

ЕСЛИ БЫ Я ТОЛЬКО ЗНАЛА...



СОН

ПОСЛЕ 40

Понять причины.
Перестать бояться.
Начать помогать себе.



АТМА ПРЕМИ

Автор книги и курса
«Гормональная перезагрузка»



Если бы я ТОЛЬКО знала...

Серия книг для женщин после 40

Иногда тебе срочно нужен ответ всего на один вопрос.

- ✿ Почему я перестала спать?
- ✿ Почему растёт вес?
- ✿ Почему пропала энергия?
- ✿ Почему я стала такой раздражительной?

Именно поэтому появилась эта серия.

Каждая книга посвящена одной теме, которая особенно актуальна для тебя именно сейчас.

- ✿ Без сложной медицинской терминологии.
- ✿ Без запугивания.
- ✿ Без бесконечных запретов.
- ✿ Только понятные объяснения, современные научные данные и простые шаги, которые можно начать делать уже сегодня.



Всего **40–45 минут** чтения.

Возможно, именно этого времени тебе не хватало, чтобы наконец понять, что происходит с твоим телом.

КНИГИ СЕРИИ

📖 Если бы я только знала...
Менопауза после 40

📖 Если бы я только знала...
Сон после 40

📖 Если бы я только знала...
Кортизол после 40

📖 Если бы я только знала...
Вес после 40

📖 Если бы я только знала...
Приливы после 40

✿ В основе каждой книги – материалы книги «Гормональная перезагрузка», собранные и переработанные так, чтобы ты могла быстро разобраться в одной конкретной теме.

♡ Если позже ты захочешь увидеть всю картину целиком, тебя уже будут ждать книга «Гормональная перезагрузка» и курс на её основе.

Твоё тело учится жить по новым правилам.
А ты должна научиться понимать его. ♡



ОГЛАВЛЕНИЕ



О серии Карта серии «Если бы я только знала...»

Вместо предисловия

Почему я написала эту книгу

1. Почему после 40 сон меняется

- Что происходит с организмом

2. Что происходит ночью Как устроен здоровый сон

- Мелатонин – гормон ночи
- Кортизол – гормон утра
- Прогестерон – природное снотворное
- Эстроген – глубина сна и терморегуляция
- Биологические часы

3. Почему сон ломается

- Хронический стресс и кортизол
- Перименопауза и менопауза
- Дефицит магния, железа, витамина D и B12
- Щитовидная железа





- Инсулинорезистентность и поздний ужин
- Телефон, экран и свет перед сном

4. Самые распространённые симптомы

- Просыпаюсь в 3–4 часа ночи
- Не могу уснуть
- Часто просыпаюсь
- Сон не приносит отдыха
- Утром нет сил
- Дневная сонливость

5. Десять самых распространённых ошибок

6. Что действительно помогает

- Вечерний ритуал
- Питание
- Свет
- Температура спальни
- Дыхание
- Движение
- Добавки
- Во сколько лучше ложиться спать

7. План восстановления сна на 7 дней Пошаговая программа

8. Чек-лист здорового сна Отдельная страница для печати

9. Когда обязательно обратиться к врачу

Вместо заключения Если бы я только знала...





О серии «Если бы я только знала...»



Когда я писала «Гормональную перезагрузку» - книгу почти на 320 страниц о том, как устроено женское тело после 40, - я знала, что делаю что-то важное. И одновременно понимала: не каждая женщина сейчас может позволить себе большую книгу.

Прежде всего потому, что дети, работа, родители, дедлайны, кот и усталость, с которой невозможно читать больше десяти страниц подряд, - всё это требует внимания именно сейчас.

Но вопросы никуда не деваются.

Почему я перестала спать?

Почему растёт вес, хотя я ничего не изменила?

Почему я стала такой раздражительной?

Что вообще происходит с моим телом?

Именно поэтому появилась серия «Если бы я только знала...»

Каждая книга серии посвящена одной теме. Её можно прочитать за один вечер. Но понимание, которое она даёт, может изменить отношение к себе на долгие годы.





Серия выросла из «Гормональной перезагрузки» - главной книги, с которой стоит начать. Именно там ты увидишь всю картину целиком: что происходит во время перименопаузы, менопаузы и после неё, почему одновременно начинают меняться сон, вес, настроение, энергия, память и многое другое. Книги серии подробно разбирают каждую из этих тем.

Можно читать в любом порядке. Но если хочется начать с общей картины - начни с «Гормональной перезагрузки».

