

Майкл Бреус

ВСЕ ТАКА ВРЕМЯ



Узнайте свой
хронотип и живите
в согласии со своим
биоритмом

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Эту книгу хорошо дополняют

Глеб Архангельский
Тайм-драйв

Кордула Нуссбаум
Планирование

Дэвид Аллен
Как привести дела в порядок

Максим Дорофеев
Джедайские техники

Люси Джо Палладино
Максимальная концентрация

[>>>](http://kniga.biz.ua)

Michael Breus

THE POWER OF WHEN

Discover your chronotype — and the best time to eat lunch, ask for a raise, have sex, write a novel, take your meds, and more

Little, Brown and Company
New York, Boston, London

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Майкл Бреус

ВСЕГДА ВОВРЕМЯ

Узнайте свой хронотип и живите
в согласии со своим биоритмом

Перевод с английского Е. Петровой

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2017

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 159.922.2

ББК 88.281

Б87

Научный редактор Кристина Бетц

Издано с разрешения Mindworks, Inc. c/o Glass Literary Management

На русском языке публикуется впервые

Бреус, М.

Б87 Всегда вовремя. Узнайте свой хронотип и живите в согласии со своим биоритмом / Майкл Бреус ; пер. с англ. Е. Петровой ; [науч. ред. К. Бетц]. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. — 384 с.

ISBN 978-5-00100-918-4

Для любых действий — сна, приема лекарств, деловых переговоров и многих других — существует наиболее подходящий момент. Майкл Бреус, специалист по хронобиологии, объясняет это встроенными в организм каждого человека биологическими часами. Определив свой хронотип с помощью теста, вы сможете с минимальными изменениями распорядка дня значительно улучшить здоровье, самочувствие и качество жизни.

УДК 159.922.2

ББК 88.281

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00100-918-4

© 2016 by Mindworks, Inc.

Foreword copyright © 2016 by Mehmet C. Oz, MD

Translation © 2017 by Mann, Ivanov and Ferber

All rights reserved.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2017

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Как заявила моя дочь, эта книга «должна быть посвящена лучшим в мире детям и жене». Отлично сказано!

Посвящаю эту книгу своей банде: Лорен, Куперу, Карсону и четырехлапым детишкам: Монти, Спайки и Шуга Беар.

А также всем пациентам за шестнадцать лет практики. Очень рад возможности каждый раз узнавать у вас что-нибудь новое

Оглавление

Предисловие	11
От автора. Время решает все	13
Как я узнал о силе времени	16
Ключевые слова	19

Часть первая Хронотипы

Глава 1. Каков ваш хронотип?	23
Тест на биовремя	26
Характеристики хронотипов	34
Глава 2. Идеальный день из жизни Дельфина	42
Глава 3. Идеальный день из жизни Льва	58
Глава 4. Идеальный день из жизни Медведя	71
Глава 5. Идеальный день из жизни Волка	84

Часть вторая Оптимальное время для любых дел

Глава 6. Взаимоотношения	99
Влюбиться	100
Позвонить другу	103
Поссориться со спутником жизни	107
Заняться сексом	113
Планировать важные события	117
Поговорить с детьми	121
Глава 7. Фитнес	125
Отправиться на пробежку	126
Сыграть в командную игру	129

Оглавление

Заняться йогой	133
Выполнить силовую тренировку	136
Глава 8. Здоровье	139
Бороться с болезнью	140
Сделать прививку от гриппа	145
Сделать маммографию	148
Сходить в туалет	150
Посетить психотерапевта	154
Принять ванну или душ	158
Принять лекарство	162
Взвеситься	167
Глава 9. Сон	171
Проснуться	172
Вздремнуть	178
Поспать подольше	184
Ложиться спать	189
Глава 10. Еда и напитки	199
Завтракать, обедать и ужинать	200
Употреблять алкоголь	206
Выпить кофе (или съесть мой любимый вид кофеина — шоколад!)	211
Переедать	217
Перекусить	220
Глава 11. Работа	225
Просить повышения зарплаты	226
Совершать холодные звонки	230
Ездить на работу	234
Писать электронные письма	238
Пройти собеседование	242
Научиться чему-нибудь новому	246
Принять решение	249
Запоминать	253
Излагать свои идеи	256
Глава 12. Творчество	261
Вынашивать новые идеи	262
Исполнять музыку	265
Сводить воедино	268
Писать роман	272
Глава 13. Финансы	279
Покупать	280
Разбогатеть	284

Всегда вовремя

Заключать сделки	289
Продавать	293
Глава 14. Удовольствия	297
Запоем смотреть телевизор	298
Сидеть в интернете	303
Играть	308
Читать для удовольствия	313
Шутить	316
Путешествовать	319

Часть третья

В жизни важно все делать вовремя

Глава 15. Хронотип и сезонные ритмы	327
Лунный ритм	327
Менструальный ритм	328
Зимний ритм	329
Ритм перехода на летнее время	331
Глава 16. Периодичность хронотипов	333
Итоги	336
Таймеры	337
Благодарности	341
Библиография	344
Алфавитный указатель	361
Об авторе	375

Предисловие

С момента выхода в эфир моего шоу я считаю доктора Бреуса другом и коллегой. Он один из ведущих экспертов большинства моих проектов, поскольку неустанно стремится к новым знаниям в области сомнологии и готов щедро делиться ими.

