

Восстановление засыпания и пробуждения

Необходимость в регулировании таких, казалось бы, естественных процессов возникает из-за несоответствия той среды, в которой мы находимся, нашему телу и той среде, на которую оно рассчитано.

Перечислю основные факторы, нарушающие заложенные механизмы самоуправления:

— шумовое загрязнение в течение дня воспринимается как большой потенциал опасности, что вызывает большие выбросы адреналина, которые при малом объеме движения сохраняются в крови вечером и ночью, мешая засыпать и спать, т.к. адреналин сигнализирует о непреодоленной опасности;

— избыточное и неестественное холодное освещение, свет фар автомобилей — всё это останавливает и сбивает выработку мелатонина, т.к. сообщает глазам информацию о том, что световой день всё ещё продолжается;

— однообразие деятельности и обстановки не позволяет накопить за день амплитуду смены разных эмоциональных состояний, из-за этого, как следствие — необходимость искусственно развлечь себя перед сном мыслями, алкоголем, воспоминаниями или интернетом;

— малоподвижность приводит к недостаточному накоплению аденозина, главного нейромедиатора усталости, и к высокому уровню сахара в крови, что всегда побуждает организм к действиям;

— человек может расслабиться и полноценно отдыхать либо в одиночестве, либо в окружении очень хорошо знакомых ему людей; с этой точки зрения, многоквартирные дома являются негативным фактором, т.к. о существовании других людей рядом известно как сознательно, так и сигнально — их слышно, видно и т.д., что негативно сказывается на общей готовности к глубокой релаксации, т.к. любая неизвестность всегда считывается как потенциальная опасность;

— зачастую официально установленное (!) время отличается от местного солнечного, либо регион в целом не предрасположен для жизни человека ввиду неадекватной, недостаточной освещенности;

— отсутствие культуры тактильного контакта как с близкими людьми, так и с материалами, которые используются в спальне.

Основы циркадных ритмов

Солнце, наблюдение его присутствия и отсутствия являются главным и основным регулятором циркадных гормональных процессов в организме.

Главный цикл — это, конечно, синтез и накопление серотонина с последующим его превращением в мелатонин.

Серотонин синтезируется в процессе дня, когда солнечные лучи попадают на сетчатку глаза и активируют специфические рецепторы, запускающие его производство. Опосредованно влияет и витамин-прогормон D, производимый при попадании солнечных лучей на кожу.

Если в течение дня серотонина было накоплено недостаточно ввиду дефицита веществ или отсутствия условий его выработки, то мелатонину не из чего будет производиться, и засыпания либо не произойдет, либо оно будет механической потерей сознания без последующей релаксации.

Другие две пары естественного ключа зажигания и погашения — это связка кортизол-тестостерон и аденозин-пролактин.

Уровень кортизола с утра максимален с целью ускорения метаболизма, разложения сложных питательных веществ на простые и побуждения к поиску ресурсов; тестостерона — для обеспечения необходимого уровня конкурентоспособности и борьбы. К вечеру происходит смещение к аденозину, основному медиатору, регулирующему накопленную усталость и сигнализирующему о необходимости отдыхать и спать; и пролактину, необходимому для восстановления и усиления эмоциональных связей ближнего круга.

Последняя пара — это баланс адреналина и ГАМК.

У организма есть своё понимание того, что из себя представляет жизнь, и определенный запас адреналина он должен произвести и потратить в движении, независимо от обстоятельств, и по завершении этого процесса в конце дня запускается процесс торможения психики с помощью ГАМК. Поэтому чем раньше вы начнёте запускать выработку и тратить движением свой адреналин, тем быстрее и сильнее вы начнёте хотеть спать.

Понятия глубины сна и свежести пробуждения, или чем отличаются качественное и здоровое з-б от нездорового

Чем дольше нужно времени на то, чтобы встать с кровати, и чем больше приготовлений необходимо для этого, тем хуже был сон: оздоравливающий сон тем и естественен, что все системы пробуждены за 15 минут до возвращения сознания, ты включаешься в уже рабочий механизм, а не запускаешь его вручную, находясь в бодрствовании.