Вышли:

- «Если бы я только знала... Менопауза после 40»
- «Если бы я только знала... Сон после 40»
- «Если бы я только знала... Вес после 40»
- «Если бы я только знала... Приливы после 40»
- «Если бы я только знала... Кортизол после 40»

Готовятся к выходу:

- «Если бы я только знала... Щитовидка после 40»
- «Если бы я только знала... Энергия после 40»
- «Если бы я только знала... Либи́до после 40»
- «Если бы я только знала... Волосы и кожа после 40»
- «Если бы я только знала... Инсулин и сахар после 40»
- «Если бы я только знала... Тревожность и настроение после 40»

Следи за обновлениями: etsy.com/shop/HormonalRebootStudio

С любовью, Атма Према





ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ



Почему я написала эту книгу

Давай сразу начистоту.

Я – йогатерапевт с двадцатилетним стажем. Человек, который профессионально помогает другим. Ко мне приходят женщины наладить сон, и я его налаживаю. Красивая картинка, да?

А теперь продолжение: в свои сорок с небольшим я начала просыпаться в три часа ночи. Регулярно. Как по будильнику, который я не заводила.

Лежишь в темноте, рядом мирно спит человек, у которого гормоны не устраивают ночных собраний, – и считаешь часы до подъёма. Знакомо?

Первые недели я честно думала, что просто переутомилась. Потом – что неправильно питаюсь. Потом начала винить вечерний чай, телефон перед сном, подушку, фазу луны – да, дошло и до луны. Я, человек, который двадцать лет учит других расслабляться, лежала в темноте и считала, сколько часов сна у меня осталось, если усну прямо сейчас. Три. Если через полчаса – два с половиной. Эта арифметика не помогает уснуть, поверь.

Квартира в три часа ночи – это особое место. Тишина такая плотная, что слышишь, как тикают часы, которые днём вообще не замечаешь.





Светящиеся цифры на табло методично сообщают тебе, что прошло всего двенадцать минут, хотя кажется – уже час. Телефон лежит рядом, манит – но ты держишься, потому что где-то читала, что экран перед сном это плохо. Хотя в три часа ночи это уже давно не “перед сном”, а просто “во время не-сна”.

Я честно пробовала на себе весь свой профессиональный арсенал. Дыхание работало... минут сорок. Потом – здравствуй, потолок, давно не виделась. К концу этой истории я знала каждую трещинку на потолке лучше, чем собственное расписание.

И вот тут пришло открытие, немного унижительное для человека с моим стажем: никакая практика не отменяет физиологию. Мой сон не испортился от того, что я «что-то делаю не так». Просто прогестерон – наше встроенное снотворное – решил, что двадцать лет исправной работы достаточно, и начал собирать вещи. Эстроген устроил качели. А кортизол обнаглел настолько, что стал будить меня посреди ночи без всякого повода.

Это была странная смесь облегчения и раздражения. Облегчение – потому что дело оказалось не в моей дисциплине, не в моём характере и не в моей “неправильности”. Раздражение – потому что я двадцать лет помогала женщинам с тем же самым, а про себя поняла это в последнюю очередь. Как тот сапожник без сапог, только в моём случае – йогатерапевт без сна.

И знаешь, что самое обидное? Об этом никто не предупреждает. Тебе расскажут про морщины и приливы, тебе подсунут десять статей про менопаузу с картинками, где женщина машет веером с несчастным лицом. Но почти никто не скажет прямо: «Дорогая, в сорок с хвостиком твой сон поменяет правила игры, и травяной чай тут не поможет». Об этом молчат – а потом женщина в три часа ночи лежит и думает, что сходит с ума в одиночку. Хотя в этот самый момент в соседних квартирах, домах, городах сотни таких же женщин смотрят в свои потолки.

Поэтому я написала эту книгу. Не для того, чтобы добавить ещё одну книгу на полку “про менопаузу”. И точно не для того, чтобы убедить





тебя купить что-то ещё. Я написала её, чтобы ты, открыв первую страницу, могла подумать: “Боже... это же про меня” – и почувствовала, что не одна.

Короткую – потому что у невыспавшейся женщины нет сил на 400 страниц. Честную – потому что ты заслуживаешь знать, что происходит, без снисходительного «это возрастное, потерпите».

Сразу оговорюсь: я не врач. Диагнозы не ставлю, таблетки не отменяю. Я перевожу с языка физиологии на язык реальной жизни – той, где ты в 3:17 ночи гуглишь «почему я не сплю».