Именно от Майкла Бреуса я и узнал, какой целительной силой обладают циркадные ритмы. Мы обсуждали будущее медицины сна и причины, по которым недооценивается такая проблема как депривация сна. Я хотел понять, каких открытий ждать в ближайшее время.

Циркадная система, или, другими словами, биологические часы, влияет на все функции организма и контролирует все — от деления опухолевых клеток до структуры иммунной системы. Хотя в этой области проводится много исследований, о них мало кому известно, поэтому я и убедил своего собеседника написать книгу «Всегда вовремя».

Здесь подробно изложена теория циркадного десинхроноза, и чем подробнее вникаешь в нее, тем лучше понимаешь, как повысить качество жизни. Например, у кишечника есть отдельный циркадный пейсмейкер. Если что-нибудь мешает ему выполнять свои функции по расписанию внутренних биологических часов, то гормональные нарушения могут привести к изменению метаболизма, воспалению и даже стать причиной неэффективности лечения.

Тест в начале книги поможет вам определить свой хронотип. Затем вы узнаете, как выглядит типичный день Льва, Медведя, Волка и Дельфина и какое время оптимально для тех или иных повседневных дел.

Например, в одной из глав говорится, что лекарства для максимальной эффективности следует принимать на ночь. Вы узнаете, когда заниматься спортом, чтобы он доставлял и пользу, и удовольствие. Я считаю важным регулярность стула, и этот деликатный вопрос тоже затрагивается в книге. Наука о циркадных ритмах пригодится и при медицинском обследовании. Практикующим врачам она облегчит постановку правильного диагноза. Результаты анализов, сданных в нужное время, будут более точными. Как вы думаете, будет ли существенная

Всегда вовремя

разница при сдаче крови на уровень гормонов щитовидной железы утром или вечером? Как выяснилось, да.

Зная биологию внутренних часов, вы научитесь максимально полно использовать собственные ресурсы, планировать важные события, общаться с детьми, наладите личные взаимоотношения и будете получать больше удовольствия от секса. Делая что-либо вовремя, вы обогатите свою жизнь и поправите здоровье.

И, конечно, нельзя не упомянуть о работе — столь важной части нашей жизни. Понимая, когда сосредоточиться на делах, а когда — на общении с окружающими, вы сможете реализовать свои лучшие замыслы, заняться творчеством или наукой. С этой книгой вы сделаете лучший выбор в любой ситуации.

Я оказался Львом по результатам теста. Хотя я давно придерживаюсь расписания, рекомендованного в книге для этого хронотипа, некоторые вещи были для меня новыми. Я решил изменить время дневного сна и поразился результатам. Поэтому я с особым удовольствием написал предисловие. Желая, чтобы эта книга, так же как и мне, помогла вам, вашим близким, способствовала карьере и улучшению здоровья.

Мехмет Оз

ОТ АВТОРА

Время решает все

Хотите узнать простой, незамысловатый лайфхак, который позволит достичь счастья и успеха с минимальными усилиями? Конечно хотите! Обещание кажется невыполнимым, но это не так.

Наверное, вам уже давали много полезных советов по достижению успеха.

Как сбросить вес.

Как доставить партнеру сексуальное удовольствие.

Что говорить начальнику, чтобы получить прибавку к зарплате.

Как воспитывать детей.

Что есть.

Как заниматься физическими упражнениями.

Что думать.

Как мечтать.

«Что?» и «Как?» — прекрасные и нужные вопросы. **Но, чтобы быстро, заметно и надолго повысить качество жизни, необходимо задать еще один вопрос — «Когда?».**

«Когда?» — идеальный лайфхак.

Это основа успеха, ключ к более активной, лучше думающей и более здоровой версии самого себя.

Зная «когда», с помощью «что» и «как» вы добьетесь максимального результата. Даже если оставить прежними *что* и *как* вы делаете, а лишь сдвинуть *когда*, вы станете здоровее, счастливее и эффективнее... *прямо сейчас*.

Понять *когда* и применить на практике очень просто.

Попробуйте, например, пить первую чашку кофе, отвечать на письма или ложиться вздремнуть чуть раньше или чуть позже, и вы согласуете режим со своим биологическим ритмом. Что это значит?

Существует идеальное время для любых действий. Подходящий момент не выбирают, не предполагают и не определяют: он заложен в вас, в ваших генах и работает от момента пробуждения до погружения в сон, а также каждую секунду между ними. Встроенные в мозг внутренние часы тикают и показывают идеальное время уже у трехмесячных младенцев.