Стремиться необходимо к состоянию “упал — не помню как заснул — снились глубокие и яркие сны без перерывов и микропробуждений — проснулся, как будто выпил 2 большие чашки кофе и прослушал самый заряжающий саундтрек”.

Любые отклонения от подобной формулы говорят о том, что нездоровые и ненормальные процессы уже происходят.

Это может показаться незначительным, но именно то, что мы определяем своей нормой, и задает наши представления о собственной ресурсоемкости, энергичности и работоспособности.

Не соглашайтесь и не считайте за норму состояние разбитости по утрам или мучительные бесконечные попытки уснуть: всё это поддается изменению, улучшению и восстановлению, и после этого вам будет доступно совершенно новое качество жизни.

Именно по стрессоустойчивости и способности переваривать стресс происходит отсечка людей реализованных от оставшихся позади: невозможно пройти далеко, если накидывая всё новые и новые объемы действий сохранять или даже терять способность к восстановлению.

Поэтому воистину безмятежный и глубокий сон есть роскошь королей. И именно с обеспечения себе бесперебойного полного физического, психического и эмоционального восстановления начинается разговор о каком угодно саморазвитии.

Культура и биохимия пробуждения

Самым важным фактором Я выделю самонавигацию вместо внешнего привода.

В течение первых 15-20 минут будет задан тот настрой, на котором пройдет весь последующий день, и самое сильное, что можно сделать — это настроиться на благодарность тому, что уже есть в твоей жизни и в предстоящем дне, мысленно окинуть известное и предстоящее, постановив, что со всем справишься, и даже если что-то пойдет не так, легко сориентируешься; и самое главное — быть готовым к тому, что всё вообще совершенно не так пойдет, и даже в этом случае всё само образуется в самую лучшую сторону.

Обязательно иметь нечто приятное, совершаемое первым делом: таким образом, мы задаем контекст уровня удовольствия, под который будут подстраиваться все последующие события. Согласись, если с утра выиграл миллион долларов или получил одобрение твоего дела, которого ждал несколько месяцев, в общем-то, оставшийся день уже танцуешь и подстраиваешь под свой настрой? Именно этот приём в микродозе, но за счёт постоянства и нарабатываемого резонанса частоты действий, формирует совершенно другой паттерн проживания своего дня.

Конечно же, есть смысл просыпаться чуть раньше, чем все, чтобы избежать давления ноосферы. Есть огромная разница в том, чтобы вставать в 7:00 или в 5:00 и даже в 4:30 — разница такая же, как получить неожиданный удар в затылок или увидеть замах впереди стоящего тебя человека и успевать на него реагировать. Не стоит недооценивать эмоционально-психическое бессознательное окружающей массы людей.

Охлаждение окружающего пространства очень мягко и мощно пробуждает организм, поэтому есть смысл поймать такой температурный режим, при котором к ожидаемому времени пробуждения будет уже достаточно низкая температура, чтобы тело просыпалось от прохлады, и эта бодрость уже не сможет исчезнуть в отличие от подпрыгивания на месте от громкого сигнала будильника.

Точно так же драйвером пробуждающего нас кортизола является низкий уровень сахара, поэтому есть смысл лечь спать без еды для того, чтобы к утру уровень сахара был критически низким, тем вызывая в теле запрос на движение и поиск еды.

Культура и биохимия для засыпания

Если в случае пробуждения хорошо работает падение температуры окружающей среды, то для засыпания важнее потеря температуры собственного тела, поэтому так мощно работают горячие водные процедуры или тренировки, сопровождающиеся перегревом — последующее резкое охлаждение вызывает сонливость с целью восстановления уже во сне.

Низкий уровень сахара в крови вызывает сонливость, потому что именно во сне организм сможет начать подъедать себя и восстановить необходимый уровень нормы. В бразильских фавелах бедняки даже практикуют подобный режим дня, чтобы как можно меньше испытывать голода — вставать как можно позже, ложиться как можно раньше, чтобы организм максимально оптимально и медленно жил на своих скудных запасах.

