

УДК 159.963.01
ББК 51.204.4
Х26

Переводчик Лилия Роенкова
Редактор Антон Никольский

Хаффингтон А.

Х26 Революция сна: Как менять свою жизнь ночь за ночью / Арианна Хаффингтон ; Пер. с англ. — М.: Альпина Паблишер, 2017. — 408 с.

ISBN 978-5-9614-5865-7

В погоне за успехом, карьерой и доходами мы часто крадем у себя время, необходимое для восстановления сил. И говорим себе, что «отспимся на том свете». Арианна Хаффингтон, суперзвезда американской журналистики и основательница *The Huffington Post* исследует историю и механизмы сна, разбирает причины его нарушений и доказывает, что лишая себя полноценного отдыха, мы ничего не выигрываем. Более того, такой самообман снижает продуктивность на работе, портит здоровье, разрушает личную жизнь и отношения с близкими. Арианна не просто констатирует факты — она дает советы, как исправить ситуацию, научиться контролировать свой сон и повысить его качество. Автор книги подсказывает, как выспаться в самых разных ситуациях: при ненормированном рабочем дне, джетлагах, стрессе или болезни, интенсивной учебе и работе, с маленькими детьми на руках, в гостиницах и в дороге, а также если вам мешает чей-то храп. Вы узнаете все об «убийцах сна» и научитесь их обезвреживать. Просыпаясь, вы будете чувствовать себя отдохнувшими, счастливыми и полными сил для важных дел.

УДК 159.963.01
ББК 51.204.4

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

© Christabella, LLC, 2016
© Издание на русском языке,
перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2017

ISBN 978-5-9614-5865-7 (рус.)
ISBN 978-1-101-90400-8 (англ.)

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	9
Часть I. Сигнал к пробуждению	21
1. Мировой кризис сна	23
2. Индустрия сна	55
3. Сон в истории человечества	80
4. Наука сна	107
5. Расстройства сна	135
6. Сновидения	143
Часть II. Путь вперед	181
7. Осваиваем сон	183
8. Совместный сон	208
9. Что делать, а что не делать	217
<i>Советы, инструменты и техники</i>	
10. Сон днем, джетлаг и смена часовых поясов	246
11. Сон на рабочем месте	259
12. От Голливуда и Вашингтона до больниц и гостиниц	273
<i>Открывая силу сна</i>	
13. Лучший допинг в мире спорта	285
14. Поставить технику на службу сну (не на прикроватную тумбочку)	302
Послесловие	311

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Тест для определения качества сна317

Приложение Б

Аудиомедитации для засыпания и глубокого сна320

Приложение В

*Революция сна в отелях: меню подушек,
зона тишины и кровать, которую можно забрать домой*...327

Приложение Г

В поисках матраса337

Благодарности341

Примечания347