Этот хронометр называется циркадным пейсмейкером, или биологическими часами. Говоря конкретнее, это группа нейронов, так называемое супрахиазматическое ядро (СХЯ), которое находится в гипоталамусе прямо над гипофизом.

Утром, в момент пробуждения, солнечный свет попадает на сетчатку глаз, следует по зрительному нерву и регулирует в СХЯ ежедневный циркадный (от *лат.* *circa* — «около», «кругом» и *dies* — «день») ритм. СХЯ — это эталонные часы, контролирующие десятки других часов в вашем теле. На протяжении дня температура, артериальное давление, гормональный баланс, концентрация внимания, активность, процесс пищеварения, метаболизм, творческие способности, коммуникабельность, физическая форма, заживление ран, работа памяти и сон и многое другое колеблются, подчиняясь командам внутренних часов. Все, что вы хотите или можете делать, контролируется физиологическими ритмами, осознаете вы это или нет.

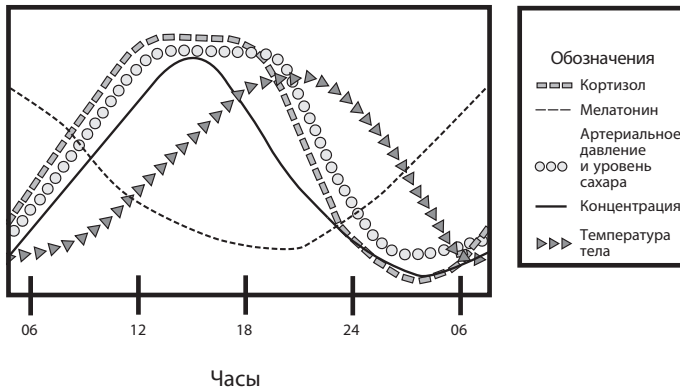
Пятьдесят тысяч лет наши предки жили по внутренним часам. Они ели, охотились, собирали травы, общались, росли, отдыхали, размножались и выздоравливали в точно обозначенное биовремя, или биологическое время. Я не восхваляю жизнь в доисторические, библейские или средневековые времена, но, когда мы вставали с рассветом, пребывали большую часть дня на свежем воздухе и засыпали в полной темноте, как вид мы процветали. Цивилизации, социум и потрясающие успехи в итоге обернулись тем, что тщательно настроенные внутренние часы начали работать против нас, причем очень эффективно.

Переломный момент в истории биовремени наступил 31 декабря 1879 года. В своей лаборатории в Нью-Джерси Томас Эдисон изобрел лампу накаливания. Известно его высказывание: «Мы сделаем электричество настолько дешевым, что жечь свечи будут только богачи». Спустя десять лет ночь стала необязательной. Люди перестали вставать с зарей и ложиться спать с наступлением темноты. Если раньше они работали от рассвета до заката, а ужинали в сумерках, то теперь эти действия переместились на более позднее время. В помещении с искусственным светом мы находимся дольше, чем на открытом воздухе под солнцем.

В интервью *Scientific American* в 1889 году Эдисон заявил: «Теперь я сплю едва ли больше четырех часов в сутки и могу продолжать в том же духе еще год»¹.

Время решает все

В 1914 году, в 35-летнюю годовщину лампы накаливания, Эдисон окрестил сон «дурной привычкой». Он предложил людям бодрствовать как можно дольше и предсказывал эру без сна. «Чем меньше человек спит, тем выше его способности, — говорил Эдисон. — Нет ни одной причины вообще ложиться спать, и в будущем люди станут проводить в кровати гораздо меньше времени»².



Пример нескольких циркадных ритмов, протекающих внутри вас ПРЯМО СЕЙЧАС!

Вторая причина серьезного нарушения биологического времени — развитие транспорта. Автомобили и самолеты быстро перемещают нас на огромные расстояния. Чтобы перестроиться на разницу во времени в один час, организму требуются сутки (примерно столько и нужно для преодоления аналогичного расстояния верхом на лошади или на поезде). Но в XXI веке мы в мгновение ока оказываемся в другом часовом поясе, и биологическое время не поспевает за нами.

Благодаря компьютерным технологиям воцарилась культура смартфонов, и мы 24 часа в сутки и 7 дней в неделю работаем, развлекаемся и едим.

Потребовалось чуть более 125 лет, чтобы нарушить идеальный ход биологических часов, которые существовали 500 веков. То, что наша физиология развивается не так быстро, как технологии, — мягко сказано. Наше «когда» совершенно сбилось.

Несогласованность с биологическим временем разрушительна для физического и психологического самочувствия и эмоционального равновесия. Этот феномен называется десинхронозом (*лат. de* — «не», *греч. syn* — «вместе», *chronos* — «время»). В последние 15 лет ученые связывают с ним так называемые

болезни цивилизации (аффективные расстройства, сердечно-сосудистые, онкологические заболевания, диабет и ожирение). Десинхроноз, который проявляется бессонницей и депривацией сна, приводит к депрессии, тревожности, переутомлению, несчастным случаям, сказывается на отношениях, карьере и здоровье. Если не выключать свет и все устройства в 18.00, вы так или иначе столкнетесь с десинхронозом — станете с трудом просыпаться, чувствовать усталость, наберете вес и не сможете работать в полную силу. (Конечно, бросать все дела с приходом сумерек — нереально, но по крайней мере можно выключать компьютер раньше, чем обычно, и приглушать освещение после заката.)

