

Ubersleep

Сверх-Сон

Полифазный режим - сократить время сна на половину (и более!).

и

успеть сделать всё самое интересное в жизни.

Написала: PureDoxyk

Перевел: Кен.М.

2008

Авторское посвящение.

Эта книга, как и множество других, не вышла бы в свет без прямой или косвенной помощи многих людей. Одной жалкой страницы хватит, чтобы поблагодарить их всех, но, надеюсь, они знают, что я знаю подобной благодарности печально мало. Если же я забыла вас упомянуть, то с меня пиво. :-)

Princess Psuke Bariah,

без которой возможно ничего бы не случилось (по крайней мере, со мной); моим друзьям и коллегам по безумию, будившим меня в течение первой тысячи погружений в сон.

St. John's College,

служившим домом для интенсивного курса в становлении меня, как книжного червя. За то, что колледж был тем местом, где случилось почти *всё* что возможно. Также спасибо профессорам, которые таки не позвали ребят в белых халатиках, учитывая все мои безумные затеи, включая *и эту*.

Всем другим экспериментаторам,

совместно понявших больше, чем я бы смогла, и по отдельности доказавших мне то, о чём я и понятия не имел, и вообще рассказавшим мне, что это за жесть. Спасибо и вам за то, что поделились опытом.

Моей дочери,

как всегда, щипающая меня с искорками мести в глазах...

и моему чудесному мужу,

натерпевшемуся много всякого со мной. Надеюсь, ты будешь терпеть ещё много лет.

Также большое спасибо: веб-страницам, содержащим информацию о полифазном сне; многим людям, которые задавали вопросы и рассказывали о своём собственном опыте; моей семье; моим очень терпеливому начальству; моим друзьям; моим учителям; моей Sifu; и последнее спасибо тому, кто столько лет назад волею судьбы подарил мне ужасную бессонницу.

Обложка от Connor Sullivan, спасибо за отличную работу!

Содержание.

I. Что такое полифазный режим сна.

Введение.

Немного терминологии.

Немного истории и давно известных фактов.

Современные исследования полифазного режима

Современное отношение к полифазному режиму

II. Подробно о полифазном режиме

Начало начал: Режим Uberman'a

Быть взрослым: Режим Everyman

Так что же лучше?

Другие режимы полифазного сна

III. Главный вопрос: Быть ли полифазником.
Желание
Подходит ли для вас
Противоречия
IV. Адаптация к полифазному режиму
Исследование
Решение
Расписание
Прочая предполетная подготовка
Введение в депривацию сна
 Значение депривации сна в полифазном режиме
 Справляться с приступами нарколепсии
 Черт, я не могу уснуть!
Успех! Начался процесс адаптации
 Признаки адаптации
 Признаки отсутствия адаптации

Надстройка расписание
 Перед тем как внести изменение: сигналы тревоги, чтобы вмешаться в расписание
 Если действительно нужно что-то изменить
 Если и изменения бесполезно
Когда нужно сдаваться

V. Жизнь в полифазном режиме
Когда провалы меняют свою суть
Когда всё надоело
Расписание и действительность
 Болезнь
 Путешествия
 ЧП
 Итоги: надстройка
Еда, питье и упражнения
Теория столкновения
Физические эффекты
 Набор и потеря веса
 Нарушение и прекращение сна
 Сновидения
Физиологические и социальные эффекты
 Изменения в ощущении времени
 Эйфория
 Социальные изменения
 Научиться любить спать
 Будучи чудаком
VI. Философский смысл
VII. Выводы
VIII. Приложения
(не переведены)
Приложение 1: Лекарство для сна
Приложение 2: Доводы начальству
Приложение 3: Постепенная адаптация
Приложение 4: Аргументы против полифазного режима
Приложение 5: Ресурсы

Об авторе

IX. Шпаргалка: вырезать и ссылаться
Что такое полифазный сон?
Как только вы проснулись.
Перед тем как пойти спать.
Когда вы устали...
Привычки и успехи.

Внимание! Пожалуйста, прочтите!

- 1) **МОЯ КНИГА НЕ НОСИТ НАУЧНОГО ХАРАКТЕРА.** Сейчас не так много литературы по полифазному сну. Настоящая книга является не более чем накопленным опытом и личными наблюдениями (большой частью, написанных на бумажных салфетках) одного из самых известных экспериментаторов с полифазным сном - меня. Я создала термин «Uberman Sleep Schedule» (Расписание сна сверх-человека) и жила в обоих режимах, – и Uberman, и в обычном, а также пыталась советовать, училась у других людей, заинтересованных в полифазном сне. Вообще, всё это YMMV (Your Mileage May Vary – букв. перевод - Ваш пробег может быть другим, перевод по смыслу - У каждого свой путь), однако данное издание является наилучшей информацией которую я знаю. Примите книгу как серьезный совет, но не как научно подтвержденный факт, коим она и не является.
- 2) **ДЕПРИВАЦИЯ СНА НЕБЕЗОПАСНА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.** Как при изменении питания человек проходит стадию голода, так и изменение расписания сна

проходит через стадию ухудшения сна. В некоторых случаях (например, при *Uberman*'е) доходит до крайности (как и при голодании, если продолжать аналогию с питанием). Недостаток сна будет ощущаться до тех пор, пока вы не привыкните к новому расписанию. При соблюдении техники безопасности депривация сна (как и голод) не может убить вас или нанести какой-либо непоправимый урон здоровью. Но, как и голодание, депривация сна не является здоровым состоянием, и со временем проявятся вредные последствия. Чем больше людей интересуются полифазным сном, тем больше я узнаю людей, которые не прилагают усилий для адаптации к новому режиму, и потом страдают от недостатка сна. Главное в полифазном сне – как можно быстрее ПРОЙТИ сквозь период адаптации через ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЕ изменения в режиме сна, несмотря на нападающую усталость. Если период адаптации будет проведён правильно, то недостаток сна будет минимален, и, надеюсь, полностью безопасен. **Если же последовательность в действиях отсутствует, то подобные эксперименты могут иметь плачевные результаты.** Любой, кто решил заниматься полифазным сном должен быть абсолютно уверен в своей самодисциплине и мотивации, которая будет испытываться в момент сильной усталости. Если же вы замечаете за собой то, что вы постоянно просыпаете и пренебрегаете своим расписанием, то *прошу остановиться*, пока вы себя не покалечили. В таком случае, снова привыкайте к обычному сну, и только после долгой «перезагрузки», можно вновь попытаться перейти в полифазный режим. Но не стоит использовать полифазный сон как оправдание беспорядочного сна или попыток долгого бодрствования, и затем «нокаута», а после – вновь попыток адаптироваться. Подобное поведение может плохо сказаться на вашем здоровье. Не надо так делать. Или, хотя бы, не надо говорить людям, что я вам подала эту идею!

- 3) НЕ ДЛЯ ДЕТИШЕК. Подрастающее поколение – физически и умственно – обычно все кому до 18-20 лет – не должны экспериментировать с недостатком сна и пищи. Если же вы являетесь таким, подумайте ещё раз: второго шанса для роста не дано, зато последствия экспериментов со сном, чудо-диетами будут проявляться десятилетиями. Очень легко бросить разломать череп изнутри, зато потом уже не соберешь. Если же вы реально заинтересованы в полифазном сне, то считайте, что вам повезло - вы можете больше планировать, и это планирование даст вам намного больше шансов на успех. (Провалы в планировании – планирование провалов – примечание переводчика)

Спасибо за то, что прочитали предупреждения. Теперь же, в добрый путь!

I. Что такое «полифазный сон»?

Введение.

Полифазный сон – это сон, который имеет больше одной фазу, в противовес «монофазному» сну, имеющий только одну фазу. Большая часть людей предпочитает последний.

В полифазном сне нет ничего нового; полифазный режим стар, как мир. Многие животные полифазны как человеческие существа... в начале. Да, младенцы полифазны, их научили спать монофазно (многие измученные родители знают). Кроме естественных полифазников, на протяжении всей истории известны люди, использовавшие полифазный режим. Наверное, самый обычный для меня пример – это солдаты, которые не могут

уснуть, находясь на линии фронта и вынужденные коротко дремать, дабы не случилось чего. Моряки и пилоты, учёные и мореплаватели – очень часто простой человек работающий в одиночестве долгое время делает то же самое.

Общеизвестно, что человек, пользующийся короткими перерывами на сон, может спать намного меньше, и, тем не менее, функционировать без нарушений, и какое-то время работать без ущерба для своего здоровья. А как насчёт полифазного режима как стиля жизни, как насчёт длинного забега? Возможно ли это, и, если да, то как? Какое расписание выбрать? Делает ли это вас вечноуставшими, с пониженной концентрацией и памятью, со слабым здоровьем? А какие психологические, социальные воздействия имеет полифазный режим?

Я долго задавала себе подобные вопросы. Впервые я попробовала полифазный режим в качестве опыта на шесть месяцев в 1999-м. Тогда результаты удивили меня, и я со своим другом-заговорщиком решила написать «Режим сна Uberman» (п.п. – буквально – «Режим сна сверхчеловека»). Я ещё не знала, что информация по полифазному сну очень мало, и моя статья будет столь популярной. С тех пор прошло несколько лет, и я узнала об опытах других полифазников, а также попробовал изменить своё расписание сна. Я скомпилировала информацию, и получился блок информации об адаптации, эффектах, подсказках и хитростях, которые сложились в эту книгу.

Настоящая книга служит источником информации для желающих попробовать полифазный сон. Прошу ещё раз отметить, что я не ученый, но уверена, что полифазный сон не имеет отрицательных последствий на здоровье. Тем не менее, я не могу говорить с авторитетом патентованного исследователя. Вторая цель этой книги – вдохновить людей на обогащение подобным опытом. Думаю, полифазный режим может быть очень ценным приобретением, особенно, сегодня, особенно, людей нового поколения; учитывая, что лично я от полифазного сна получила только лучшее. Смею надеяться, что другие воспользуются собранной мною информацией и создадут основу для новых выводов.

Немного терминологии

В полифазном мире (есть такая параллельная реальность) уже прижились некоторые устойчивых сочетаний слов, и я буду оперировать ими. Вот небольшой список терминов, которые можно встретить в данной книге, или в любом другом месте, касающимся полифазного сна.

Полифазный – нечто, имеющее много фаз; означает сон короткими перерывами (дрёмами).

Монофазный – однофазный; означает долгий, обычный, ночной сон.

Эквифазный – любой сон, фазы которого имеют равное время (п.п. например, если спать два часа днём и два часа ночью).

Неэквифазный – любой сон, фазы которого имеют разное время (п.п. например, два часа днём и час ночью).

Ядро, долгий перерыв – самый большой период в неэквифазном сне.

Перерыв на сон, дрема (краткий сон) – перерыв, обычно занимающий не более часа. Большею частью это двадцатиминутные перерывы, однако, в некоторых расписаниях встречаются и получасовые.

Uberman (сверхчеловек) – особый, эквивалентный сон. Термин введен мною и моим другом после понимания природы полифазного сна. Так как я и мой друг – философы по образованию, термин - это ещё и отсылка к Ницше.

Dymaxion – другой тип эквивалентного, полифазного сна, созданный учённым Buckminster Fuller'ом. Выходя за рамки книги, скажу, что это единственный документированный случай (Это был успех, как он докладывает)

Everyman – относится к неэквивалентному, полифазному режиму.

Полифазники (полифазики), Ubersleepers – люди, использующие полифазный сон (не только люди, использующие режим сна Ubersleep, но Dymaxion и бывает Everyman).

Монофазники, Hibernators (впадающие в спячку) – люди, использующие монофазный сон. ;-)

Привыкание и балансировка: Первые тридцать дней – это МИНИМАЛЬНЫЙ срок для адаптации к полифазному сна. В течении тридцати дней мозг и тело человека привыкают к новому расписанию сна. Депривация сна в этот период нормальна, а строгое следование расписанию **обязательно**. Опыт сна после адаптации и во время адаптации диаметрально противоположны.

Немного истории и давно известных фактов.

За исключением солдат, младенцев и животных, известно ещё множество людей, которые в той или иной степени занимались полифазным сном. К сожалению, информация отрывочна.

Небольшое племя лесных жителей, известное как пираха, которые по докладам одного учёного (к несчастью, всего одного), спали около 20-и минут каждые 2 часа. Возможно, в силу того что они были охотниками (возможно и по другой причине), они максимально сократили время своего сна, как и делают множество животных. (Также возможно, что кто-то им подсказал следить за безумным учёным, который шпионит за ними)

Но, наверное, самый известный исторический случай – это Леонардо Да Винчи. Когда я впервые услышал о полифазном сне это было связано с именем Да Винчи. Хотя я и не нашёл информацию о том был ли режим его сна был полифазным, однако будет не лишним упомянуть его. Но Да Винчи был впереди планеты всей, ещё и тем что сделал невиданные открытия в широчайшем спектре областей науки. Лично для меня одно это уже является доказательством, что Да Винчи полифазник.

Примечательно, что Да Винчи имел аккуратное расписание для сна, которое мы назвали Uberman (Сверхчеловек). Dr. Claude Stampi, ещё задолго до моих экспериментов, исследовал все режимы полифазного сна в своей книге «Why we nap» («Почему мы дремаем»), а режим Uberman он так и назвал– Сон Да Винчи.