Внутри: что на самом деле происходит с твоим сном, почему он ломается, какие ошибки делают почти все (я делала минимум семь из десяти) и план на семь дней, который работает.

Позже я расскажу, что именно происходит с женским мозгом и гормонами ночью после сорока – и почему ровно в это время суток твоё тело словно меняет правила игры без предупреждения.

Ты не сломалась. Ты перестраиваешься. И сон вернуть можно – проверено на себе и на десятках женщин с теми же тремя часами ночи.

Если бы я только знала всё это раньше, мне, возможно, не пришлось бы провести столько ночей, глядя в потолок и думая, что со мной что-то не так. Именно поэтому сегодня эта книга – в твоих руках.

Возможно, именно сегодня ты впервые перестанешь задавать себе вопрос: “Что со мной не так?” И начнёшь задавать другой: “Что моё тело пытается мне сказать?”

Именно поэтому эта книга появилась. И именно поэтому сейчас она открыта у тебя.

Атма Преми





ГЛАВА 1.



Что происходит с организмом

Помнишь, как в двадцать пять ты могла уснуть в любой позе, в любом месте, после любого количества кофе? Голова касалась подушки – и всё, до утра тебя нет. А утром ты просыпалась полной сил и даже не задумывалась о том, какой это был подарок.

Если сейчас это звучит как чужая жизнь – ты не одна. Нас таких много. Просто мы редко говорим об этом вслух.

Почему это кажется таким неожиданным

Вот что самое странное в этой истории: ты не просыпаешься однажды утром с мыслью “так, с сегодняшнего дня сон будет другим”. Так не происходит. Организм не присылает уведомление, не предупреждает заранее, не оставляет записку на холодильнике. Он просто начинает чуть-чуть менять правила – настолько незаметно, что ты этого даже не замечашь.

Сначала это одна ночь, когда ты проснулась без причины и не сразу заснула обратно. Ты подумала: переела на ночь, или фильм был слишком тревожный, или просто не повезло. Потом это повторилось





через пару недель – и снова нашлось объяснение. Потом ещё раз. И ещё.

И каждый раз объяснение находилось своё, отдельное, как будто речь шла о случайных, никак не связанных друг с другом эпизодах. Шумные соседи. Духота в комнате. Слишком плотный ужин. Тревожные новости перед сном. По отдельности каждое из этих объяснений звучало вполне разумно – и в каждом отдельном случае, скорее всего, было правдой. Проблема в том, что эти “случайные эпизоды” начали происходить всё чаще, а потом стали почти каждой ночью.

Между первой такой ночью и моментом, когда ты понимаешь “так, кажется, это уже система” – могут пройти месяцы, а то и год-два. Потому что организм меняется не за одну ночь, а постепенно, маленькими шагами, как медленно протекающий кран, который ты замечаешь только тогда, когда под ним уже образовалась лужа.

Именно поэтому женщина так долго не связывает изменения сна с возрастом или гормонами. Она ищет причину рядом – в стрессе, в погоде, в неудобной подушке. И находит. Потому что причина почти всегда действительно есть. Просто она не единственная и часто не главная.

Почему мы начинаем винить себя

А дальше начинается знакомый многим путь.

Сначала – “наверное, это стресс”. Логично, у всех стресс, у тебя тоже. Ты пытаешься меньше нервничать, дышать глубже, не читать новости перед сном. Помогает на пару дней. Потом всё возвращается.

Потом – “наверное, кофе”. Ты переходишь на одну чашку утром, потом вообще отказываешься от кофеина после обеда. Сон не меняется.

Потом – “наверное, телефон”. Ты ставишь телефон на зарядку в другой комнате, покупаешь будильник, читаешь бумажную книгу перед сном вместо ленты новостей. Засыпаешь чуть быстрее. Но в три часа ночи всё равно открываешь глаза и смотришь в потолок.

К этому моменту у тебя уже накопился целый список того, в чём ты могла быть “неправа”: слишком много работаешь, слишком мало





гуляешь, слишком поздно ешь, слишком много думаешь, недостаточно медитируешь, или, наоборот, медитируешь неправильно. Список можно продолжать бесконечно – и в этом главная ловушка: пока ищешь причину в своём поведении, всегда можно найти что-то ещё, что “не так”. А значит, и решение всегда где-то рядом, просто пока не найдено.