Воробей не спешит на работу к девяти утра и не поглощает кофе в пробках. Лосось не ходит на полуночные концерты. Олень не смотрит запоем сериалы все выходные. Попробуйте представить домашнюю кошку, которая спит, играет и вылизывается по общепринятому расписанию. Это невозможно! Животные прислушиваются к своим внутренним часам. А мы, такие образованные и умные, по собственной воле их игнорируем, заменяя циркадные ритмы «социальными» и часто занимаясь совсем не тем, что наш организм должен делать в это время.

КАК Я УЗНАЛ О СИЛЕ ВРЕМЕНИ

Я стал специализироваться в сомнологии 15 лет назад. Примерно в то время хронобиологию (науку о циркадных ритмах) признали наиважнейшей в этой области. До 1970-х годов ее в буквальном смысле не существовало, и по сей день эта сфера неизвестна широкой публике. Почему? Во-первых, большинство врачей первичного звена никогда не слышали о хронобиологии. В медицинских институтах говорят только о некоторых редких расстройствах сна. Не существует лекарств от десинхронизации с внутренними часами (разве что кофеин — вещество, которым злоупотребляют чаще других!), а имеющиеся в продаже препараты и нутрицевтики (пищевые продукты с лечебными возможностями и БАДы) пагубно влияют на биологические часы.

Я заинтересовался хронобиологией, заметив, что многим пациентам не подходит стандартная схема лечения бессонницы. Стал пробовать новые способы, например хронотерапию: помещал клиентов в освещенный бокс в определенное время суток, менял лампочки в спальне на «располагающие ко сну» и рекомендовал прием «гормона сна» — мелатонина в определенное время циркадного

цикла. Потом задумался: что, если люди приведут распорядок дня в соответствие с естественными биоритмами? Я предложил своим клиентам изменить время питания и физзарядки, общения с друзьями и просмотра телевизора, а также пребывания при искусственном освещении. В результате у многих улучшился не только сон, но и самочувствие, настроение, память, концентрация, нормализовался вес. Подходящий момент может изменить почти каждый аспект жизни *любого* человека.

Эта идея захватила меня. Я стал читать о синхронизации с биовременем все, что мог найти в медицинских журналах, и посвящал много времени изучению исследований. Ниже привожу краткое описание некоторых из них.

- **Схема лечения заболеваний, в том числе онкологических, с учетом биовремени, может спасти жизнь.** В 2009 году сотрудники медицинской школы Университета Северной Каролины изучали на мышах, как время приема лекарств влияет на скорость репарации ДНК в поврежденных клетках. Ученые исследовали мозг мышей в разное время суток и обнаружили, что, если медикаменты вводились ночью, **репарация ДНК происходила в семь раз быстрее**, в соответствии с циркадными колебаниями уровня ферментов. Исследователи предположили, что для снижения побочных эффектов и наибольшей эффективности фармацевтические препараты следует принимать в то время, когда клетки пациентов обладают наибольшей способностью к восстановлению.
- **Мыслительная деятельность в соответствии с биовременем делает человека более умным и творческим.** В 2011 году исследователи из Университета штата Мичиган и Колледжа Альбион в разное время суток давали испытуемым решить ряд задач, часть которых требовала аналитического, а часть — интуитивного подхода. **Творческие задачи испытуемые лучше решали в периоды спада, когда были уставшими и с затуманенным сознанием. С аналитическими же задачами успешнее справлялись в периоды подъема, бодрые и готовые к любым испытаниям.** Исследователи пришли к заключению, что творческое и аналитическое мышление регулируется биовременем. Учтите это при решении задач определенного типа.
- **Питание в правильное время помогает регулировать вес.** В 2013 году ученые из Университета Мурсии в Испании проводили исследование с участием 420 мужчин и женщин с избыточным весом. Испытуемые придерживались диеты из 1400 килокалорий в день в течение 20 недель. У половины основной