В другие исторические примеры можно включить Бена Франклина, Альберта Эйнштейна, Томаса Эдисона и много-много других людей. Вообще нет точных фактов о том, что эти люди были полифазными, однако знакомому с полифазным сном легко понять, почему их считают полифазниками или почему они могли бы быть. Возможно, они были полифазниками, а возможно просто чудаковатыми в плане сна – безо всякого расписания или не входящие ни в какую категорию сна (ведь они же были изобретателями).

Но есть одна большая личность в области полифазного сна, его имя – Buckminster Fuller. Fuller – учёный. Dr. Fuller создал систему из равных (эквивалентных) тридцатиминутных перерывов на сон и назвал её Dymaxion (вообще множество вещей которые он считал идеальными и эффективными, он называл Dymaxion'ом). Он прожил по Dymaxion'у два года, в течение этих двух лет вёл обычные (прекрасные) записи и заметки. Примечательно, что сам Fuller видел только одного физика, пользовавшегося Dymaxion'ом, и то, назвал этого физика безумцем. Fuller также докладывал, что чувствует себя более отдохнувшим и энергичным чем когда-либо в жизни. Кстати, и я, и множество других полифазников чувствовали подобное.

Современные исследования полифазного режима.

Гораздо меньше современных научных исследований полифазного сна было проведено чем мне бы того хотелось. Последнее исследование было проведено Dr. Claudio Stampi. Он был основателем Институтом Исследования Хронобиологии, и бывшим заядлым моряком. Исследования Dr. Stampi мотивированы любовью к мореплаванию, и отсюда у него появился великий интерес к тому, как моряки переключались с монофазного сна к полифазного. Он написал ряд статей о полифазном режиме сна моряков, объединенных в одну книгу «Why we nap» («Почему мы дремлем?»), опубликованная в 1992-м. (Заметьте, это единственное исследование за последние семь лет. Упс).

Интересная книжка, но, к сожалению, как и многие хорошие вещи не лишена недостатков 1) данную книгу трудно найти и она достаточно дорогая (п.п. – нетрудно, в интернете есть электронный вариант) 2) очень научная и трудночитаема для обывателя 3) эксперимент «Сон Да Винчи» (наподобие эквивалентного Uberman'a) краток и, если вы заинтересованы в полифазном сне на долгий период, то отчет Стэмпи назавершен. Так или иначе, книга доказывает, что привыкание к полифазному сну возможно лишь тогда, когда пройден период адаптации.

Хоть эта книга и доказывает, что адаптация к полифазному сну не вредна, однако, здесь остаётся ряд вопросов без ответа:

- Объект решил спать только по 30 минут каждые 6 часов. Сейчас это ассоциируется с режимом Dymaxion'ом, ведь Uberman спит по 20 минут. И хотелось бы знать, при каком режиме чувствуешь себя лучше подольше или короче? (Не лишним было бы добавить, что двадцатиминутные перерывы для меня более освежающие, чем тридцатиминутные. Для большинства полифазников 15 минут – это слишком мало, а 25 минут – уже много. Обычно я сплю 18-20 минут, если я сплю больше – уже просыпаюсь уставшей)
- Объект привыкал к новому режиму шаг за шагом. Я и другие полифазники делали всё за раз. Хорошо бы узнать, какой метод эффективнее.
- Объект не всегда следовал расписанию, некоторые исследователи говорили ему когда спать, а иногда он сам спал по своему желанию. Мне интересно, как же он заставил себя спать по расписанию

- Эксперимент был слишком краток и оставил заданным один ненаучный вопрос: Могут ли люди жить долго в полифазном режиме, жить и нормально функционировать? Какие прямые и побочные эффекты долгого полифазного режима?

- И, конечно же, эксперимент был только с одним объектом. Книга доказывает, что адаптация возможна, но не отвечает на вопрос - почему и какие главные влияющие факты. Если бы знать что влияет на адаптацию положительно, а что – отрицательно, то это оказало бы колоссальную помощь людям.

Когда я планировала свою вторую адаптацию к полифазному сну в 2006-м, я связалась с некоторыми клиниками и отделами исследования сна, и предложила себя как подопытного кролика. И сильно удивилась, когда никто не ответил. Надеюсь, и это когда-нибудь изменится. (Я всё ещё ищу кого-нибудь в этой области и хочется, чтобы исследование было проведено. К сожалению, моя личная жизнь – работа, детишки, учёба – мешают пройти долгое обследование (хотя никто даже не просил), но я уверена, что есть ещё полифазники, могущие пойти добровольцами).

Думаю, очень важно продолжить исследования. Потому многих людей интересует, насколько возможен, опасен или оправдан полифазный сон, и всё ещё сомнительно какой режим сна был бы уместен сегодня.

Современное отношение к полифазному режиму.

Будущее – коварная штука. Но, наверное, ещё коварнее вопрос «являемся ли мы творцами своей судьбы». Мы всемогущи или беспомощны в зависимости от того, насколько хотим изменить свой мир.

С одной стороны, полифазный сон опасен по многим аспектам, когда быстрый рост и цифровая индустрия выжимает по максимуму из всего и вся вокруг. Люди должны быть хоть немного защищены от желания выжать каждый доллар из каждого работника. Боюсь, какой-нибудь жадный... нехороший человек будет использовать полифазный сон в качестве оправдания своему двадцатичасовому рабочему дню.

С другой стороны, 24-х часовый режим дня даст огромную свободу в выборе направления жизни. Уменьшая время сна (такую реформу можно ввести безопасно и уважая права каждого), появятся огромные плюсы для очень занятых людей. Подобно мне, эти люди могут выделить время для своего хобби, отдыха, а также восстановить баланс между рабочим временем и временем для расслабления. Конечно, многие возразят, дескать, и так можно просто сократить время на сон. По-моему, это и вовсе глупо: монофазный сон привязан к своему количеству, и когда вы спите меньше – это сказывается на здоровье и внимании. Вы же не отказываетесь водить машину, когда выезжаете на автостраду? Зачем же гробить своё здоровье, если вы так заняты? Это истина касается недосыпа, здесь я согласна. Но, что если бы у вас был шанс спать меньше, и это было для вас *достаточно*?

Распространенное заблуждение, что якобы, что полифазный сон означает вечный недостаток сна. Депривация сна проходит только в период адаптации, точь-в-точь как голод проходит в период привыкания к новой диете. Полифазный сон не означает того, что вы будете чувствовать недостаток сна, многие люди привыкли к этому, как я, например.

Полифазный сон работает – разбивка времени на сон действительно сокращает время сна, и не имеет никакого влияния на внимание и здоровье. Моряки и солдаты, как я и упомянула, часто используют полифазный режим и демонстрируют требуемый результат в

полёте самолёта, в вождении лодки, в бою, в разведке. Вдумайтесь в сам факт – занялись бы военным тем, что обладает низкой эффективностью? Забавно, что древние люди, возможно, тоже использовали полифазный сон во время охоты, плохой погоды и т.д. Меня уже ничего не удивляет, ведь одного взгляда на царство животных достаточно, чтобы понять полифазный сон, в той или иной мере, является естественным.

В настоящей книге я спрашиваю: является ли полифазный режим просто помощником на краткий период или можно его принять на всю жизнь? Можете ли вы спать полифазно – спать четыре часа и меньше – и прожить в таком режиме в течение многих месяцев или лет? И что повлечет подобный образ жизни?

Я собираюсь провести полтора года в непрерывном полифазном режиме (расскажу мою историю в следующей главе), и я не единственная, кто занимается подобным, хотя нас и не так много. Как бы там ни было, чем больше я наслаждаюсь полифазным сном, тем соблазнительней для меня кажется идея вечной полифазы. Посмотрим, как всё работает.

II. Подробно о полифазном режиме

Начало начал: Режим Uberman.

Ах, Uberman, юность моя.

Говоря без прикрас, в колледже я была безумным экспериментатором. Если во мне и был психологический предел, то я и с ним боролась, пыталась преодолеть, заглядывала за него... впрочем, я всё та же. Просто у меня на каплю меньше свободы, чтобы выглядеть странной. (С надеждой смотрю, когда стану чуть старше, тогда и снова можно будет позволить себе причуды и странности)

Конечно же, эксперименты со сном дорого обходятся студенту. В моём случае, мотивация шла не только из любопытства, но в силу того что я спала *ужасно* много и мне хотелось это исправить. Я была компьютерным гиком и в силу этого были ужасные проблемы с шеей, и если я спала чуть больше положенного, то просыпалась с ужасной болью в шее. Прибавлю, что мне всегда необходимо много спать. Обычно требовалось 8 часов, этот отрезок может измениться на плюс\минус час, и так, что мне всегда требовалось девять часов. Меньше девяти часов – и я чувствовала себя половой тряпкой. Нет нужды говорить, что с годами, когда я становилась старше и более занятой, девятичасовой сон приносил всё больше неудобств.

Ещё я могу сказать, что после переезда из своего родного города со мной случился приступ депрессии, это достаточно личная история, но депрессия имела сильное психологическое влияние, из-за чего хотелось больше спать. Припадки бессонницы длились неделями, постоянные кошмары, снохождение, приступы удушья и даже погром квартиры во сне – сейчас даже смешно вспоминать. Также я играла в игру «Сколько я могу не спать», мне это было интересно, а с другой стороны, я хотела быть настолько уставшей, **чтобы я могла отдохнуть.**

Вот почему, я впервые занялась режимом Uberman. Прошло несколько недель после моих экспериментов (игра «сколько я могу не спать» продлилась 82 часа и кончилась тем, что я просто вырубилась), а потом меня ждала самая жуткая и худшая бессонница в моей жизни. В течение недели, я засыпала, но не могла спать больше двадцати минут – просыпалась с полным чувством беспомощности, и не могла заснуть ещё несколько часов. Иногда я

сдавалась, и вставала, но часто просто отлеживалась и в отчаянии слушала, как проходят минута за минутой. Было невесело, я старалась найти выход – музыка, мелатонин, упражнения, я подумывала, чтобы попробовать лекарства, но боялась подсесть на них. Мой друг, который потом помогала мне с экспериментом, рассказала мне, что где-то читала про двадцатиминутный сон. («Кажется, Да Винчи делал нечто подобное» . Предполагаем, что она прочитала о Buckminster Fuller’е в одном из старых журналов Time). Мне приходилось бы много раз ложиться спать, однако моя привычка просыпаться через двадцать минут сна превратиться в пользу, а не во вред.

Для меня это было идеальным решением, оглядываясь, я ещё раз убеждаюсь, что решение было *действительно* идеальным. Подыгрывая мне, друг сказала, что окажет мне помощь, говоря научным языком, дабы я не умерла от тоски и привыкла к новому расписанию. Мы обе согласились, что необходимо установить строгие правила и бдительно следовать им. Так мы и поступили. Перерывы на сон случались точно по расписанию, и заканчивались тоже точно по расписанию. Досадно, что я не вела тщательный дневник, но насколько я помню, ничего особенного, отличного от других опытов, не случилось.

Но не будем забегать вперед, расскажу о процессе адаптации в четвертой главе, расскажу о муках в первые четыре дня. Конечно, первый день был не так плох (а третий и четвертый это конец света). Скажу честно, что мне никогда не приходилось испытывать такой недостаток сна, и ничто меня в жизни так не впечатлило как пройти период адаптации и не проспять его. Чувствовала, что совершаю нечто невозможное (п.п. – это был подвиг, она умница). Но, слава богу, период адаптации был коротким – через неделю уже не так тяжело вставать, а после двух недель и вовсе легко. А потом и усталость растворилась, более того я чувствовала силу и ...необычайную активность.

С каждым месяцем дела становились всё лучше и лучше. Мы спали по два часа в день, факт, в который вряд ли кто-либо поверить, но мы так и жили. Но живя в университетском городке, где учатся более пятисот студентов, невозможно абсолютно всех обмануть, что ты спишь или не спишь по ночам. У нас были и восхищенные наблюдатели (а также много других людей уговаривающих не страдать ерундой, особенно в первые три дня). А потом ненадолго появились и последователи: около пятнадцати человек, но они все провалились. У них не получилось, а у нас получилось. Наверное, это звучит смешно, но мне помогала моя интуиция. (Можно подумать, что у Uberman’а более высокое количество срывов, чем другие. По крайней мере, Uberman бросают в первую неделю, а остальные режимы – через несколько недель).

Вообразите себе как мы жили - день для нас начинался в восемь утра, перерыв на сон перед занятиями, потом занятия (или подработки), перерыв на сон в полдень, дневные занятия, затем в четыре дня снова перерыв на сон, вечером снова за учебу (или в театр, или помогали кому-нибудь), позже сон в восемь вечера, после этого прогулка с друзьями, опять сон в полночь, а потом либо вечеринки с друзьями или тихий час (я часто использовала это время для работы на компьютере), и снова сон в четыре ночи, и тогда мы повторяли что-то по учебе до восьми утра.

