягко снижаете мышечное напряжение, подготавливая тело к спокойному сну. Длительность 5-10 минут.

- ☐ Лягте удобно, расслабьте челюсть и плечи.
- ☐ Ведите внимание от макушки к пальцам ног.
- ☐ Мягко расслабляйте и отпускайте найденные зажимы.

4 Парадоксальное разрешение

Разрешите себе не спать - это снимает внутреннее «надо», ослабляет напряжение контроля и часто освобождает путь для естественного засыпания; отпустите попытки и наблюдайте. Через 10-20 минут сон обычно приходит сам.

- ☐ Лягте и мысленно произнесите: «Разрешаю себе не спать».
- ☐ Наблюдайте тело и ощущения, не оценивая их.

Поддержание ритма

1 Утренний якорь

Сделайте одно простое утреннее действие - внутренний якорь*, который подскажет телу: «день начался», и укрепит циркадный ритм.

** Внешний сигнал, синхронизирующий биоритмы.*

- ☐ Выпейте стакан воды после пробуждения.
- ☐ Откройте шторы или выйдите на 5 минут на свет.
- ☐ Сделайте лёгкую гимнастику или небольшую дыхательную практику.

2 Трекер сна

Ведите короткие записи о делах дня и качестве сна - через 3-7 дней вы увидите, какие привычки помогают, а какие мешают.

- ☐ Записывайте вечером: что делали и во сколько.
- ☐ Утром отмечайте оценку сна по шкале 0-10.
- ☐ Через 3 дня проверьте повторяющиеся связи.

3 Микроудовольствия

Это хороший способ сказать телу: «Ты в безопасности».

- ☐ Постельное бельё и подушка - качественные, натуральные.
- ☐ Пижама, которую приятно надевать.
- ☐ Чашка травяного чая.
- ☐ Тёплые утренние тапочки.



— **Пример заполнения**
Пишите только то, что кажется значимым – то, что взволновало, взбодрило, порадовало или расстроило вас – например: спор, 3 чашки кофе, тренировка, вино, расслабляющий душ.

— **Пример заполнения**
Пишите только то, что кажется значимым – то, что взволновало, взбодрило, порадовало или расстроило вас – например: спор, 3 чашки кофе, тренировка, вино, расслабляющий душ.

11:00	Получила повышение на работе	-	-
18:30	Наорала на водителя, который меня «подрезал»	-	-
20:00	Сидела в кафе со старым другом. Вспоминали детство	23:40	6

[illegible]