- прием пищи был до трех часов дня, у другой половины — после трех. Обе группы получали одинаковое количество еды, упражнялись с одинаковой интенсивностью и частотой, спали одно и то же количество часов и обладали сравнимым уровнем гормонов голода и генетических функций. В какой из групп испытуемые успешнее сбрасывали вес? Испытуемые с **основным приемом пищи до трех часов дня скинули около 10 кг, а остальные в среднем около 8 — разница 25%**. Последние к тому же чаще пропускали завтрак.
- **Биовремя улучшает настроение.** В 2015 году исследователи клинической больницы Университета Копенгагена в Дании проводили лечение 75 пациентов с тяжелой формой депрессии посредством хронотерапии (нахождение при ярком свете и систематическое бодрствование) или физических упражнений. **Через 29 недель состояния ремиссии достигли 62% пациентов, прошедших хронотерапию, и лишь 38% тех, кто занимался только физическими упражнениями.**
 - **Занятия бегом в правильное биовремя увеличивают скорость.** В 2015 году команда Бирмингемского университета в Англии задалась целью найти связь между показателями спортсменов и временем их максимальной активности — утром (утренние типы) или вечером (вечерние типы). Количество часов между пробуждением легкоатлета и началом тренировки оказывает заметное влияние на результаты. **Если спортсмены с вечерней активностью бегали вечером, их скорость была значительно выше, чем утром: разница доходила до 26%.**

Далее вы узнаете об этих и многих других исследованиях. Из всех следует одно: биологическое время необычайно важно, и недооценка этого факта приводит к печальным последствиям.

Не следуя внутреннему времени, вы вредите собственной биологии. Разве это правильно?

Не то чтобы я недолюбливаю Эдисона. И я не предлагаю вам выбросить iPhone и переселиться в пещеру. Если бы не наука и технологии, мы вряд ли бы осознали влияние биовремени на здоровье и продуктивность. И нам под силу обратить их достижения в свою пользу и даже синхронизировать биовремя с социальным расписанием. Это самое важное. Вам не придется полностью перекраивать свою жизнь, и любое ваше действие будет всегда вовремя. Нужно лишь подкорректировать пару моментов, установить в телефоне несколько напоминаний и наблюдать, как жизнь меняется к лучшему.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

Биовремя: ваши биологические часы и распорядок дня; подъемы и спады гормонов и ферментов и деятельность сердечно-сосудистой системы на протяжении 24 часов в сутки. Синоним: циркадный ритм.

Десинхроноз: негативное воздействие на здоровье, концентрацию внимания и активность в случае, когда социальное расписание расходится с биологическим.

Светотерапия: использование света и пищевых добавок для улучшения здоровья и качества жизни пациентов, страдающих бессонницей и аффективными расстройствами.

Социальное расписание / социальный ритм: время, в которое вы выполняете повседневные задачи — встаете, едите, занимаетесь физическими упражнениями, работаете, общаетесь.

Социальный джетлаг: ощущение заторможенности из-за несовпадения социального расписания с биологическим.

Хронобиология: наука о циркадных ритмах и их влиянии на здоровье и самочувствие человека.

Хронометрические хитрости: стратегии, помогающие синхронизировать социальное расписание с биологическим.

Хроноритм: расписание, учитывающее оптимальное время для выполнения любых повседневных задач, учитывая современный образ жизни. Ежедневный ритм для достижения успеха.

Хронотип: обобщенная классификация биологических часов.

Циркадный ритм: ваши биологические часы и распорядок дня; подъемы и спады гормонов и ферментов и деятельность сердечно-сосудистой системы на протяжении 24 часов в сутки.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ХРОНОТИПЫ

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Каков ваш хронотип?

У каждого из нас в голове тикают основные биологические часы и десятки других по всему организму.

Но не у всех эти часы показывают одно и то же время. Внутренние часы вашего друга, супруга или ребенка могут идти с другой скоростью. Вы ведь не раз замечали, что одни встают рано и не хотят есть одновременно с вами или переполнены энергией тогда, когда вы сбавляете обороты. Люди относятся к разным категориям (хронотипам) с собственными показателями утренней и вечерней активности.

Традиционно выделяют три хронотипа.

1. **Жаворонки** — просыпаются рано.
2. **Голуби** — просыпаются не слишком рано и не слишком поздно.
3. **Совы** — просыпаются поздно.

А для их определения психологи и сомнологи уже давно используют тест Хорна-Остберга. Все годы работы меня не покидали сомнения в правильности этой классификации. Она исходит из предпочтений человека во времени сна/ пробуждения/активности, но результаты теста *совершенно* не совпадали с поведением пациентов.

В этой классификации не учитываются два типа склонности ко сну. Помимо времени пробуждения, есть еще и «влечение ко сну». Как и половое влечение, у одних людей оно выше, чем у других.

Влечение ко сну заложено генетически и определяет необходимую продолжительность и глубину сна.

Для людей с **низким влечением ко сну** ночь слишком длинна. Их легко разбудит малейший звук или свет, а утром не покидает ощущение, что они спали слишком мало.

Людам с **высоким влечением** ко сну требуется гораздо больше времени на сон, и ночь для них коротка. Они спят глубоко, но после пробуждения чувствуют себя невыспавшимися.

У людей со **средним влечением ко сну** сон не очень глубокий, им достаточно семи часов сна, чтобы чувствовать себя полностью отдохнувшими.

В тесте Хорна-Остберга не учитываются личностные характеристики индивидуума, хотя они крайне важны для определения хронотипа. Например, люди утреннего типа склонны беспокоиться о своем здоровье. Людям вечернего типа свойственна импульсивность. Характер ни тех, ни других нельзя назвать легким, что подтверждают десятки исследований.