Означает, что мы работали двадцать два часа в сутки. Мы брали более двадцати кредитов на учёбу (п.п. – это более трех предметов в день). Мы не пропускали не одну вечеринку или событие (включая ролевые игры и гм..гм...чудачества). У нас были отличные оценки (когда учишься три-четыре часа в день так случается невольно), наша квартира была ужасно чистой, у нас было время на любое хобби, и мы *никогда* не были уставшими. Мы чувствовали себя, будто только что проснулись и мы были полны сил; и помнили, что спать нужно будет уже через три часа сорок пять минут.

Вот почему студенты философии, каковыми мы являлись, предпочли назвать это режим «Uberman Sleep Schedule» (Расписание сна сверхчеловека). Не потому что это требовало сверх-усилий для адаптации, а потому что появляется сверхчеловеческая способность достигать всего, что хочешь. Мы всегда повторяли себе – «чувствую себя как сверх-человек!».

Как бы там ни было, но в конце года я бросила полифазный сон, так как нужно было работать с девяти до пяти. (К сожалению, и сейчас полифазный сон плохо совместим с каждодневной работой). Помню, как я плакала, когда проспала всю ночь. (Вообще, я проспала три часа, на следующую ночь уже шесть, а ещё через ночь – обычные восемь. И невероятно – меня не беспокоили ни кошмары, ни бессонница).

Опыт с полифазным сном произвел самое положительное впечатление о режиме Uberman. Когда мы касались сна, я всегда читала проповедь о полифазном сне. Позже я поняла, путь полифазного сна не усеян розами, так как через шесть лет я сменила работу на другую, с более гибким графиком, и, конечно же, первая пришедшая ко мне мысль – вернуться к режиму сна Uberman.

Что такое режим сна Uberman?

- *Индивидуальное полифазное расписание*
- *Похоже на Dymaxion Dr. Fuller'a*
- *20 минут сна, 15 минимум, 25 максимум, иногда и 30 минут, но это не эффективно*
- *Сон **ровно** через каждые четыре часа (только после адаптация появляется возможность перенести на 10-15 минут)*
- *Никаких долгих перерывов на сон и никакого глубокого сна.*
- *Очень тяжёлая адаптация на первой недели, обычно занимает тридцать дней для полного привыкания.*
- *Ошибки во время адаптации имеют очень тяжёлые последствия*
- *Ощущение большего количества времени, кажется, что день длится намного дольше*
- *Многие последователи наблюдают чувство эйфории, высокой сознательности, ясный ум и другие физиологические эффекты*
- *Докладывали о приливе сил, потере веса, наборе веса, сухость и усталость глаз, большей частью это из-за образа жизни во время полифазного сна, а не по причине самого полифазного сна. Лично я не испытывала ничего подобного.*

Быть взрослым: режим Everyman.

Итак, что же случилось на протяжении этих шести лет? Я вошла в колею, работала там, где требовалось намного большего, чем на предыдущей работе (в отделе студенческого творчества), и, во-вторых, у меня появился ребенок. Оба события имели огромное влияние на жизнь, и не давали никакой возможности ложиться спать каждые четыре часа или хотя бы спать на двадцать минут. В университете всё было намного проще – бывает в театре задержусь на минутку, бывает на работе задержат, но в общей сложности всё сложилось так, что каждые четыре часа у меня был перерыв.

Тогда я следовала расписанию ещё и потому что так было легче, и появлялась привычка. Жить по минутам было оплатой для двухчасового сна в сутки. Было не так плохо, серьезно, особенно, когда спишь пятнадцать минут.

Ясное дело, что после колледжа появились звонки, которые не отложишь, люди, встречи с которыми не отменишь и не перенесешь, и прогулки, разговоры приносили такое удовольствие, что их невозможно разбить двадцатиминутным перерывом. К тому же, как я сказала, была работа. (Несколько попыток устроить себе перерыв на сон не увенчались успехом. Позже я расскажу источник новых видов полифазного сна).

Но потом, я поняла, что всё изменилось. Моя дочка повзрослела и могла быть под присмотром кого-либо на двадцать минут, а работа позволяла мне двадцатиминутный перерыв на сон. (Вообще, необходим хоть какой-нибудь авторитет в компании, чтобы можно было убедить, что часовой перерыв на сон занимает не больше чем бесконечные перекуры и «перерывчики». На работе такие перерывы на сон выглядели странно, но, фактически, это моя продуктивность явно повысилась. Ничто так не снимает вечернюю усталость как перерыв на сон).

Так или иначе, невозможно было перейти на Uberman – далеко не всегда можно взять перерыв на сон в необходимый момент, и нет абсолютно никакой предсказуемости в этом плане. (Если бы я знала это перед тем как пыталась привыкнуть к полифазному сну в 2006-м, это был печальный опыт). Однако, неудача в изменении расписания сна имела и позитивный момент: я узнала про другие режимы сна, в особенности, про имеющий долгий перерыв на сон ночью и вполне возможно склонный к подстройке.

Сначала я посмеялась над этой идеей. Как я думала, причина, по которой Uberman работает, лежала в совершенно симметричном и ритмичном расписании, а долгий перерыв – это слив и невозможность изменения расписания. Благодарю людей, которые настояли на том, чтобы я попробовала такой режим, прежде чем осуждать его, и вообще, меня приводила в уныние мысль, что я продолжала бы спать монофазным сном (возможно, всю жизнь!).

События происходили в июле 2006-го. В данный момент я пользуюсь режимом Everyman уже год и десять месяцев. Я не чувствую себя усталой так часто, как чувствовала себя в монофазном режиме, плюс я бодрствую двадцать часов. Мой врач регулярно проверяет состояние моего организма, включая частоту сердцебиения и давление. Пока всё в порядке.

Что такое режим сна Everyman?

- *Вариант Uberman 'а разработанный в 2006-м году. Неэквивалентный, говоря терминами.*
- *Обычно включает 3-х часовой сон ночью и три двадцатиминутных перерыва на сон в течение дня. Некоторые говорят, что перерывов должно быть два, другие – четыре.*
- *Другие альтернативы, как полтора часа ночью и четыре перерыва или четыре часа ночью и два перерыва.*
- *Перерывы на сон должны иметь примерно одинаковое время между собой, однако не обязательно равные по продолжительности, многие люди замечают, что им достаточно двух перерывов на сон. Однако время бодрствования между перерывами не должно длиться больше шести часов.*

- Точность, как всегда, необходима во время адаптивного периода (ок. шестидесяти дней), но после адаптации возможно переносить перерывы на час позже или на час раньше безо всяких последствий.
- Привыкание на первых порах намного легче, чем с Uberman'ом, однако полное привыкание к Uberman'у возникает через 30 дней, а к Everypman'у – два-три месяца. Стоит добавить, что с Everypman'ом – усталость намного меньше, но продолжается намного дольше).
- Ошибки во время адаптации как всегда имеют серьезные последствия, но после привыкания можно легко изменять расписание. Некоторые полифазники даже спят обычным сном раз в неделю и не испытывают при этом никакого дискомфорта.
- Ощущение времени идёт немного медленнее, но всё равно, всегда знаешь какой сегодня день.
- Абсолютно никаких отрицательных последствий на здоровье.

Так что же лучше?

Я обнаружила, что большинство людей сначала заинтересованы в режиме сна Uberman, но затем скатываются к Everypman'у. Ясное дело, что у большинства людей есть работа, семья и другая ответственность, которой не пожертвуешь ради драконового, жесткого расписания, как бы круто это не казалось. Я бы не сказала, что Everypman намного хуже Uberman'а, но во многих аспектах все же проигрывает. Everypman не создаёт чувства «сверхчеловека», имеющий в запасе ещё несколько часов. Также отсутствует приятный психологический эффект. Казалось бы, разница между ними только в количестве, однако, некоторые называют Uberman более полифазным (хотя я не совсем согласна с этим). Everypman – это компромисс, на который идёшь чтобы отрезать себе хоть несколько часов ценой усилия. Занимаясь Everypman'ом я не была такой бодрой, как это было с Uberman'ом, но определенно усталость приходила намного медленнее, чем в монофазном сне. Иногда я всё же ощущаю ту полноту сил, что ощущала в режиме Uberman, однако это лишь обманчивое несравнимое впечатление. Everypman – вещь достойная, и я очень благодарна что он улучшает мою жизнь, но со всей серьезностью говорю что будь у меня шанс перейти на Uberman'а – я бы сделала это безо всяких колебаний.

Uberman и Everypman – самые популярные среди полифазников режимы сна. Есть ещё некоторые режимы полифазного сна, и, кажется, они даже работают.

Другие режимы полифазного сна. («Формула»)

Признаюсь, я была удивлена, услышав, что люди разработали собственную «формулу» сна. Если честно, побаиваюсь говорить на эту тему, так как в моих целях не было напугать опасными последствиями, экспериментами с разными режимами, если вы не опытный полифазник или, хотя бы, не следите за здоровьем, то это точно небезопасно для вас. Я принуждаю всех и каждого, что если вы впервые занимаетесь полифазным сном, то стоит взяться за Everypman или Uberman, а не экспериментировать пока не узнали что представляет из себя полифазный сон. Если же вы не следуете моему совету, значит, вы рискуете не только с предстоящим режимом сна, но и возможно испортите нарушить привычный для себя.

В любом случае, не имею права скрывать эту информацию, и расскажу, что я знаю про «формулу».

- Двадцатиминутные перерывы обладают самой высокой эффективностью
- «Ядро» (долгий) сон более эффективен, если равен девяноста или сорока пяти минутам.
- Усталость и ухудшение работоспособности появляются через шесть часов бодрствования.
- Девяносто минут ночного сна является примерным эквивалентом одной с половиной двадцатиминутного перерыва на сон.

Таким образом, выходит некая «формула»:

Перерывы на сон	Ночной сон
6	0 (Uberman)
4-5	90 минут (1-1.5-часовой Everyman)
3.4	3 часа (3-часовой Everyman)
2	4.5 часа (4.5-часовой Everyman)
1	6 часов (бифазный сон)

Заметим ещё раз, спать всю ночь и брать один перерыв после обеда на сон это широко известный режим дня. Полифазники привыкли называть его «бифазный», но большинство людей говорят «подремать после обеда», которым пользуются многие люди. Такой сон равен от сорока пяти до сто двадцати минут и от четырех до семи часов ночью. Бифазный сон это особая категория, между полифазным и монофазным режимом. Все знают о бифазном сне, и, вероятно, он намного полезнее монофазного сна.

Подозреваю, что бифазный сон не тянет на долгое время. Иногда я использую этот режим, когда мне кажется, что весь мир против меня, и я могу взять только один перерыв на сон. Тогда я точно знаю, что если не посплю шесть часов, то утром уже буду как зомби. Также позволяю себе бифазный сон, или когда чувствую себя очень ленивой (это то же самое что и спать до полудня в монофазном сне), или если я больна. За небольшим исключением, шесть часов – это максимум того что я могу проспять, ведь я очень привыкла к полифазному сну и мне необходим хотя бы один перерыв на сон за день. Я не знаю никого, кто долго держался бы в бифазном режиме.

Другое дело, когда я решаю спать шесть часов, то я беру не один перерыв на сон, а два. (Я послушный полифазник, и я даже если я сплю 45 минут, то просыпаюсь каждые двадцать минут). В любом случае, количество перерывов на сон могут изменяться, как вы видите это из формулы. Аналогично тому, как кому-то требуется семь часов для сна, а кому-то девять, некоторым людям нужно больше перерывов, некоторым – меньше. Я беру три перерыва на сон, но если возможно – беру четвертый, но когда занимаюсь 1.5-часовым Everyman'ом, то беру пять перерывов на сон – я просто очень люблю поспать (какая ирония, да?).

В зависимости от самого человека, некоторые полифазники легко переключаются с одного расписания на другое, другие же твердо держатся за выбранное расписание. Обычно, такие перескоки работают с Everyman, но туго идут с Uberman, но есть и такие люди, которые используют изменение расписание, а затем вновь впадают в монофазный сон. Что касается меня, то пять-шесть дней в неделе я использую трехчасовой сон без изменений. Если же я пропускаю один перерыв на сон днём, то вечером сплю уже четыре с половиной часов. А иногда на выходных я позволяю себе поспать и шесть часов. Пока у меня есть необходимо количество перерывов на сон днём, я не ощущала каких-либо отрицательных эффектов. Если же на работе завал, то я перехожу на полуторачасовой Everyman, или даже Uberman, пусть и с зевотой и кофе. Так что для меня эти режимы вполне взаимозаменяемы, конечно, если не слишком часто.

Но одно надо помнить относительно «формулы» - что сама идея всё ещё находится в младенческом возрасте, немногие перепробовали и проверили её. Можно руководствоваться формулой, но помните, что Uberman/Dymaxion и трехчасовой Everyman показали себя с лучшей стороны у людей работающих долго в этом режиме. Возьмите для начала один из последних вариантов, и если нужно что-то изменить - вносите изменения осторожно и медленно, уважая тот факт, что и организм нуждается в последовательности. Мы ещё поговорим об изменении расписания. А пока....

III. Главный вопрос: Быть ли полифазником.

Желание.