Конечно же, невозможен никакой здоровый сон и засыпание без неограниченного доступа к чистому и свежему воздуху, и, безусловно, легче заснуть в душной и непроветриваемой комнате из-за реакции мозга на нехватку кислорода, но пользы и ценности от такого сна не будет, если только кто-то из домочадцев не откроет окно сразу же после вашего засыпания.

Обязательно стоит откорректировать световой режим: использовать освещение свечей вместо искусственного лампочками, носить очки с блокаторами синего холодного цвета экрана, использовать и на самих экранах программы, блокирующие холодные цвета.

Обязательно стоит обратить внимание на звуковой режим: если надо — носить беруши, использовать один и тот же или несколько эмбиентов как музыкальное сопровождение, предваряющее отдых и сон, прислушаться и проверить комнату на фоновый звон из-за неправильной расстановки мебели.

Вред и опасность мелатонина

Во-первых, доза мелатонина в доступных продуктах абсолютно чрезмерна и неадекватна, что вызвано желанием производителя удивить и привлечь потребителя содержанием вещества в таблетке, что вызывает обратный процесс блокирования организмом того мелатонина, который был употреблен, и это со временем может вызывать потребность ещё больше увеличивать дозировку с усугублением последующих побочных эффектов.

Во-вторых, постоянный или периодический прием мелатонина поднимает и также фоном держит пролактин на высоком уровне. Оно вам надо?

В-третьих, нарушает собственную выработку и разбалансирует организм неизвестностью того, будет ли он употреблен, или нужно производить сегодня свой собственный мелатонин.

Что можно употреблять?

Глицин в дозировке 1-5 г за пару часов до сна.

Триптофан в дозировке 1-2 г за пару часов до сна.

ГАБА и Л-теанин в стандартных дозировках.

Магний в случае дефицита и нарушения пищевого поведения будет успокаивать нервную систему.

Тирозин в дозировках 1-10 г для тех, кто очень усиленно тратит дофамин в течение дня за счет его стимуляторов; дело в том, что для засыпания организму нужна вспышка дофамина с последующей волной пролактина, и в случае истощения запасов эта вспышка невозможна, что вызывает необходимость вялотекущего выдавливания ночью дофамина из любого рода активностей, пока он не накопится под утро.

Выход из порочного круга

При недостатке энергии необходимо совершить контринтуитивное действие и всегда отдавать приоритет в релаксацию, а не в дополнительную стимуляцию.

Если нет сил — их нет, и проблема исправляется нарабатыванием новых оборотов восстановления, а не попыткой выжать последний резервный неприкосновенный ресурс постоянными стимуляциями разной степени грубости в виде психологического самопринуждения или употребления биохимических стимуляторов.

Сфокусироваться на своей ситуации и разобрать её на составные элементы: что является моим самым слабым звеном? Фоновая тревожность, или шумовое загрязнение, или постоянный яркий свет, или недостаток удовольствий в течение дня, или пищевое поведение?

Пробуя манипулировать теми или иными параметрами, определять степень позитивного воздействия на своё самочувствие, и, таким образом, за пару-тройку недель можно нащупать совершенно новый для себя по ощущениям, но не сильно отличающийся по действиям и энергозатратам режим восстановления, который выведет качество жизни на совершенно ранее недостижимый уровень.

Главное, чего стоит придерживаться:

- индивидуальный подход к самому себе;
- самоанализ и самомониторинг;
- приоритет восстановления над стимуляцией;
- желание и убежденность получить новую норму, в которой свежесть и тотальный, полный заряд силами — это ежедневная обыденность;
- конструктивный подход к решению имеющихся ситуаций теми возможностями, которые есть, а не унывательно-самобичевательное “ну что я магу?”.

Удачи и сил, всё очень просто, но именно эта простота и обеспечивает её неисполнение большинством: пренебрежение собственной природой и ожидание секретного секрета вместо сонстройки с естеством собственного организма — это игрушка дьявола.