Классические градации также не соотносились с моими данными. Три описанных хронотипа исключают 10% или даже больше страдающих бессонницей. При этом встречаются плохо спящие совы, жаворонки и голуби. Я уверен, что людей с нарушениями сна (трудностями засыпания, пробуждения или коротким — до шести часов — сном) можно выделить в отдельную категорию. Время их засыпания и пробуждения, влечение ко сну и личностные характеристики будут иными, чем у трех классических категорий.

С учетом всех этих факторов я разработал собственную анкету, изменив названия хронотипов. Люди — млекопитающие, а не птицы и своим поведением напоминают других млекопитающих. Я выбрал самых подходящих.

1. **Дельфины.** У этих животных полушария мозга спят поочередно (такой сон называют однополушарным). Одна половина мозга бодрствует, поддерживая животное на плаву и контролируя появление хищников. Это название идеально подходит страдающим бессонницей интеллектуалам и неврастеникам с неглубоким сном и низким влечением ко сну.
2. **Львы.** Львы выходят на охоту утром и находятся на вершине пищевой цепи. Название хорошо подошло оптимистам утреннего типа со средним влечением ко сну.
3. **Медведи.** Медведи — плывущие по течению бродяги, они спят и охотятся в любое время суток. Такое название удачно описывает любителей повеселиться, предпочитающих распорядок, основанный на световом дне, с высоким влечением ко сну.
4. **Волки.** Это ночные хищники. Подходящее название для полуночников, творческих экстравертов со средним влечением ко сну.

Если ни в одном из перечисленных хронотипов вы не узнали себя, возможно, узнаете своих родителей. Как я упоминал, хронотип заложен генетически и, в частности, определяется геном PER3. При длинном варианте гена для

нормального функционирования вам требуется не менее семи часов сна и, скорее всего, вы рано просыпаетесь. При коротком вам достаточно неглубокого или непродолжительного сна и вы предпочитаете просыпаться попозже. Как минимум один из родителей относится к тому же хронотипу, что и вы.

Откуда взялись такие вариации? Хронотипы были необходимы человеку для выживания. Каждый хронотип выполнял свою задачу. Для безопасности долгими ночами племени требовались представители с разным биологическим ритмом. И хотя нести караул около пещеры нам больше не приходится, генная структура не очень изменилась с доисторических времен, как и следующие соотношения.

- **Дельфины составляют 10% населения.** У них чуткий сон, они могут проснуться от малейшего шума и предупредить остальных об опасности.
- **Львы составляют 15–20% населения.** Рано просыпаются, принимают утреннюю смену караула и высматривают хищников.
- **Медведи составляют 50%.** Их циклы соответствуют восходу и закату солнца, днем они занимаются охотой и собирательством.
- **Волки составляют 15–20%.** Принимают вечернюю смену караула и начинают клевать носом, когда просыпаются самые ранние Львы.

Очевидно, что биологическое время этих четырех типов не совпадает. К примеру, метаболизм Льва отличается от метаболизма Волка, поэтому им бессмысленно питаться по одному расписанию. У каждого типа есть свой хроноритм, или ежедневное расписание, поддерживающее оптимальный уровень здоровья и эффективности. В следующих главах я подробно опишу их.

Дельфины, Львы и Волки изначально не вписываются в социальные нормы, которым мы обязаны доминирующей группе — Медведям. Но это не значит, что Медведи могут беспрепятственно достигать творческих, профессиональных и личных целей. Им тоже приходится подстраивать образ жизни под свои хроноритмы.

Возможно, вы уже определили свой хронотип. Правильно или нет, вы узнаете из теста на биовремя (ТБВ) на с. 26. Он учитывает такие характеристики, как сон/ пробуждение/активность и личностные аспекты. ТБВ многократно проверялся на разных выборках: пациентах, случайных прохожих, друзьях и коллегах. Это наиболее точный способ определения хронотипа, который я мог себе представить.

Тест состоит из двух частей. Первая часть — 10 вопросов, предполагающих ответ «да» или «нет». Вторая — 20 вопросов с несколькими вариантами ответов. Здесь нет правильных или неправильных. Старайтесь отвечать как можно

более честно и объективно. (Волки, расслабьтесь — оценка за это не ставится. Нет, Львы, идеального количества очков не предусмотрено.)

ТЕСТ НА БИОВРЕМЯ

Часть первая

Если вы согласны со следующими утверждениями, обведите «да», если не согласны, обведите «нет».

1. Я не могу заснуть или просыпаюсь от малейшего звука или света.
Да или нет.
2. Еда — не самая большая моя страсть.
Да или нет.
3. Обычно я просыпаюсь до будильника.
Да или нет.
4. Я не могу спать в самолете, даже в берушах и маске для сна.
Да или нет.
5. В состоянии усталости я больше раздражаюсь.
Да или нет.
6. Я слишком беспокоюсь по мелочам.
Да или нет.
7. У меня бессонница.
Да или нет.
8. В школе я переживал из-за оценок.
Да или нет.
9. Перед сном я перебираю случившееся в прошлом и возможные события будущего.
Да или нет.
10. Я перфекционист.
Да или нет.