Есть люди, не желающие уменьшить время на сон. Но «быть живым» (или «проводить время», «находиться в сознании») является самой основной и самой главной ценностью нашей жизни: даже, если у нас ничего нет, мы всё ещё находим причину чтобы жить. Если вы даете чуть больше «жизни», если прибавить к каждому дню по четыре часа, то это уже неплохой подарок. Это получается 60.8 дней в году. Два месяца! Означает, что каждые шесть лет вы получили один год больше обычного. А если вы ещё на Uberman'е, то вы получаете шесть часов сверху в день, и 91.25 за год – целый квартал, также выходит, что вы собираете лишний год за четыре года, и из двадцати лет, вы прожили на пять лет больше. Чудно, да?

Конечно, нет никакого дополнительного времени в физическом смысле, вы же не прибавляете себе года в полифазном сне. А если с точки зрения философии, хорошим аргументом в этом споре, может быть то, что сон это важнейший опыт жизни (иногда этот аргумент особенно мощный). Я бы не сказала, что сон – это зло или глупость, просто думаю, что сон не приносит никакой пользы. Если можно бодрствовать безо всяких последствий, то почему бы и нет? И тут со мной соглашаются, по крайней мере, половина людей.

Подходит ли это вам.

«Должен ли я заниматься полифазным сном» - один из самых часто задаваемых мне вопросов. Обычно к вопросу прилагаются «но», вроде «хотелось бы заниматься полифазным сном, но...». Так как желание является первым шагом, я отложу эти «но» на потом.

Я ещё не закончила философскую сторону полифазного сна. Говоря философским языком, мы можем хотеть множество вещей, но некоторые из них даже недостойны нашего усилия. Полифазный сон – определенное усилие, возможно, такое же, как веганство или глубокое занятие спортом. Сон – вещь вполне изменяемая. Итак, перво-наперво стоит прояснить настолько ли велико ваше желание, чтобы желание было достойно усилия?

Означает, что вам нужно задать себе ряд вопросов и дать на них честные ответы. Ни один из этих вопросов не решает ничего в целом, но если вы замечаете более одной проблемы, то стоит ещё раз переосмыслить план на полифазный сон, и даже если вы решили идти вперед, то ждите изменений.

Вот небольшой список вопросов, которые могут вам помочь:

- 1) Почему вы хотите перейти на полифазный режим сна? Главная причина? Стоит ли она нескольких мучительно длинных дней, когда вы будете чувствовать себя как каша, и нескольких недель, когда вы будете чувствовать, будто проспали только полночи. Представьте себе, что вы не спали ночь, умножьте надвое и растяните на всю неделю – вот наиболее близкая картина адаптации. Стоит ли причина полифазного сна этих испытаний?
- 2) Есть ли ещё другие причины для перехода на полифазный режим? Если причины, такие как «потому-что это круто», «просто хочу попробовать» или «хочу узнать каково это», подумайте ещё раз, подумайте серьезно: большей частью люди успешно переходят на полифазный сон, если их вынуждают обстоятельства. А если нет, можете ли вы создать причину, или вы действительно думаете, что возможно по-настоящему мотивировать себя без реальной повод?
- 3) Склонны ли вы к самодисциплине? Если нет, то стоит сделать несколько шагов к этому. Если же вы никогда не занимались самодисциплиной, то стоит заняться этим желательно до перехода на полифазный сон. Дисциплина это, в первую очередь, привычка, и либо вы живете с этой привычкой и поэтому достигаете своей цели – по крайней мере, во время адаптации, когда даже разумные доводы не могут обуздать усталость тела. Разум есть могучая сила, но гораздо чаще инстинкт выживания подавляет всякий разум. Только два обстоятельства могут вас заставлять идти спать и просыпаться по расписанию: а) кто-то заставляющий вас б) самодисциплина
- 4) Как вы относитесь к физическому дискомфорту? Если вы не можете выдержать головокружение, ошарашивание, звон в ушах, сухость глаз, боль, слабость, тошноту, тупость и будто вас сбил автобус, а затем похоронили под плинтусом, то вы сломаетесь за два дня. Требуется определенный навык выдерживать физический дискомфорт, и относится ко всему как бы со стороны, но без этих навыков придётся очень-очень туго. Если же вы хотите приобрести этот навык, то, думаю, нанесение татуировок на ваше тело может оказать явную помощь. (но не пирсинг – он слишком быстрый), а ещё можно родить ребёнка.
- 5) А как вы относитесь к ментальным проблемам? Не касаясь состояния ума в режиме «зомби» в первые дни, обычно прилагается некие психологические эффекты. Мозг – это машина для выживания, и его охватывает паника, если ему угрожают какие-либо обстоятельства. Из-за этого мозг и будет давать сбой во время адаптации. На некоторое время вы почувствуете сомнения, перемены настроения, возможно, депрессию, психосоматические симптомы, и даже галлюцинации. Как и с голоданием, привыкание к полифазному расписанию подразумевает победу над вашим мозгом в игре за контроль вашего тела. Это нелегко, но чувство победы просто потрясающе. (Есть ещё определенные плюсы).
- 6) Как у вас с людьми думающими что вы чужак? Диапазон от смешного вида, обзывание сумасшедшим до лекций о внешнем виде, или о том, что вам нужно делать и куда идти. Люди могут отнестись кротко, могут – жестоко, в зависимости от вашего образа жизни, но они упреки никогда не заканчиваются пока вы на полифазном режиме. Нормально ли для вас быть загнанным в угол и отвечать на тонны вопросов с людьми, с которыми вы никогда не разговариваете. (У меня заняло много времени, чтобы привыкнуть к подобному).
- 7) Насколько вы нуждаетесь в компании? Одиночество – это один из главных следствий полифазного сна. Вы просыпаетесь, когда многие люди ещё спят, и спите, когда они ещё бодрствуют. Убедитесь, что ваша семья, друзья, сокомнатники относятся к этому нормально. (Если же есть человек, который одновременно с вами переходит на полифазный сон и всегда находится рядом с вами, то будьте осторожны с выбором, потому как вы его будете видеть очень-очень долго).

- 8) Как у вас с пунктуальностью? Чрезвычайно важно следовать полифазному расписанию. (Если сравнить с обычной жизнью, когда ваше расписание является лишь следствием ваших занятий). Намного сложнее (и безумно необходимо) в период адаптации, вдобавок нужно занять себя делом между перерывами на сон. Но если вы ненавидите учет времени, ненавидите планировать свои занятия, опаздываете, то надо поработать над своей пунктуальностью, а потом уже заняться полифазным сном.

Противоречия.

Предположим, что полифазный режим сна – это для вас. Но все ещё есть препятствия, которые могут склонить чашу весов. Такой вопрос: если некоторые из следующих пунктов совпадают, то возможно стоит переменить своё решение, так как полифазный режим может принести большие осложнения. Как бы там ни было, одно-два препятствия не сильно мешают, но стоит уделить внимание этой проблеме, дабы понять, куда стоит вложить свои тающие силы во время адаптации.

- 1) Зависят ли от вас люди? Я имею в виду детей, старых родителей, или кто-либо ещё, которым возможно понадобится ваша срочная помощь. Полифазный сон выглядит соблазнительной идеей для много работающих мам и нянь, но когда мы спим меньше, нам необходима высокая точность в периоды сна. Если же вас будут беспокоить во время этих перерывов на сон, то адаптация никогда не будет успешной. (Также необходимо время для зомби-состояния на несколько дней). Тем не менее, если вас не будут беспокоить хотя бы в период адаптации и нечасто после адаптации, то есть большой шанс на успех.
- 2) Есть ли у вас начальник? Работа не всегда является непреодолимым препятствием, но всё зависит от возможности взять небольшой перерыв на дневной сон. Допустим, если вы работаете на фабрике под присмотром видеокамер, а в конце дня вы получаете доклад о времени затраченном на уборную, то вполне вероятно полифазный режим не подойдет (но если у вас есть хотя бы один перерыв или обед на полчаса, то простой *Everyman* вам подойдёт). Ещё можно попробовать доказать выгоду полифазного сна своему начальству (см. приложение №2)
- 3) Любите ли вы вечеринки? Казалось бы, полифазный сон даёт соблазнительную возможность для «рок-н-ролла всю ночь, и вечеринок каждый день», но, к великому сожалению, за двумя зайцами погонишься... Препятствий вроде нет, но я ещё ни разу не встречала ни одного полифазного любителя вечеринок. Во-первых, сами вечеринки не всегда предоставляют возможность для перерыва на сон; во-вторых, тяжело найти укромный уголок для того чтобы подремать; в-третьих, прыжок после в эпицентр вечеринки – слишком крут для большинства людей. Кстати, алкоголь тоже плохо сочетается с полифазным сном. Стакан вина или бутылочка пива не создаёт большой проблемы, но если напиться, то точно проспишь. Так что, если любите побаловаться алкоголем, то полифазный сон не должен мешать этой любви.
- 4) Соблюдаете ли вы строгую диету? Есть возможность оставаться на строгой диете, но это определено вносить неудобство. С одной стороны, полифазный сон изменяет метаболизм организма (полифазники ещё не до конца поняли, каким образом меняется метаболизм, но всегда чувствуют это). Если диета связана с количеством чего бы то ни было, то вполне возможно, необходимо увеличить это количество, так как организм нужно больше энергии. Если диета называется «кожа да кости» (низкокалорийная, вегетарианская, макробиотическая и т.д.) – то вполне возможны проблемы в период адаптации. (Никто не был серьёзно болен в период

- адаптации, но я знаю людей сидящих на строгих диетах, у которых не хватало сил для работы).
- 5) Имеются ли у вас болезни? Некоторые ребята утверждают, что если имеются хронические или долговременные болезни, то не стоит даже думать о подобном издевательстве над организмом, или хотя бы иметь на это разрешение врача. Врач, вероятно, скажет, что тело нуждается в отдыхе, и тут я уже не знаю, что ему возразить. Лично я, когда простужусь или словлю насморк, то целый день валяюсь в постели (а то и два), и это реально помогает мне. (Более того, я убедилась, что полифазный сон увеличивает целебную силу сна. Когда я спала восемь часов, то сон был хорошим, но не исцеляющим. Сейчас, когда четыре часа это норма, то шесть-восемь часов сна удивительным образом поднимают меня на ноги. Не могу давать рекомендации по сокращению времени сна во время болезни, но разные болезни работают по-разному (некоторые болезни, например, уходят при голодании, что противоречит здравому смыслу), так что, в конце концов, приходится спрашивать совета врача и нести ответственность за последствия.
 - 6) Вы бесперебойны? Полифазник, это когда вам приходится отложить то, чем вы занимаетесь, прерваться на сон и вернуться к этому занятию. Если же вы находите это невероятно сложным для себя лично (допустим, вы музыкант или у вас рассекающий артрит), или это невозможно по каким-то обстоятельствам (вы хирург или сидите на горячей линии для самоубийц), тогда у вас будут неприятности с полифазным сном. Но, с другой стороны, если ваша деятельность в любом случае прерывается сном, то возможно вам нужен полифазный сон, так как лучше взбодрится от перерыва на сон чем быть сонным целый день. (А потом вы захотите держаться подальше от Uberman'а, когда испытаете пропущенный или размазанный перерыв на сон).
 - 7) Насколько дико вы заняты? Полифазный режим может означать зеленую тоску, если вы не будете знать, чем заполнить свой день. Если вы иногда думаете чем бы заняться, то прибавка четырех-шести часов просто сведет вас с ума. Тогда как в нормальном режиме свободное время уходит на отдых и развлечение, то в полифазном вы не можете делать также. (Разве что вы в два часа ночи скажите своему организму «пора бы отдохнуть», то без сомнений он ответит: «хорошо, ложимся спать»). Спросите себя честно, сможете ли вы каждый день занимать себя на одну треть дня больше чем обычно? Если нет, то лучше заняться тайм-менеджментом (п.п. – рекомендую книгу Д. Гранина «Эта странная жизнь»), и только после этого взяться за полифазный сон.
 - 8) Насколько вы шумливы? В зависимости от условий вашего проживания, полифазный сон означает шуметь всю ночь, тогда как другие люди спят. Спросите себя, можете ли вы действительно себя чем-то занять (не тупо пялиться в телевизор, а действительно занять себя) и не создавать много шума. Также можно планировать занятия вне дома, но это зависит от места и условий вашего проживания.

IV. Адаптация к полифазному режиму сна.

Вот мы и пришли к главному. Вы приняли решение заняться полифазным сном, но как привыкать к этому?

Исследования

Уже сейчас вы проходите важную стадию подготовки: исследование. Зная, что такое полифазный сон, откуда он берется и к чему приводит, заставляет ещё раз взвесить все за и против, и можно уже сейчас понять, что будет идти не так. Помимо книг, помогают блоги,

форумы; если же вас интересует научная сторона вопроса, то можно провести свое исследование.

Решение

Как только провели небольшое исследование по полифазному сну (например, читая предыдущую статью), выберите своё расписание. Будьте осторожны в выборе, так как вы и ваш образ жизни могут уберечь от горечи поражения в адаптации.