И вот тогда приходит самая неприятная мысль: “наверное, я просто что-то делаю неправильно”. Может быть, недостаточно стараюсь. Может быть, у других женщин получается справляться, а у меня не получается, потому что я слабее, или хуже организована, или просто что-то упускаю.

Это очень человеческая реакция – искать причину в себе. Но именно здесь чаще всего ошибка. Потому что дело не в том, что ты делаешь недостаточно правильно. Дело в том, что под капотом происходят процессы, на которые сила воли и дисциплина просто не влияют – как бы обидно это ни звучало для человека, который привык со всем справляться сам.

Где-то после сорока сон тихо, без объявления войны, начинает меняться. Не только у тебя – почти у каждой женщины. Просто никто об этом заранее не предупреждает. Тебе расскажут о морщинах, приливах и возрастных изменениях кожи. Но почти никто не скажет, что однажды ты можешь начать просыпаться в три часа ночи и долго смотреть в потолок, не понимая, что происходит.

Между тем у этой истории есть вполне конкретная физиология.

Примерно с 38–42 лет яичники постепенно снижают выработку прогестерона и эстрогена. Это не болезнь и не сбой. Это естественная перестройка организма, которую называют перименопаузой.

Проблема в том, что все предыдущие годы эти гормоны незаметно помогали тебе спать.

Прогестерон: тихий регулятор громкости

Прогестерон часто называют природным снотворным – и это довольно точное описание, хотя работает он совсем не как таблетка.

Представь, что в твоей нервной системе каждый вечер происходит что-то вроде плавного перехода в режим “тише”. Днём громкость на





максимуме: мысли, задачи, разговоры, реакции на происходящее. А вечером кто-то невидимый постепенно убавляет звук – и тревожные мысли, которые днём были громкими, становятся тише, фоновыми, не требующими немедленного решения.

Этим невидимым “регулятором громкости” много лет был прогестерон. Он мягко успокаивал нервную систему, помогал телу понять: всё, рабочий день закончен, можно расслабиться, можно спать.

После сорока этот регулятор начинает работать с перебоями. Иногда громкость убавляется как раньше. А иногда – нет. И тогда вечером ты лежишь в постели, физически устала, хочешь спать, но мысли продолжают звучать на той же громкости, что и днём. Список дел крутится в голове. Разговор, который был неприятным три дня назад, внезапно всплывает во всех деталях. Тело готово ко сну, а голова – нет.

Это не значит, что с тобой что-то не так. Это значит, что один из главных “тихих помощников” твоего сна стал появляться на работе реже.

Эстроген и ночная терморегуляция

Если прогестерон отвечал за “тише”, то эстроген во многом отвечал за “стабильнее”.

Эстроген помогал поддерживать глубокий сон и нормальную терморегуляцию – то есть отвечал за то, чтобы тебе не было слишком жарко или слишком холодно посреди ночи, и чтобы организм мог спокойно проходить все фазы сна без лишних пробуждений.

Когда уровень эстрогена начинает снижаться и колебаться, в этой системе появляются сбои. Отсюда – внезапное ощущение жара ночью, когда ты сбрасываешь одеяло, а через двадцать минут снова его натягиваешь. Отсюда – пробуждения без видимой причины, когда ты просто вдруг открываешь глаза, хотя ничего не происходило: ни звука, ни света, ни тревожного сна.

И отсюда же – более поверхностный сон в целом. Раньше ты могла спать так глубоко, что муж включал свет, искал что-то в шкафу, а ты даже не шевелилась. Теперь любой шорох может тебя разбудить – не потому что ты стала более чуткой по характеру, а потому что сама





архитектура сна изменилась: фазы глубокого сна стали короче, а фазы поверхностного, чуткого сна – длиннее.

И однажды эта слаженная команда начинает работать уже не так, как раньше. А ты ещё не знаешь об этом и думаешь, что просто перенервничала.

Но меняются не только гормоны.

С возрастом уменьшается продолжительность глубокого сна. Именно в этой фазе организм восстанавливает силы, ремонтирует ткани, укрепляет иммунитет и готовит тебя к новому дню.

Поэтому можно проспать те же семь часов и всё равно проснуться с ощущением, будто ночью вместо отдыха разгружала вагоны.

Почему раньше организм справлялся легче

Здесь стоит остановиться на одной важной мысли.

В двадцать пять лет твой организм был похож на новую машину с большим запасом прочности. Ты могла выпить кофе в шесть вечера, поужинать в полночь, не выспаться перед экзаменом или важной встречей – и через день-два всё само возвращалось в норму. Организм быстро компенсировал любые сбои, как будто у него был большой запас “прощения” на случай нарушений режима.

