SAADI AKADEEMIA

Бесплатное руководство · Сон

Насколько хорошо ты на самом деле спишь?

10 вопросов о продолжительности, качестве и режиме сна.

Dr Sergey Saadi

saadiacademy.ee · kursused@synage.ee

Образовательный материал · Sisu üle vaadatud: 2026 · järgmine ülevaatus 2027

САМОТЕСТИРОВАНИЕ

Насколько хорошо ты на самом деле спишь?

Качество сна так же важно, как и его продолжительность. Тест помогает выяснить, что больше всего мешает твоему сну.

Для каждого вопроса выбери один ответ, который лучше всего описывает тебя за последний месяц. Запиши баллы и в конце сложи их. Это займёт около 5 минут.

Вопрос	0 баллов	1 балл	2 балла
1. Сколько часов ты обычно спишь?	☐ 7–9	☐ 6–7	☐ Менее 6
2. Тебе требуется больше 30 минут, чтобы заснуть?	☐ Редко	☐ Иногда	☐ Часто
3. Ты просыпаешься ночью и не можешь снова заснуть?	☐ Редко	☐ Иногда	☐ Часто
4. Ты каждый день просыпаешься и ложишься спать примерно в одно и то же время?	☐ Да	☐ В основном	☐ Нет
5. Ты пьёшь напитки с кофеином после 14 часов?	☐ Нет	☐ Иногда	☐ Часто
6. Ты пользуешься устройствами с экраном в течение последнего часа перед сном?	☐ Редко	☐ Иногда	☐ Каждый вечер
7. Ты храпишь или кто-то замечал у тебя остановки дыхания во сне?	☐ Нет	☐ Не знаю	☐ Да
8. Чувствуешь ли ты сонливость днём?	☐ Редко	☐ Иногда	☐ Часто
9. Бываешь ли ты утром при дневном свете?	☐ Каждый день	☐ Иногда	☐ Редко
10. Пьёшь ли ты алкоголь по вечерам?	☐ Редко	☐ Иногда	☐ Часто

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.

РЕЗУЛЬТАТ

О чём говорят твои баллы

Сложи баллы за все ответы. Тест не является диагнозом — он помогает заметить, на какую тему стоит обратить внимание и что обсудить со своим врачом.

Баллы	Что это в целом означает
0–6	Похоже, со сном всё в порядке.
7–13	Несколько привычек мешают сну. Начни с дневного света и постоянного времени пробуждения.
14–20	Сон требует внимания. Если ты храпишь или испытываешь сильную сонливость днём, обсуди с врачом обследование сна.

Если у тебя есть жалобы, которые мешают повседневной жизни, или ты принимаешь лекарства, обсуди результат со своим семейным врачом. Академия — это образовательная платформа, которая не даёт персональных медицинских рекомендаций.

Перечитай статью: saadiacademy.ee/akadeemia/teemad/uni

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Архитектура сна и циркадный ритм

Сон состоит из циклов, каждый из которых включает поверхностный, глубокий и REM-сон. Глубокий сон поддерживает физическое восстановление и обмен веществ, REM-сон — память и эмоциональные процессы. Циркадный ритм настраивается главным образом светом: утренний дневной свет запускает внутренние часы, а яркий вечерний свет сдвигает их на более позднее время.

Рычаг воздействия	Почему это работает	Как выполнять
Утренний свет	Настраивает внутренние часы и помогает заснуть вечером.	10–20 min на улице в течение 1 часа после пробуждения.
Пробуждение в одно и то же время	Постоянное время пробуждения лучше стабилизирует ритм, чем постоянное время отхода ко сну.	Одно и то же время и в выходные.
Кофеин	Период полувыведения составляет около 5 часов.	Последняя чашка до 14 часов.
Прохладная комната	Снижение температуры тела помогает заснуть.	Прохладная, тёмная и тихая спальня.
Алкоголь	Нарушает сон во второй половине ночи и REM-сон.	Не непосредственно перед сном.

