




Як правильно спати, коли нема 8 годин для сну?

поради від людини, яка навчила спати Кріштіану Роналду

 Для багатьох проблема зі сном стала хронічною, і всі ми знаємо, які в такому разі зазвичай дають поради: винести зі спальні телевізор, скоротити читання новин і за годину до сну вимкнути усі гаджети. Але якщо це не працює для вас? Якщо 8 годинний сон - це дуже далеко від реалій воєнного часу.

 Тренер зі сну Нік Літтехалес, який працював зі Кріштіано Роналдо, пояснює, як досягти глибокого сну навіть в суворих умовах.

 Нік Літтехалес - тренер зі сну. Його робота – допомагати спортсменам максимально відновлюватися під час сну, попри жорсткий графік тренувань, допомагаючи їм спати так, як це замислила природа. Літтехалес працював з найкращими клубами Англійської футбольної прем'єр-ліги, з баскетболістами НБА та відомими тенісистами.


 Ось його поради:

 Думайте не про годинник, а про цикл

Необхідність восьми годин сну на добу – це міф, каже тренер. Наш сон слідує природним циклам з інтервалом у півтори години. Кожні 90 хвилин ми перемикаємось від "швидкого" сну на звичайний та назад.

Нік каже, що найважливіше – не переривати ці цикли, тому плануйте свій сон так, щоб загальний його час ділився на 90 хвилин, наприклад, сім з половиною годин, шість чи чотири з половиною години сну.

Цей час, каже тренер, найлегше відрахувати від моменту пробудження. Якщо ви плануєте стати о пів 6.30 ранку - лягайте о 5:00, 3:30, 2:00, 0:30 або об 11 годині вечора.

 Думайте не про одну ніч, а про весь тиждень

Нік упевнений, що правильніше звертати увагу не на загальну кількість годин сну на добу, а на кількість циклів сну на тиждень.

"Ми повинні прагнути проспати 35 циклів за тиждень – або п'ять на день", – каже Нік. Тому якщо в якийсь день ви лягли занадто пізно, то наступної ночі або навіть у середині наступного дня це можна компенсувати.

Тренер рекомендує планувати сон на початку кожного тижня з огляду на графік.

🧘‍♂️ Спійть менше, але частіше

Нік розповідає, що до винаходу електричної лампочки люди спали поліфазно, як немовлята. "Це означає – менше, але частіше", – пояснює він.

Добовий цикл – це 24 години. "Люди жорстко запрограмовані під цей процес", – каже тренер.

Наш організм пристосований природою таким чином, щоб спати у певний час доби. Другий період природного сну - це середина дня, каже Нік, а третій - десь між п'ятьма та сімома годинами вечора. Якщо користуватися цим, як роблять багато спортсменів, організм краще відновлюватиме сили під час сну.

Нік вважає, що люди цілком можуть спати у дві фази (менше спати вночі, але компенсувати це денним сном), а то й у три фази: вночі, вдень та рано ввечері.

🧘‍♂️ Не "тиха година", а "контрольовані періоди відновлення"

Дуже важливо, що відновлювати сили можна не лише уві сні. Нік радить людям думати категоріями відпочинку, а не сну. Тренер називає періоди відпочинку терміном CRP (controlled recovery periods – контрольовані періоди відновлення).

"CRP не має нічого спільного зі спробами заснути", - каже тренер. Людина повинна виділити собі тридцять хвилин (третину циклу сну) і приділити собі час. "Це можна зробити будь-де", - говорить Нік.

Можна відпочивати, просто розслабивши розум за допомогою музики, медитації, накинувши на голову рушник, відлучившись у місце, де немає людей – хоч у кабінку туалету чи машину. Навіть якщо ви не спите, такі перерви потрібно враховувати у вашому тижневому графіку сну.