Если вы обвели «да» в семи или более утверждениях, то вы — Дельфин и можете перейти на с. 31, чтобы продолжить тест. В ином случае переходите к следующей части.

Часть вторая

Рядом с каждым вариантом ответа в скобках указано количество баллов. Выберите ответ и сложите баллы.

1. На следующий день у вас нет запланированных занятий и вы можете позволить себе спать столько, сколько захочется. Когда вы проснетесь?
А. До 6.30 (1).
Б. Между 6.30 и 8.45 (2).
В. После 8.45 (3).
2. Требуется ли вам будильник, чтобы встать в определенное время?
А. В этом нет необходимости. Вы сами проснетесь в нужное время (1).
Б. Да, используете, с одним повтором или без (2).
В. Да, используете и ставите еще один запасной и много повторов (3).
3. Во сколько вы просыпаетесь в выходной день?
А. В то же время, что и в рабочий (1).
Б. На 45–90 минут позже, чем в рабочий день (2).
В. На 90 или более минут позже, чем в рабочий день (3).
4. Как вы переносите смену часовых поясов?
А. Тяжело, независимо от обстоятельств (1).
Б. Адаптируетесь в течение 48 часов (2).
В. Адаптируетесь очень быстро, особенно перемещаясь на запад (3).
5. Ваш любимый прием пищи? (Имеет значение время, а не меню.)
А. Завтрак (1).
Б. Обед (2).
В. Ужин (3).
6. Если бы вам снова предстояло сдавать экзамен, каким было бы предпочтительное время начала, чтобы сдать его с максимальными вниманием и концентрацией (а не просто как-нибудь)?
А. Рано утром (1).
Б. Вскоре после полудня (2).

- В. В середине дня (3).
7. Какое вы выбрали бы время для интенсивной физической нагрузки?
А. До 8.00 (1).
Б. Между 8.00 и 16.00 (2).
В. После 16.00 (3).
8. Когда вы наиболее активны?
А. Через час-два после пробуждения (1).
Б. Через два-четыре часа после пробуждения (2).
В. Через четыре-шесть часов после пробуждения (3).
9. Если бы вы сами могли выбирать режим пятичасового рабочего дня, какой период времени вы бы предпочли?
А. С 4.00 до 9.00 (1).
Б. С 9.00 до 14.00 (2).
В. С 16.00 до 21.00 (3).
10. Вы считаете свой тип мышления...
А. Левополушарным — у вас аналитическое и стратегическое мышление (1).
Б. У вас сбалансированное мышление (2).
В. Правополушарным — творческой личностью, склонной к озарениям (3).
11. Вы спите днем?
А. Никогда (1).
Б. Иногда в выходные (2).
В. Если вы вздремнете, то потом не уснете всю ночь (3).
12. Если бы вам предстояло два часа заниматься тяжелым физическим трудом, например переставлять мебель или рубить дрова, в какой период времени вы были бы максимально эффективны, а занятие — безопасно (а не просто чтобы побыстрее покончить с ним)?
А. С 8.00 до 10.00 (1).
Б. С 11.00 до 13.00 (2).
В. С 18.00 до 20.00 (3).

Глава 1. Каков ваш хронотип?

13. С каким утверждением вы согласитесь?
- А. «Я придерживаюсь здорового образа жизни всегда» (1).
 - Б. «Я принимаю подобные решения иногда» (2).
 - В. «Здоровый образ жизни дается мне с трудом» (3).
14. Какой уровень риска для вас приемлем?
- А. Низкий (1).
 - Б. Средний (2).
 - В. Высокий (3).
15. Вы считаете, что...
- А. Настроены на будущее, у вас большие планы и четкие цели (1).
 - Б. Вы набрались опыта, с надеждой смотрите в будущее, но предпочитаете жить здесь и сейчас (2).
 - В. Вы ориентированы на настоящее. Имеет значение только то, что хорошо сейчас (3).
16. Как бы вы охарактеризовали себя как студента?
- А. Блестящий (1).
 - Б. Усидчивый (2).
 - В. Нерадивый (3).
17. Утром вы просыпаетесь...
- А. Трезвомыслящим (1).
 - Б. В тумане, но соображаете (2).
 - В. Усталым, веки будто свинцовые (3).
18. Какой у вас аппетит в течение получаса после пробуждения?
- А. Сильный голод (1).
 - Б. Голод (2).
 - В. Полное отсутствие голода (3).
19. Как часто вы испытываете симптомы бессонницы?
- А. Редко, только при адаптации в другом часовом поясе (1).
 - Б. Во время жизненных трудностей или стресса (2).
 - В. Хронически. Бывает периодами (3).