Бесплатное руководство по сну содержит 7-дневный дневник сна: saadiacademy.ee/tasuta-materjalid

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 недели на пути к лучшему сну

Неделя	На чём сосредоточиться	Что делать
1	Время пробуждения и свет	Выберите время пробуждения и придерживайтесь его. Утром сразу выходите на улицу или подходите к окну.
2	Кофеин и алкоголь	Кофеин — до 14 часов. Алкоголь — не вечером.
3	Вечерний распорядок	За 1 час до сна: приглушённый свет, отложите устройства с экранами, почитайте книгу, примите тёплый душ.
4	Спальня	Плотные светонепроницаемые шторы, прохладная температура, телефон в другой комнате.

Если не получается заснуть

- Если вы бодрствуете дольше примерно 20 минут, встаньте и займитесь чем-нибудь спокойным при приглушённом свете; вернитесь в постель, когда почувствуете сонливость.
- Не смотрите на часы — это усиливает напряжение.
- Вечером записывайте мысли на бумаге, чтобы они не крутились в голове.
- При бессоннице когнитивно-поведенческая терапия (ККТ-I) показывает эффективность в исследованиях — спросите у врача.

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.

КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ

Признаки, которые стоит обсудить с врачом

Признак	Что это может означать
Громкий храп, остановки дыхания	Апноэ сна — требуется обследование.
Выраженная дневная сонливость	Сон не восстанавливает силы; причин может быть несколько.
Беспокойные ноги по вечерам	Может быть связано с дефицитом железа.
Бессонница более 3 месяцев	Хроническая бессонница — требуется помощь.
Снижение настроения	Сон и настроение влияют друг на друга.

Обсудите применение снотворных и мелатонина с врачом. Если вы принимаете лекарства или у вас есть хроническое заболевание, прежде чем вносить изменения, обсудите их со своим врачом.

О сне и восстановлении мы говорим на вебинарах Академии: saadiacademy.ee/veebinarid

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.

РАБОЧИЙ ЛИСТ

Мифы и дневник сна на 7 дней

Миф	Что говорит наука
«В выходные можно отоспаться».	Отчасти, но нерегулярный режим нарушает работу внутренних часов.
«Алкоголь помогает спать».	Засыпание ускоряется, но качество сна ухудшается.
«Пожилым людям нужно меньше сна».	Потребность во сне меняется мало, меняется его структура.
«Телефон в ночном режиме не мешает».	Контент и уведомления тоже поддерживают бодрствование мозга.

День	Отход ко сну	Пробуждение	Засыпание (min)	Последнее употребление кофеина	Самочувствие (0–3)
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

В Клубе Dr Saadi каждый месяц разбирается одна тема с протоколом и прямым эфиром: saadiacademy.ee/klubi

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.

ЧТО ДАЛЬШЕ

Изучи тему глубже в Академии

Бесплатное руководство по сну содержит 7-дневный дневник сна и таблицу «если есть такая проблема, сначала попробуй это».

Шаг	Что это	Где найти
Бесплатные материалы	Практические руководства с рабочими листами: сахар в крови, сон, блуждающий нерв, воспаление, анализы.	/tasuta-materjalid
Вебинары	По одной теме за раз, с вопросами и ответами.	/veebinarid
Клуб доктора Саади	Каждый месяц — видеолекция, протокол и прямой эфир. Сообщество в Facebook.	/klubi
Ainevahetuse Kood	8-недельный основной курс для понимания обмена веществ и составления плана на каждый день.	/kursused
Книга	«Veresuhkru ohtlikud saladused» (издательство Varrak).	varrak.ee

Вопросы: kursused@synage.ee. Ответим при первой возможности. Все статьи: saadiacademy.ee/artiklid. © Saadi Akadeemia (OÜ Süsivesik). Sisu üle vaadatud: 2026 · järgmine ülevaatus 2027.

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.