Вот вам полезный совет: если вам требуется большая подгонка расписания под работу, то это не самая лучшее время для адаптации к полифазному сну. Почему *Uberman*, *Dymaxion*, *Everyman* работает – загадка, хоть и кажется, что другие формулы работают на том же принципе, стоит сначала попробовать один из трёх проверенных способов. При переходе с монофазного на полифазный, вы даже понятия не имеете о том, какое чувство возникает после адаптации. Риск формулы для новичка слишком велик, или из-за того что выбранная формула не будет работать, или же вы не привыкните к новому расписанию и, подумав что формула не работает, откажитесь от полифазного сна. А может быть эксперимент будет неудачным. Ну и зачем это было? Если же вы проходите адаптацию с монофазного на полифазный режим, возьмите один из трёх уже проверенных режимов, и попробуйте немного подправить его под себя.

Также, не доверяйте непроверенным слухам, только потому, что «мне кажется, это лучше» или нечто в подобном ключе. Самый простой пример касается двадцатиминутного сна: многие решают брать перерыв на тридцать, сорок минут, наивно полагая, что это облегчит адаптацию. В действительности же, такой перерыв сделает адаптацию невозможной. Двадцать минут – вот наиболее приятнейший выбор. Не надо делать изменений в расписании «просто потому, что так хочется», но если действительно необходимо внести изменение, то спросите бывалых полифазников.

Выбор расписания.

Как только вы выбрали расписание, запишите расписание сна, распишите всю свою деятельность по расписанию, такие как работа или учёба. Цель – сон должен быть всегда в одно и то же время. Если вы выбираете расписание *Everyman*, то вы можете допустить некоторые изменения, но всё равно сон должен быть каждый день в одно и то же время. Если вы планируете сдвинуть перерыв на сон, скажем, на час позже во вторник, то приготовьтесь к сильному приступу усталости в это время. Также незапланированный перерыв на сон приносит трудности во время адаптации, но если будете соблюдать точность в остальном, то возможно преодолеть эти трудности. Вот как выглядело одно из моих записанных расписаний:

	Пон	Вт	Чт	Ср _{rs}	Пт	Суб	Воск
полночь	чтение отдых	чтение отдых	чтение отдых	чтение отдых	чтение отдых	чтение отдых	чтение отдых
1	3-часовой сон						
2							
3							
4							
5	писать	писать	писать	писать	писать	писать	писать
6	уход на работу	уход на работу	уход на работу	уход на работу	уход на работу		
7							завтрак с кашей
8	утренний перерыв на сон						
9							
10							
11							
12						мини-сон перед тайджи-занятием	
13	обед	обед	обед	обед	обед	занятия Тайджи с часу до трёх	
14	полуденный перерыв на сон между 2 и 3						
15							
16						вечерний сон	
17							
18	занятия Тайджи	занятия Тайджи	занятия Тайджи	занятия Тайджи	занятия Тайджи		
19	игр. время	игр. время	игр. время	игр. время	игр. время		
20	веч время для детей	веч время для детей	веч время для детей	веч время для детей	веч время для детей	веч время для детей	веч время для детей
21	2030-2100 веч. кр. сон	2030-2100 веч. кр. сон	2030-2100 веч. кр. сон	2030-2100 веч. кр. сон	2030-2100 веч. кр. сон	2030-2100 веч. кр. сон	2030-2100 веч. кр. сон
22	дом. работа	дом. работа	дом. работа	дом. работа	дом. работа	дом. работа	дом. работа
23	дом. работа	дом. работа	дом. работа	дом. работа	дом. работа	дом. работа	дом. работа

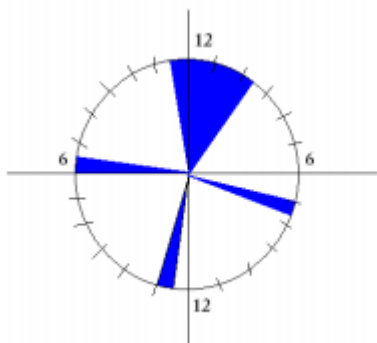
Данное расписание не первое, которое я написала, и далеко не последнее. Но я включила именно эту версию, потому, как она содержала несколько важных мелочей.

Мне было нужно передвинуть один перерыв на сон в субботу для занятия Тайджи. Я поняла, что не могу заниматься полтора часа упражнениями (или занималась безо всякого удовольствия), и поэтому я добавила десять минут дремы перед занятиями. Сработало. (Микро-сон работает не для всех, и я не рекомендую заниматься им, если вы ещё учитесь дремать, потому, что они только добавляют усталости. Когда я стала прибавлять микро-сон, то уже занималась полифазным сном долгое время). Я отмечаю подобное место в расписании, как маленькое исправление на пути к идеальному расписанию. Занимает несколько недель или месяцев, прежде чем привыкните, так что не сильно расстраиваетесь при усталости. (Усталость возможна только до адаптации, если же адаптации нет, то есть некоторые проблемы).

Мои перерывы на сон имеют диапазон времени в течение часа, по причине трехчасового сна. Когда день очень сумбурный тяжело взять перерыв в нужное время. Если пропущу

перерыв на сон - буду чувствовать усталость. Замечу, что когда не хватает сна в полифазном режиме, это ощущается намного хуже, чем при монофазном. Сразу чувствую, когда пропускаю перерыв на сон, это как монофазнику поспать на несколько часов позже. (А у Uber sleeper'a пропустить дрему означает быть убитым на целый день – недомогание ощущается целых полтора часа, и требуется несколько перерывов на сон, чтобы снова прийти в норму). Вообще легко почувствовать недостаток сна, ещё и потому что времени много. Берете перерыв на сон чуть позже обычного - готовьтесь к усталости на весь день, но привыкнув к расписанию, усталость уменьшается, хотя тяжесть проснуться и заснуть в нужное время остаётся. Самый легкий продлить период адаптации – играть с расписанием в первую неделю. Просчитайте сколько времени сна вам необходимо и установите точное время перерывов. (Конечно же, не стоит выбирать Uberman, если вы не знаете, будете ли вы спать в это время. Когда пропускаешь перерыв на сон в Uberman'е, то чувствуешь реальный эффект от этого).

Мне необходимо было воздержаться от большого количества еды. В силу того, что если кушаешь много, то перерыв на сон обладает менее освежающим эффектом (тяжелее проснуться). Как бы там ни было, но я не могу взять перерывчик на сон перед обедом, потому я изменила обед на легкий, небольшой полдник. Получается неплохо, но заметьте, как изменение режима сна влияет на всё остальное.



Есть много других способов держаться расписания, просто следует подойти творчески. На схеме выше изображен режим сна, предполагаемый у Эвелин (спасибо ей!) Синий цвет это сон (очевидно, Evergutan режим). По схеме легко понять, когда вам положено спать, и возможно, схема укажет, и время на еду, упражнения.

Вам не нужно будет всегда жить по одному и тому же расписанию. Некоторые люди привыкают к полифазному сну, а затем вносят изменение в расписание. Выбирайте сами. Я пробовала спать и по расписанию, и без расписания, и, скажу вам, предпочитаю спать по расписанию. Но на то, чтобы спать по расписанию при адаптации спать есть большие причины.

Вам не нужно совершенное расписание, вы можете вносить в него любые изменения. Но чем лучше оно будет, чем вам легче будет к нему привыкнуть, тем легче и быстрее пойдёт процесс адаптации.

Прочая предполетная подготовка.

- **Длинный список дел.** Является вашим лучшим другом в период адаптации. Это чудовищный список про то, что вы можете делать в период адаптации. (Неважно, как проходит процесс адаптации, но почти уверена, что времени у вас будет много. Первое время по Uberman'у время и вовсе кажется бесконечным, так что при адаптации к полифазному сну вам нужен реально длинный список дел. Чтобы дать вам представление об этом списке, я скажу - мой список состоял из восьмидесяти вещей, и я сделала всё это

за три дня). Обязательно включите то, что возможно делать только ночью, **требуемое немного света и несильно шумное**. Также придумайте и запишите то, что **не требует высокой концентрации**, а ещё – то, что **требует движения**, так как не всегда возможно оставаться обездвиженным двадцать четыре часа в сутки. Но это не значит, что вы не можете включить в список «выучить японский» или «научиться играть на цыганской гитаре», но запомните, что вы должны **сверх этого**, добавить то, что не требует от вас напряжения, умственного или физического. Тогда как вневременные списки хороши, ещё полезно составлять список дел на ночь, на две ночи и т.д. Как вы думаете, что может случиться, если будете думать в нерешительности, что же ещё поделывать? Если по-настоящему хотите опережать проблемы, то придумайте себе постоянные ночные занятия, и привыкайте к ним.

Вот вам пример небольшого списка, спасавший меня в двух периодах моей адаптации:

- Наверное, самое упоминаемое, это уборка. Упорядочьте все свои носки, переставьте все книжки, зубной щеткой пройдитесь по всем углам комнаты, полируйте серебро, побелите потолок. Такие дела легко делать, даже когда мозги не работают, заставляют вас двигаться, и в качестве бонуса, дают удовлетворенность от завершенности.
- Переписка тоже дело полезное, потому как писать письма, подписывать открытки, небольшие подарков, звонки по телефону – это развлечение, а при общении с другими людьми усталость забывается.
- Настойчиво рекомендую прогулки. Главным образом ночью и в безопасных местах. Свежий воздух и размеренный темп могут действительно помочь на стадии проблем с засыпанием, особенно, прогулка перед сном. (Меня это очень выручало, я потому и выбирала для адаптации летнее время).
- Если вам нравится готовить или учиться готовить, то приготовьте что-нибудь. Однако, будьте осторожны, многие полифазики набрали вес во время адаптации, так как еда это хороший способ разбудить себя, и запах\вид еды помогают оставаться бодрым. (Просто ещё раз убедитесь, что питаетесь только здоровой пищей. Немного больше бодрости – замечательно, немного больше еды – замечательно, однако ещё раз убедитесь в натуральности продукта. И будьте осторожны – не стоит сервировать стол свечами на третий день в три часа ночи).
- Идеи, которые вы вечно откладываете. Но обратите внимание на два аспекта: требует ли реализация ваших идей особого вида деятельности (скажем, заниматься поиском по интернету может быть очень утомительным), а также требуется ли ясное мышление, ведь легко незаметно для себя подменить действие симуляцией.
- Быть в обществе. Это поможет если только вы: а) можете отойти ровно во время необходимости перерыва на сон б) оставаться трезвым. Если у вас есть друг, готовый поиграть в компьютерную игру в два часа ночи – это поможет. (Особенно, если вы можете говорить с другом во время дрёмы, или сразу же подключать наушники-микрофон как только проснулись)
- Упражнения также помогают оставаться в бодрости. Лично я вижу в данном утверждении двусмысленность. Наверное, не стоит повторять, что во время адаптации чувствуешь себя как выжатый лимон. Думаю, вы не хотите радикально менять регулярные упражнения во время адаптации – ваше тело может не выдержать. Но просто попрыгать или что-нибудь в этом роде точно вас разбудит. Если делать упражнения без перегибов, то они действительно помогут вам.
- Не бойтесь чувствовать себя чужаком. Я никому не говорила этого, потому как (какое-то время) даже я не хотела бы, чтобы меня приняли за чудачку. Но, черт возьми, это работает, и если вы купили эту книгу, то вы заслужили того, чтобы знать об этом. Бывает иногда, строго следуешь расписанию, становишься эмоционально истощенной, надоедает думать о том чего нельзя, чего можно. И

каждый человек, имея за плечами подобный опыт, знает это чувство. Когда я была близка к утру третьего дня во время первой адаптации, я поняла, что больше не могу, и уж точно не выдержу. Я встала на середине спальни и закричала: «Как же меня задолбало быть уставшей! Мои мозги словно желе, плавятся и капают на ботинки! Ощущаю себя каким-то дурацким зомби! И какого у меня руки покалывает?». И так далее. Я говорила напыщенно, но бессвязно, пока не пришло время идти на занятия. Так что мой вам совет – если уже чувствуете последнюю усталость – напишите поэму про свою усталость, или песенку, или речь, или даже пьесу. Увлечитесь своим делом: побродите, потрясите руками, почувствуйте себя безумным творцом. Иногда когда всё что осталось в голове – это усталость, и усталость может стать источником сил.