20. Насколько вы удовлетворены жизнью?

- А. Совершенно удовлетворен (0).
- Б. Вполне удовлетворен (2).
- В. Не удовлетворен (4).

Общее количество баллов

От 19 до 32 — Лев.

От 33 до 47 — Медведь.

От 48 до 61 — Волк.

Бывают ли смешанные хронотипы?

Некоторые люди проходят тест, читают описание и не могут определить, к какой категории себя отнести. Внутри каждого типа (Лев, Медведь или Волк) есть вариации. Но, даже если кто-то из Медведей просыпается раньше других, это еще не делает его Львом.

Если вы колеблетесь между Львом и Медведем или Волком и Медведем, то, скорее всего, вы Медведь, как и большинство людей.

Для уточнения хронотипа ответьте на два вопроса ниже. Этот мини-тест разработан бразильскими исследователями¹, он так же точен, как и любые другие стандартные тесты.

1. Оцените свой уровень активности по шкале от 1 (очень низкий) до 5 (очень высокий) в утреннее время.
2. Оцените свой уровень активности по шкале от 1 до 5 в вечернее время.

Вычитите второй результат из первого. Например, если утреннюю активность вы оценили как очень высокую (5), а вечернюю как очень низкую (1), то общий балл составит 4. Если вы оценили утреннюю активность как очень низкую (1), а вечернюю как очень высокую (5), то общий балл будет -4.

Общее количество баллов

4, 3 или 2 — Лев.

1, 0 или -1 — Медведь.

-4, -3, -2 — Волк.

Самая большая путаница с хронотипами возникает из-за **проблемы бессонницы**. Все ли страдающие бессонницей — Дельфины? Не обязательно. Проблемы со сном и общие с Дельфинами черты характера могут наблюдаться у представителей всех типов. Некоторые Львы просыпаются в 3.00, больше не могут заснуть и слышат от врачей, что у них «утренняя бессонница». Львы, как и Дельфины, ответственные, целеустремленные и не любят рисковать. Радикальные Волки смотрят в потолок до 3.00 и узнают, что у них «вечерняя бессонница». Волки, как и Дельфины, интроверты, творческие личности и склонны к тревожности. А некоторые Медведи бывают раздражительными и быстро устают. Сходство есть, но есть и различия.

Если вы считаете себя Дельфином, но в первой части ТБВ согласились с шестью или менее утверждениями, пройдите следующий мини-тест (если нет, переходите к с. 35).

Лев вы или Дельфин?

Выберите ответы «да» или «нет» для следующих утверждений.

1. Я не голоден после пробуждения.
Да или нет.
2. Мой сон прерывистый и неглубокий.
Да или нет.
3. Я не хотел бы быть начальником.
Да или нет.

Если вы согласны с двумя или более утверждениями, то вы Дельфин.

Медведь или Дельфин?

Выберите ответы «да» или «нет» для следующих утверждений.

1. Еда не вызывает у вас особенного интереса.
Да или нет.
2. Вы бы обрадовались перспективе проспать ночью целых шесть часов.
Да или нет.
3. Вы не командный игрок.
Да или нет.

Если вы согласны с двумя или более утверждениями, то вы Дельфин.

Волк или Дельфин?

Выберите ответы «да» или «нет» для следующих утверждений.

1. Обычно вы уходите с вечеринки одним из последних.
Да или нет.
2. Вы предпочитаете спонтанность и быстро принимаете решения о крупных покупках и планах на отпуск.
Да или нет.
3. Утром вы как минимум дважды выключаете повтор будильника.
Да или нет.

Если вы согласны с двумя или более утверждениями, то вы Дельфин.

Информация о Медведях

Медведи полагают, что могут расслабиться. Поскольку их расписание синхронизировано с солнцем, им не нужно кардинально менять дневной распорядок, чтобы подогнать его под биологическое время, верно? Нет!

Медведи, позвольте спросить: вы полны сил при своем обычном расписании? Вас распирает энергия? Вы прекрасно спите? Нет ли у вас на талии лишнего жирка? Вы сексуально активны? И работаете лучше всех? Наслаждаетесь идеальными отношениями? Простуда и инфекции обходят вас стороной? Всегда можете сосредоточиться в нужный момент?

Одно лишь соответствие времени пробуждения и засыпания еще не означает, что десятки других часов в вашем организме также синхронизированы. Существующее социальное расписание — рабочее и обеденное время, как и занятия сексом, — не соответствует хронобиологии Медведя.

Так что, Медведи, вам есть что скорректировать в своем ежедневном расписании. И все усилия окупятся сторицей. Разве не приятно чувствовать себя энергичным, не бегать по ночам к холодильнику, просыпаться отдохнувшим, не зависеть от кофе, чтобы взбодриться, и от алкоголя, чтобы заснуть, и радоваться хорошему самочувствию в любой день недели? Ну конечно да!

Если вы учтете мои рекомендации, то сможете управлять судьбой и станете тем, кем вам предназначено стать.