После сорока этот запас становится меньше. Не потому что ты стала слабее как человек, и не потому что характер изменился. А потому что физиологические механизмы, которые раньше быстро восстанавливали баланс – гормональный фон, способность нервной системы быстро “остывать” после стресса, скорость восстановления во время глубокого сна – теперь работают медленнее и с меньшим запасом.

Это похоже на то, как машина после пробега в сто тысяч километров всё ещё прекрасно едет, но уже не прощает то, что прощала новой: одна пропущенная замена масла, и что-то начинает звучать иначе. С организмом то же самое: тот же кофе в шесть вечера, который раньше проходил незаметно, теперь может стоить тебе спокойной ночи.





Кстати, вот любопытная деталь: сама женщина почти никогда не меняет свои привычки резко. Тот же бокал вина по пятницам, та же чашка кофе после обеда, тот же сериал перед сном – всё как раньше. Меняется не привычка. Меняется то, как организм на неё реагирует. И именно поэтому так легко не заметить связь: ведь “я же делаю всё то же самое, что и десять лет назад – почему вдруг перестало работать?”

Поэтому если раньше ты могла “перетерпеть” плохую ночь и быстро восстановиться, то теперь одна плохая ночь легко превращается в несколько – просто потому что у тела меньше ресурса для быстрой компенсации.

Кортизол и современная женщина

Есть и ещё один участник этой истории – кортизол, гормон стресса.

К сорока годам у большинства женщин одновременно появляются работа, семья, дети, родители, бесконечные обязанности и привычка всегда быть сильной.

Если расписать обычный день по часам, кортизол окажется почти везде. Утренний будильник – тревога: успею ли всех собрать. Рабочий чат, который начинает пищать ещё до завтрака. Звонок от родителей, в котором между строк слышится “мне нужна помощь, но я не хочу тебя обременять” – и ты, разумеется, тут же откладываешь свои дела. Вечер, когда наконец все легли, и можно было бы выдохнуть – но именно в этот момент в голове включается ревизия дня: что не успела, что забыла, что нужно сделать завтра. И только потом, когда список исчерпан, приходит мысль: “ладно, теперь можно спать”. Вот только организм к этому моменту уже давно в режиме “тревога”, а не “отдых”.

В таких условиях кортизол, который изначально создавался природой для ситуаций “опасность – действуй”, становится практически постоянным фоновым гостем. Раньше он включался ненадолго – убежать от хищника, выступить на сложных переговорах, пережить экзамен – а потом отключался, и организм возвращался в спокойный режим.





Сейчас сигнал “опасность закончилась” мозг почти не получает. Потому что список дел не заканчивается, новости продолжаются, а ответственность не выключается на ночь. И кортизол, который должен резко подниматься утром, помогая проснуться, а к вечеру снижаться, освобождая место для мелатонина и спокойного сна, – у многих женщин после сорока остаётся повышенным именно вечером. То есть ровно тогда, когда он больше всего мешает.

А кортизол и хороший сон, к сожалению, плохо уживаются друг с другом.

Почему причина почти никогда одна

Именно поэтому проблемы со сном редко возникают из-за одной причины.

Гормональная перестройка.

Более поверхностный сон.

Хронический стресс.

Телефон перед сном.

Поздний ужин.

Недостаток движения.

Вместе они складываются в картину, которую тысячи женщин узнают без объяснений: просыпаюсь в три часа ночи и больше не могу уснуть.

И здесь хочется сказать одну важную вещь – может быть, главную в этой главе.

Плохой сон после сорока – это не лень. Не слабость. Не распушенность. И не отсутствие силы воли.

Это физиология. Это естественный, хоть и неудобный, этап перестройки организма, через который проходит почти каждая женщина – просто кто-то проходит его громче, кто-то тише, но проходит почти каждая.





Хорошая новость

Хорошая новость в том, что почти на каждую из этих причин можно повлиять.

Мы не можем вернуть организм в двадцать пять лет – и, чего уж там, не всегда хотелось бы, учитывая, сколько всего мы тогда не знали о себе. Но можем помочь ему работать гораздо лучше, чем он работает сейчас. Именно этим мы дальше и займёмся.

Но сначала давай заглянем внутрь нормального сна. Потому что ночью, пока ты спишь, внутри тебя работает целый завод. И у каждого гормона там своя смена.