- Запасные будильники – большая необходимость. Заметьте – будильникИ – во множественном числе, двух хватит, если они действительно шумные, но три – это ещё лучше, а вообще пять-шесть никогда не помешают. Вот что я знаю про будильники:
 - какой из будильников сможет вас разбудить выяснится позже, во время адаптации вы будете более сфокусированы на количестве. Почему? Потому, что для того чтобы проснуться необходимо некоторое механическое движение
 - когда заводите будильник, помните, что вам нужно проснуться в необходимое время, а не на пятнадцать минут или на полчаса позже. Здесь есть, где пошевелить мозгами: поставьте несколько будильников у себя в комнате, один в холле, два – на кухне. Надеюсь, пока вы их всех выключите, вы уже будете подальше от постели.
 - ещё закупите два (как минимум) кухонных таймеров. Один очень громкий, и другой с трудным выключателем. Они очень легкие, и их можно поставить куда угодно; также можно использовать в качестве напоминания времени ко сну – просто поставьте его на три часа и сорок пять минут.
 - единственный, самый лучший способ просыпаться – это когда кто-то тебя будит, особенно, если он заставит вас что-то сделать (моя подруга по безумию заставляла меня открывать бутылки от кока-колы). Также работает телефон – мне приходится вставать и разговаривать, даже если я полудохлая, даже если я просыпаюсь только в середине разговора. Методы жесткие, но очень полезные в первую и вторую неделю адаптации.
 - проверьте телефонные компании, – какие услуги они могут оказать, ведь они могут неплохо встряхнуть. Также можно использовать что-то вроде telepixie.com (бесплатно, на момент написания книги), [telepixie](http://telepixie.com) – бесплатный компьютер, который может до вас дозвониться. Хорошая вещь, но, опираясь на мой опыт, говорю, что не всегда точно срабатывает. Она может опоздать на десять минут, что может оказать неоценимую услугу в качестве запасного будильника. Думаю, есть и платные услуги
 - не забудьте встроенные таймеры. Всё что встроено в стену – может стать будильником – я даже купила нечто подобное на Икеа. Телевизор может стать хорошим будильником, но это не предел вашего творчества – один гений, настроил блендер (мешалку) включаться в определенное время, и когда она включается, то издаёт ужасный шум, что требует немедленного внимания, плюс – нужно съесть то, что она приготовила.
 - как вариант – водяные часы. Нужно только немного подшаманить, и вам удастся соединить насос, шланг, воду с таймером, и тогда вы уже точно проснетесь.
 - наверное, мне не стоит и говорить, что компьютер может быть идеальным будильником. Множество программ могут помочь вам проснуться, если вы не разбираетесь в этих программах, то не расстраивайтесь – компьютер ничем не лучше будильника

- треки для сна (sleep tracks) – на данный момент достаточно популярны, тихие во время вашего сна, и пронзительные когда нужно проснуться. Некий парень с ником *Placebo* впервые сделал нечто подобное, и оказалось они очень удобные и эффективные помощники в полифазном сне. Я не пользовалась треками для сна в период адаптации, так что не могу сказать об их эффективности при депривации сна.

Среди многих-многих причин важности будильников, главной является то, что они работают намного лучше, когда вы к ним не привыкли. Если вы только начали заниматься полифазным сном, то вам нужен миллион запасных будильников и несколько очень громких на первую неделю. Пока они являются новым для вашего мозга, они прекрасно работают, но если вы облажались несколько раз, то проснуться уже намного тяжелее. Многие люди, которые не смогли адаптироваться сначала, проявляют некий иммунитет к будильникам, что делает их адаптацию практически невозможной. Мне очень жаль таких людей, так как они все ещё ходят стать полифазниками и пытаются ещё раз и ещё раз (а это несладко!), и чем большее количество раз они просыпают, тем меньше шансов у них вообще привыкнуть к адаптации. После провала в адаптации, я рекомендую несколько месяцев поспать нормальным монофазным сном. Я также знаю и других людей, которые провалившись в первый раз, всё же привыкли к полифазному сну во второй раз, но, к сожалению, я не знаю никого, которые несколько раз пытались адаптироваться и в конце концов адаптировались успешно.

Понимание депривации сна

Большинство людей чувствовали только легкую депривацию сна, например, когда вы не спали двадцать четыре часа в сутки. Сильная депривация сна это нечто другое. Вы не будете чувствовать сильную нехватку сна в первое время адаптации, но даже выдержать несколько часов такой депривации будет победой.

Небольшой недостаток сна, даже легкая депривация, в общем, неопасна (может быть опасной, если вы, скажем, работаете с огромным оборудованием). Чувство сродни голоду: когда ваше тело чувствует нехватку чего-то. Как и с голодом, вам не хотелось бы прожить долгое время с подобным чувством, такое точно может повредить вашему организму. По моему опыту и по опыту других людей, утверждаю, что небольшой срок это безвредно.

Как бы там ни было, ваш мозг это не молчаливый друг, даже напротив, ваш заклятый враг. И когда он вывозит тяжелую артиллерию – чаще всего на вторую-третью ночь – результаты могут быть пугающие. Не надо недооценивать мощь депривации сна!

При сильной депривации сна возможны подобные физические симптомы: озноб, дрожь, боль в теле, головная боль, сухость глаз и нарколепсия (имеется в виду, засыпания без вашей воли). Также возможны: тошнота, покалывание, звон в ушах и т.д.

Обычно появляются и ментальные симптомы: перепады настроения, раздражительность, звуковые или визуальные галлюцинации, растерянность, чувство беспомощности и желание сдаться.

Так, что же делать?

Самое главное оставаться в сознании при любых условиях: ваш мозг, ваше тело находятся в режиме выживания. Знание об этом чувстве могут уменьшить страх, и вы будете уже заранее готовы к нему. Часто вас будут посещать разнообразные желания: принять теплый душ, капли для глаз и т.д. (главное – не спать!), но иногда главное наплевать на ваши желания и плыть вперед. На ментальном же плане, знание о предстоящем стрессе добавит даже чувства ожидания – вы уже знаете к чему быть готовым. (Понимание сути проблемы также помогает делу, а беспокойство же, напротив, обостряет симптомы). Помните, ваш мозг будет богат на выдумку причины уснуть прямо сейчас. Из-за этого вам покажется, что нет смысла дальше продолжать, но так будет только короткий период, и, в конце концов, вы привыкните. Ещё до эксперимента необходимо твердо решить, что будете бодрствовать при любых недомоганиях. Можете повесить и обложить напоминания о том, что вы хотите адаптироваться к полифазному сну повсюду – стикеры, сообщения и всё что угодно. Помните, что вы живете по расписанию, а также не стоит забывать, что период адаптации рано или поздно пройдет.

Создание аварийного выключателя. Тогда как вы точно установите в своей голове программу «спать только по расписанию», вам необходимо отложить всякие беспокойства подобно «я заболел» или «кажется, пора прекращать». Лучше всего найти себе друга или помощника, который мог бы стать вашим «аварийным выключателем», который следил бы за вами и сказал бы, если нужен привал. Другими словами, друг должен следить за вашим полупьяным, тупым состоянием, и при этом не ныть. (Вот почему родители на эту роль не очень подходят). Расскажите ему, чем вы занимаетесь, хорошие симптомы, плохие симптомы и каковы ваши цели. Убедитесь, что он знает о признаках, сопровождающих первую неделю *Uberman*'а или вторую неделю *Everyman*'а. И оставьте все тревоги ему, а вам не стоит даже беспокоиться, пока аварийный выключатель не сказал обратного.

Значение депривации сна в полифазном режиме.

Депривация сна, без шуток, является важной частью полифазного режима. В депривации ваш мозг «разговаривает» с вами, говорит, что он долго уже не спит, а вы отвечаете регулярными перерывами на сон. Ваше тело и мозг в некоторой степени машина, и достаточно предсказуемая: возникновение депривации сна есть первая реакция. Когда вы уже не будете чувствовать недостаток сна, появится вторая реакция: произойдет перестройка к обстоятельствам, как адаптация к новому режиму. После этого симптомы депривации сна исчезнут. По сути, активация полифазного режима означает лишь вызвать депривацию сна и победить её.

Вот почему так важно последовательное привыкание к полифазному сну: если вы ответите на недостаток сна, тем, что будете спать ещё больше, тогда вы отдаёте приказ своему мозгу о том, что адаптация не требуется, то, что после депривации сна, вы всё равно вернетесь к старым привычкам. Если вы сдались, хотя бы раз, то ваш мозг поймёт что необходимо увеличить симптомы депривации сна, чтобы вновь вернуться в старый режим. Вам же нужно сказать в приказном порядке, что это не сработает, что какие бы симптомы не душили вас, вы всё равно будете спать по расписанию. Это заставит ваш мозг прекратить депривацию сна как можно быстрее – в течение нескольких дней – и перестроится на то, чтобы вместо просьб поспать, приходило удовлетворение от коротких перерывов на сон. Чем больше ошибок – тем больше депривации сна.

Физические симптомы в адаптивный период.

Процесс адаптации сопровождается сильным стрессовым состоянием. Ясное дело, что если действительно произойдет нечто необычное, то необходимо встретиться с врачом. Но вот нижеперечисленные признаки считаются нормальными:

- Уменьшение или увеличение аппетита;
- Чувство холода, «гусиная кожа»;
- Сухость глаз; раздвоение и пелена в глазах;
- Боль в мускулах, головная боль (тупая боль, без вспышек);
- Звон в ушах;
- Слабая иммунная система, особенно если есть к этому склонность;

Справляться с приступами нарколепсии.

Я использую слово «нарколепсия» не как медицинский термин, означающий приступы нервной болезни, а как нежелательная сонливость в неподходящее время.

Для большей части людей, испытывавших недостаток сна, труднее всего справиться с нарколепсией. Большинству людей повезло не испытывать долгих периодов нарколепсии. Люди в монофазном сне, в той или иной мере проходили подобный период, когда уже вот-вот засыпаешь, или когда необходимо бодрствовать какой-то период, а мозг уже даёт сбой. К сожалению, во время адаптации, вы сами себе создаете свою нарколепсию. Каждый испытал нечто подобное хотя бы раз.

Таким образом, нарколепсия это нечто такое, что люди шутливо называют «засыпать на ходу». Но это не шутка – вы действительно можете уснуть на ходу. Или в ванной, или стоя, или когда еда на плите... наверное, не стоит говорить, что чувствуя подобное необходимо соблюдать некую технику безопасности, как если бы вы принимали обезболивающее.

- Не стоит заниматься вождением транспорта. Если же вы находитесь во время вождения и замечаете за собой признаки нарколепсии, то необходимо сразу же остановиться, предпринять указанные ниже меры и ни в коем случае не продолжать вождение, пока не убедитесь что признаки нарколепсии прошли.
 - Полностью откройте окна и включите радио
 - Спойте что-нибудь громко и с энтузиазмом
 - Посопите немного носом
 - Выйдите и немного прогуляйтесь

Не надо «просто доезжать» или «это само пройдет»!

Экономия времени не стоит того чтобы оказаться в автомобильной катастрофе!

Хоть нарколептические приступы большей частью проходят ночью, они могут случаться и днём. Вот почему я рекомендую взять отгул от работы на два-пять дней адаптации, но если вы даже делаете важную работу, требующую острого внимания, то при первых же признаках нарколепсии предпримите необходимые меры.

Устранение признаков нарколепсии не всегда возможно – будет короткий период, когда ваше тело будет стараться заснуть прямо здесь и прямо сейчас. Всё что вы можете сделать это заставлять себя оставаться в сознании, пока не пройдёт это чувство. Заставлять можно холодным душем, тряской рук, хлопаньем по лицу, прыганием, короткой прогулкой и т.д. (Или, например, держать в руках посуду. Один изобретательный полифазник подсказал мне этот способ, который не только предохраняет от засыпания, но и при неудаче тут же разбудит). Почти каждый полифазник проходит через подобный период, но не волнуйтесь – срок достаточно короткий (к сожалению, они не кажутся короткими).

Перед тем как ощутить набравшие обороты признаки нарколепсии и уже будете способны лишь упасть и уснуть, есть некоторые признаки, которые предупредят вас о наступающей сонливости. Вот несколько «ранних» признаков:

- Головокружение чувство мягкого падения

- Невозможность держать глаза открытыми
- Грузная, трудная подвижность
- Холод, склонность к «свернуться клубочком»
- Трудность стоять или сидеть ровно

Когда вы такое почувствуете, тело постарается притупить ваше внимание, но вам наоборот необходимо быть начеку! Если вы сделаете что-то из нижеизложенного, то нарколепсия пройдет.

- Встать! Вы заметите один из симптомов нарколепсии, когда сидите, нужно сразу же встать или подвигаться, неважно хочется вам или нет. Даже пройтись немного может быть очень хорошим лекарством. Также танцы могут помочь
- Поешьте немного еды. То, что требует немного приготовления, или усилия, но не полуфабрикатную продукцию. Я привыкла готовить артишок с плавленным маслом, пока я его приготовлю и съем пройдет час-два, и даже самые отвратные симптомы депривации сна проходят.
- Возьмите книгу, фильм или любые другие развлекательные средства, которые вызывают у вас интерес и требуют сосредоточения. (Иногда просмотр того, что вы ненавидите может быть намного полезнее чем то, что вам нравится. Например, подшивка газет от ненавистной вам политической партии).
- Займитесь личной гигиеной, особенно, в то время, ассоциируется с утренним временем. Но будьте осторожны, когда вы работаете с острыми вещами или с химикатами. (Я выкрасила волосы хной с большим успехом, только потому, как хной требует искусности и внимания).
- Смените одежду, или займите себя на какое-то время её выбором. Полезно одевать то, во что не так-то легко влезть, или пижамы, в которых вы обычно спите. (Также можно заняться макияжем, привести в порядок прическу и чем угодно лишь бы это отвлекало вас ото сна)
- Примите прохладный или холодный душ, но, ни в коем случае не ванну, ввиду того, что риск уснуть в ванной слишком высок. Соответственно, открывайте окна и двери, ведь тепло вызывает сонливость
- Говорите, пойте стихи, играйте на музыкальных инструментах (неважно, играете ли вы хорошо или плохо). Концентрация разгоняет сонливость
- Напугайте себя немного (немного!). Пройдите в места, которые могут напугать вас – на кладбище или что-нибудь наподобие. Немного испугаться – это идеальный вариант для того, чтобы проснуться. Включите ужастик, но убедитесь, что не напугаете себя до такой степени, что не сможете уснуть в необходимое время.
- Позвоните. Сейчас лучшее время для знакомства с людьми из другого временного пояса!

Помогают вещи, которые вы не хотите делать в сонном состоянии, такие как просмотр телевизора, чтение журналов, интернет-серфинг или просто пялиться на стену. В порядке общения со своим организмом, как бы говоря ему, что ты сейчас слишком занят, чтобы пойти спать.

Если же вы упустите момент, и приступ сонливости уже начался, то вы просыпаетесь, заметив что уснули на несколько секунд или минут (полифазники называют это «микросном»), тогда вам придется намного тяжелее. Но подобное случается уж точно раз, и почти со всеми. Побороть нарколепсию занятие нелегкое, но не сдавайтесь. Приступ сонливости не может продлиться очень долго, и вскоре вам станет лучше. (Стоит напоминать себе, что нарколепсия есть важный пункт адаптации).

Данный список может вас разбудить достаточно, чтобы вы вернулись к предыдущему списку. Для всех этих средств важно, чтобы вы следовали им, находясь вне зоны комфорта. Если же вы следуете советам, а сами лежите в постели, то советы становятся бесполезными. (Как привыкла говорить мой друг: «У вас есть всего 22 часа в сутки, так что отдохнете потом!», и я думаю, что она была права).

Чтобы всё ещё противодействовать нарколепсии, необходимо:

- Попляшите! Попляшите, попляшите, попляшите. Поднимите правую руку и немножко потрясите, растяните ноги, это тоже помогает. Если вы владеет каким-либо стилем боя, то вам повезло – бой с тенью есть идеальный способ борьбы с приступом сна.
- Также можно побить что-нибудь: классно идёт битьё груши, или битьё ещё чего-нибудь.
- Встаньте перед тазом наполненным холодной или ледяной водой, и обрызгайте своё лицо, шею, руки несколько раз.
- Встаньте под холодный душ (Можно прям в одежде. Убирать и стирать одежду тоже может быть как будильник)
- Облейте холодной водой. Особенно эффективно это на улице.
- Попрыгайте или делайте другие движения из аэробики. Продолжайте, пока вы не выдохнитесь, пока не устанете.
- Создайте для себя дискомфортную ситуацию: включите яркий свет, включите громкую музыку, когда почувствуете, что немного проснулись – возвращайтесь к предыдущему списку.
- Сделайте какие-нибудь продвинутые дыхательные упражнения. Не одобряются простые и расслабляющие упражнения. Но если вы знакомы с энергетическим дыханием – Дзен или Тайджи – могут прояснить вашу голову. Опять же будьте осторожны, делая упражнения лежа, как можно чаще делайте упражнения стоя.

Другим вызовом будет период после приступов нарколепсии: чувство сухости и изношенности. Очень необычно чувствовать тоску, безчувственность и, вообще, чувствовать себя паршиво после того как проходит столь длинный период депривации сна. Пойти поспать – уже звучит для вас весело, даже если вы не устали ни капли. И даже если вы идёе поспать – вам всё равно нужно будет вставать через двадцать минут! Но если вы будете предупреждены, то и это период подойдёт к концу, как только вы его заметите.

Вот вам мой личный список самых полезных действий при депривации сна:

- ✓ Бой с тенью
- ✓ Танцы
- ✓ Пение
- ✓ Прогулка по воде
- ✓ Чтение вслух любимых книг
- ✓ Разговоры по телефону
- ✓ Занятие скульптурой, рисование или другими «грязными» вещами
- ✓ Чистка шкафов и организация комодов
- ✓ Изготовление натурального сока на дому
- ✓ Чистка вечногрязных мест
- ✓ Поход в магазин
- ✓ Писать списки (чего угодно)

Также стоит помнить, что перечисленное из списка необходимо обдумать в подходящее время, а не когда ваш мозг находится в состоянии плавленого сыра. Я всё ещё уверена, что надобно записать список всех вещей, которые вы будете делать, когда зомбированы, но

записывать их в здравом уме и трезвой памяти. Также вы можете использовать шпаргалки в конце книги.

Черт, я не могу уснуть!

Если вы испытывали приступы бессонницы ещё до полифазного сна, то вполне возможны будет тяжело уснуть тогда, когда будет необходимо спать. Почти все полифазники скажут, что не дремали в первый день, а некоторые и во второй, но те, кто страдают бессонницей, вынуждены будут ждать несколько дней, пока перерыв на сон действительно будет придавать им сил. Это не плохо, это просто другой путь к адаптации. Вы не будете более уставшим, чем те, кто спит по двадцать минут, поверьте мне. Как только вы начнете спать во время перерывов на сон (а это произойдет в первые два дня), тогда к концу недели вы уже будете чувствовать себя нормально. Никогда не слышала про людей, которые не могли уснуть никогда, только из-за своей бессонницы. (Если помните, у меня тоже были достаточно жесткие приступы бессонницы во время моего Uberman'а).

Успех! Начался процесс адаптации!

Как только вы выдержите первые пять-семь дней, вам должно стать лучше. Симптомы депривации сна должны случаться с вами раз-два в день, но если вы не будете совершать ошибок, то на десятый день (бывает, и раньше) уже вовсе не чувствуется недостаток сна. Процесс адаптации обычно проходит так: день или два, вы вообще не можете спать (бывает один-два успешных перерывов на сон). Потом у вас два-три успешных перерывов на сон в день, и это может служить для вас знаком прогресса. Но уже в конце недели, вы должны спать почти все свои перерывы на сон, и быть лишь немного уставшим ночью. Если же прошло десять дней, и вы всё ещё не можете уснуть или чувствуете себя ужасно ночью, то что-то не так, вы не привыкаете к новому режиму.

К концу недели, уже не чувствуется усталость, и настаиваю на том, что необходимо придерживаться расписания, по крайней мере, одну неделю. Чтобы развить в себе привычку к чему либо – нужно месяц этим заниматься, это научный факт, а вы тоже прививаете себе привычку – привычку к полифазному сну. Монофазный сон является сильной привычкой, навязанной с младенческого возраста. И сколько же лет вашей привычке? Не думайте, что перебороть её так легко, или якобы, несколько дней полифазного сна изменят вашу привычку. Даже месяц измененного сна – это мало, думаю, только два месяца строгих перерывов на сон это достаточно, пока у вас действительно не появится причина для изменения расписания.

Процесс адаптации проходит успешно, если:

- Во время перерывов на сон вы всё больше и больше:
 - Засыпаете быстрее
 - Спите крепче
 - Просыпаетесь свежим
- Начинаете видеть сны во время дрёмы, даже несколько в день
- Не чувствуете усталость или истощенность в течении дня, за исключением, времени ваших перерывов на сон
- У вас ясная голова ночью
- Ваша память и моторика в порядке (А в режиме Uberman/Думахion память может быть даже лучше)

Процесс адаптации неблагоприятен, если:

- Через неделю строгого следования перерывам на сон всё ещё:
 - Регулярно возникают проблемы с засыпанием, просыпаетесь в середине перерыва, просыпаетесь уставшим более чем один перерыв в день. Если же у вас возникают

проблемы только с одним перерывом, то значит, требуется надстройка (смотрите следующий пункт)

- Вы всегда зеваете и чувствуете усталость
- Вы чувствуете тупость ума на протяжении всей ночи, или в какое-то время днём (опять же, если вы чувствуете подобные симптомы во время одного перерыва на сон в день, то требуется надстройка)
- Ваша память и моторика всё ещё слабо работают на протяжении нескольких недель строгого следования расписанию

*Вот тут-то и возникают проблемы у *Everyman*'а:*

Если у вас идёт процесс адаптации ко сну с ядром или неэквифазному сну, то ровно неделя – и наступает час расплаты. Ваши первые дни адаптации не столь сложны, как у *Uberman*'а или *Dymaxion*'а, но если у последних трудное уже позади, то для вас всё только начинается. Будут два или три периода в день, когда вы будете чувствовать дикую усталость, и вынуждены воздержаться от каких-либо привычных действий, так как чувствуете усталость. Это нормально, пока не проходит несколько недель. Как только вы будете чувствовать себя легче, и не появляются признаки депривации сна, то всё проходит нормально (память, координация, здоровье, сон), значит всё проходит как надо – продолжайте и привыкните. Это покажется странным, но адаптация к *Everyman*'у проходит дольше – вот цена, которую необходимо заплатить обычному человеку.

Надстройка расписания.

«Надстройка» - это термин, означающий изменения, после которых полифазный сон становится более индивидуальным. Надстройка неизбежна, когда процесс адаптации закончен, и есть всё ещё «тяжелые» периоды. Надстройка может включать в себя легкий сдвиг перерыва на сон, или изменения во внешних условиях сна или других обстоятельствах.

Полифазный режим, как и обычный сон, зависит от внешних условий и обстоятельств. Подобно диете, спальне, действиям перед сном и после сна, можно определить вещи, которые могут полезными для сна. Более того, то вещи неприметные в монофазном сне, иногда имеют большое значение в полифазном сне.

Мне задавали множество вопросов по поводу изменения расписания, и, самый частый, примерно восемь из десяти, вопрос этот стоит так: «если возникают проблемы со сном, это из-за того что требуется надстройка?». Примерно, в семи из восьми подобных случаев, корень проблемы таится в том, что вы обманываете сами себя – просыпаете, пропускаете перерывы на сон, спите больше положенного. Если у вас происходит нечто подобное, помните, корректировка расписания сделает всё только хуже. Насколько я знаю, в адаптации нет легких путей, и, что более важно, скорее всего, вы не откроете ничего нового в полифазном сне. Не стоит пытаться переходить на полифазный сон, если вы не готовы пройти период адаптации, период отвратный, но ведущий к победе.

Другая самая распространенная проблема в том, что появляются проблемы, связанные с образом жизни. Так что, перед тем как переходить на полифазный режим, стоит разобраться со своими проблемами и ещё раз убедиться, что ничто вам не мешает (если всё же появляется что-то – попробуйте отложить на несколько дней).

Стоит помнить, что не всегда усталость связана с ближайшим перерывом на сон: причина усталости может лежать и в том, как проходило ваше расписание пару дней назад.

Перед тем, как вмешиваться в ваше расписание: Красный флажок изменения.

- Кушаете ли вы перед сном? Обычно, полифазники должны кушать после того как проснулись, или хотя бы за час перед перерывом на сон. Покушав и ложась спать, вы входите в более глубокий сон, и вам будет тяжелее вставать, вяло просыпаться.
- Потребляете ли вы кофеин? Некоторым полифазникам немного кофеина не повредит, а другим - противопоказан. Если у вас до этого не было никаких проблем с кофеином, то попробуйте уменьшить или отказаться от него на пару дней и заметите ли вы изменения. Если так, то необходимо ограничить его потребление.
- Принимаете ли вы алкоголь, используете ли вы наркотики (включая сигареты). Очевидно, что и это имеет своё воздействие. Попробуйте, воздержаться на какое-то время. (Если у вас проходит какой-либо серьёзный процесс, то стоит сначала отказаться от полифазного сна, затем от наркотиков, а потом уже вновь заняться полифазным сном). Я также описываю влияние других жидкостей в конце книги
- Где вы спите?
 - Используете ли вы треки для сна или музыку? Возможно, из-за этого шума вы не входите в более глубокий сон. А если нет, то возможно, из-за тишины ваш сон слишком глубок. Это очень неопределенный вопрос, ведь для одних людей некоторый шум только способствует погружению в сон, а другие даже будильник не слышат во сне. Хреново быть особенным, да?
 - Может ваша комната слишком теплая (что затрудняет ваше просыпание) или слишком темная (тоже)? Нам все необходимо немного темноты во сне, однако, попробуйте спать в темноте днём, а ночью – при свете. Я поняла, что включенная лампа в восемь вечера помогает мне проснуться. И наоборот – если слишком холодно или слишком тепло, то вам тоже тяжело проснуться.
 - Спите ли вы в своей постели ночью? Возможно, это плохая идея, так как ваше тело в постели сразу же впадает в спячку. Попробуйте, хотя бы ненадолго, поспать на диване, кресле или где угодно, лишь бы не слишком комфортно для долгого сна. Когда же процесс адаптации будет пройден, то можно снова вернуться в свою любимую постель.
- Делаете ли вы упражнения перед сном? Такие занятия тоже могут повлиять на качество сна. Если вы заметили, что два-три перерыва на сон проходят с болезненным эффектом, то попробуйте сменить время упражнений.

Когда действительно требуются изменения

- Если вы точно следуете расписанию на протяжении недели (у Uberman'a) или на протяжении двух недель (у Everyman'a), И
- Вы можете сказать, что процесс адаптации проходит, НО
- Всё ещё есть время, когда в течении суток вы чувствуете усталость или имеются проблемы с определенным перерывом на сон, И
- Если всё готово для изменений, ТО

Вносите изменения в своё расписание.

Процесс изменения.

Вносить изменения в расписания подобно механическому ремонту: выбираете небольшое изменение, пробуете его, наблюдаете результат, а если результат вас не устраивает, то вы выбираете другое изменение. Ещё раз повторяю, изменение расписания – это последнее спасение, - немного легче найти и исправить себя, чем то, что на вас влияет. Но для людей,

пробующих режим *Everyman*, надстройка является более важной частью, это не эквивалентный сон, так что, нужно быть предельно осторожным и не сорваться с режима. (Помните, все изменения в полифазном сне намного чувствительнее, чем изменение восьмичасового монофазного сна).

Если вы вносите изменения, то, для начала, несколько советов. Не забывайте, одно изменение – и посмотреть на результат пару дней, потом ещё одно изменение. Также, неплохо записывать ваше самочувствие до и после дрёмы. Особенно трудно наблюдать мелкие изменения, так как они требуют бдительности о том, как вы себя чувствуете, особенно, в то время, когда бдительность ваша низка.

- При регулярной усталости на определенном перерыве на сон (возможно, причина во внешних обстоятельствах), попробуйте сдвинуть перерыв на пятнадцать минут раньше. Если способ помог, то попробуйте сдвинуть ещё на пятнадцать минут пораньше, но не сдвигайте более чем на час
- Если вы всегда просыпаете определенный перерыв, и вы не чувствуете сильную усталость перед этим перерывом, то сдвиньте перерыв на пятнадцать минут вперед.
- Если вы всегда просыпаете определенный перерыв, и вы чувствуете усталость перед перерывом, сократите перерыв на сон на две-пять минут, особенно, если он длиннее двадцати минут в общем. Некоторым людям лучше спать по восемнадцать или даже пятнадцать минут. Переработка может помочь, если вы всегда просыпаетесь спросонья:
 - Тенденция делать длиннее свой сон, как ни странно, помогает очень редко. Хотя, dr. Fuller прописывал тридцатиминутный сон для своего режима *Dymaxion*, мой опыт и опыт многих людей, говорит о том, что всегда лучше, когда спишь примерно двадцать минут. Более того, возможно, то, что dr. Fuller приписывал лично себе полчаса сна, это удобно только для него.
- Если вы пользуетесь режимом *Everyman*, и вам тяжело просыпаться после долгого (двухчасового) сна (и проблема не во внешних обстоятельствах, которые так часто случаются перед таким сном), попробуйте сократить этот долгий перерыв на тридцать минут. Если вы просыпаетесь и чувствуете слабость, то стоит задуматься, не слишком ли долго вы спите.
 - Если и это срабатывает, попробуйте сократить долгий сон на пятнадцать минут. Если всё ещё проблематично, то сделайте сон на пятнадцать минут длиннее. Полтора, три и четыре с половиной часа – нормальная продолжительность большого перерыва на сон, нормальная, но не универсальная – ваша может немного отличаться. Иногда даже пять-десять минут калибровки уже изменяет состояние сна. Обращайте внимание на своё состояние – если изменение на пятнадцать минут не помогает, попробуйте двадцать.
- Не бойтесь вводить другие изменения, если они необходимы, конечно. Помните – вносите только одно небольшое изменение, затем понаблюдайте пару дней, как оно повлияет на вас. Некоторым людям требуется целый месяц «идти на ощупь», но ведь вы не уставший целый месяц, просто немного сонный. Для многих людей (включая меня), даже этот недостаток не может уравнивать монофазный режим с полифазным. И не сдавайтесь – как только адаптация пройдёт, вы будете знать, что можете спать полифазно, весь вопрос в сроке корректировки. Ваше «совершенное» расписание может быть маленьким открытием, каковым оно и является

Если и изменения не помогают.

Иногда, по каким-либо причинам, вы изменяете расписание и всё равно чувствуете усталость. Вы замечаете, что просыпаться от долгого или короткого периода это настоящая борьба, или вы всегда чувствуете себя сонной мухой в три часа ночи.

Тут возможны две причины. Первая кроется в здоровье: как ваше самочувствие? Чувствуете ли вы себя намного хуже, занимаясь полифазным сном? Судя по моему опыту, любой, кто захочет, может перейти на полифазный режим, это наилучший способ сна, и не у всех хватает характера изменить свой привычный образ жизни.

Если и здоровье в порядке, и вы не ощущаете какого-либо вреда для вашего здоровья, тогда стоит задать себе другой вопрос: А как вы себя чувствуете сравнительно с монофазным режимом? Вы устаете больше времени или нет? Больше у вас сил, и как вы переносите стрессовые ситуации? Если вы чувствуете прогресс при полифазном режиме, то стоит пережить временную усталость, которая рано или поздно, через несколько месяцев-таки уйдёт. Но, если вы понимаете, что ваше самочувствие ухудшилось, то возможно вы чистый монофазник.

Вот ещё один совет, по поводу срока, когда нужно возвращаться к монофазному сну.

Когда сдаваться.

Есть предел опасности, о котором я говорила всю книгу, предел, до которого вы можете доводить свою усталость и сонливость и не вредить своему здоровью. Более того, зная суть депривации сна, вы можете и вовсе позабыть этот предел.

Очень важно быть внимательным к тому времени, когда вы будете выходить из полифазного режима. (Как я и сказала, хорошо бы быть с другом, который всегда скажет вам, что достаточно, и пора вновь перейти на монофазный режим).

Подводя итог, скажу, что, если вы стараетесь спать в полифазном режиме месяц или более, и вы всё ещё не можете держаться расписания, то пора заканчивать своё занятие. В зависимости от того что вы чувствуете недосыпание, просыпаете ли вы, то тело приучается к тому чтобы спать спонтанно, без расписания. Это может надолго нарушить ваш нормальный сон, и даже посадить вас на какие-либо таблетки и медикаменты. Так что не надо мучить себя! Если вы потерпели неудачу, то стоит взять долгий перерыв, затем вновь подготовиться и попробовать ещё раз.

Наверное, не стоит говорить, что если вы испытываете серьёзные неприятности, такие как сильную потерю веса, сильный набор веса, болезнь, экстренный случай со здоровьем, то необходимо вернуться к монофазному режиму сна.

Когда вы «вышли» из полифазного режима, убедитесь что прошло как минимум шестьдесят дней, в течение которых ваш организм привыкнет к монофазному или бифазному режиму сна. Находясь в монофазном сне, почему бы не сделать некоторые наблюдения, обыденные привычки, внимательно изучая то, что могло бы вам помешать с полифазным сном. Период выхода из полифазного сна является идеальным временем для:

- Прекратить использование кофеина или других стимуляторов
- Создать собственную обстановку для сна
- Создать для себя какие-то привычки по отношению ко сну
- Изменить свою диету или опробовать новую

- Приучить себя к режиму, о котором вы раньше не знали

Попытка. Лично я не пыталась установить какое-то подобие расписания в монофазном режиме сна, но когда я стала беспорядочно спать, то почти всегда чувствовала усталость. Мне всегда нужно было добрых девять часов в монофазном режиме, иначе я буду размазней. Но сейчас мне требуется только примерно четыре с половиной часа, и у меня есть время на сам сон и на другие занятия. Полифазный сон не может быть достигнут без усилия, но, без сомнений, он достоин этого усилия.

Иногда второй шанс выглядит соблазнительно, особенно, если вы многому научились с первого раза и использовали перерыв для подготовки. (Когда я же адаптировалась, у меня получилось с первого раза что само по себе хорошо, в противном случае я бы не предпринимала второй попытки; но когда адаптировалась в другой раз, то у меня были две попытки). Так что, не переживайте если вам нужно выйти из полифазного режима, и не думайте что это означает, что вы вообще сдались.

V. Жизнь в полифазном сне.

Данный раздел посвящен всем вопросам о полифазном сне как об образе жизни, по моему мнению, образ жизни есть то, что произошло за четыре месяца. Я выбрала четыре месяца, так как на пятый-шестой месяц происходят такие «качели в сознании», что хорошо бы внести различие долгим полифазным режимом сна и кратким.

Вышесказанное не означает, что полифазный режим на короткий срок бесполезен, или любой, кто желает стать полифазником должен сделать выбор на всю жизнь. Но многие люди, пройдя «неделю ада», говорят, что полюбили полифазный сон и проживут всю свою жизнь в этом режиме. Иногда жизнь диктует свои обстоятельства, но хорошо, что однажды пройдя период адаптации, вам будет легче пройти его в следующий раз. Некоторые люди на форумах, дискутируют о возможном существовании в «переключателя» (тумблера) в голове, и как только вы включите его однажды, то вы уже никогда это не забудете. Определенно, во второй раз мне было легче адаптироваться (как только изменился образ жизни); намного быстрее прошёл период, когда я держалась, чтобы не уснуть и тяжело просыпалась после отдыха.

Полифазный режим сна на долгий срок – это совсем другая зверушка, а также есть разница до шести месяцев адаптации и после. Я поделюсь некоторыми замечаниями, которые я сделала во время своего полифазного режима – года и десяти месяцев; как бы там ни было, добавлю и замечания других людей, не так много людей, которые пробовали полифазный режим на долгий срок. Остальное можете додумать сами!

Когда провалы меняют свою суть.

Знаете ли вы человека, который засыпает каждую ночь ровно в 10.42 и просыпается ровно в 5.23 утра? Каждую ночь. И я не знаю такого человека. В полифазном сне сверхточность требуется только на первых порах, но и потом, всё ещё необходима некоторая определенность. Но уже не нужно совершенно точное следование расписанию каждый день. И когда вы уже по-настоящему привыкните, то провал или опоздание с перерывами на сон уже не столь заметны и проходят достаточно мирно, а иногда и вовсе превращаются в образец расписания. Такое чудачковатое расписание, но с другой стороны, не хуже других.

Вот вам пример: если я пропущу перерыв на сон или передвину его на слишком долгий срок, то я буду уставшей уже к одиннадцати вечера. Так случается всегда. Если же я буду бодрствовать до часу ночи, то мне будет тяжело проснуться на следующий день, но уже буду хорошо чувствовать себя после утреннего перерыва на сон. А если я пойду спать пораньше – к одиннадцати, то утром я проснусь нормальной. Короче говоря, если я буду спать четыре с половиной часа вместо трёх, я легко могу пропустить любой перерыв на сон (хотя, буду чувствовать себя жидковатой после первой дрёмы). Если же я буду спать свои обычные три часа, я буду в порядке, но буду чувствовать легкую усталость утром.

Другой пример: если я знаю, что обстоятельства помешают мне взять перерыв на сон, то я могу заранее взять десяти или пятнадцатиминутный перерыв. Это уберезет меня от преждевременной усталости, и я подремлю, когда уже смогу. В зависимости от того, сколь долго мне придётся обходиться без сна, настолько я буду чувствовать усталость просыпаясь от следующего перерыва на сон.

То есть, жизнь в полифазном сне это постоянный танец, во время которого вы балансируете на грани вашего расписания, и если не можете устранить усталость, то хотя бы смягчаете её. Возможно, будет лишним, но, думаю, именно это происходит в монофазном режиме сна. Монофазник может сказать: «Если у меня полно дел, и я не могу уснуть вовремя, то утром я буду вялым. Если же я буду спать два часа, то возможно меня это взбодрит, однако на следующий день мне необходимо поспать в обед, иначе я буду зевать целый день». Возможно, есть разница в числах, но **принцип** в общих чертах, - **одинаковый**.

Реальная жизнь часто заставляет изменять расписание прямо на ходу, просто обстоятельства вынуждают. Полифазный режим ничем не отличается, как только это настоящий полифазный режим. Разница только в том, что требуется действительно войти в этот режим.

И полная адаптация не может быть под вопросом: как только ваш мозг способен принимать команды, когда спать, а когда не спать, потому, как привычки всё ещё могут вас заставлять спать ночью. И только после долгого срока, дрёма становится вашим нормальным сном, и вам уже не будет хотеться спать всю ночь, и полифазный режим становится вашим твёрдым решением.

Сейчас я намного реже смотрю на часы: когда время подходит ко сну, я чувствую легкую усталость, и большей частью, я уже сама просыпаюсь вовремя. Для тех же перерывов, которые я обычно просыпаю (они проходят в период упадка сил или из-за моих сдвигов), я использую будильники. Лучший стимул для того, чтобы мне проснуться должен быть интерес: чтобы я начала какой-либо проект, приготовила немного еды, посмотрела первые пятнадцать минут фильма, прежде чем я пойду спать, и тогда мне проще простого взять и проснуться. Конечно, я могу проделывать нечто подобное для того чтобы предотвратить утреннюю усталость в моём монофазном режиме, но одно из достоинств полифазы, что я всегда слежу за своим режимом. Я думаю, схожее происходит со многими людьми; и в какой-то степени это классно, а в какой-то – проблематично. Без настоящего научного исследования очень тяжело сказать о плюсах полифазного режима, и насколько это полезно для вашего здоровья или вредно.

В своём блоге я очень немного говорила о том, как я пропускала свои перерывы на сон и как я их компенсировала. Это по причине того, что я устаю повторять, что «эта информация применима только после шестимесячного периода полифазы». Большинство моих читателей ещё не пережили шесть месяцев полифазного режима сна. И даже, когда

вешаю это объявление, сразу же я получаю массу вопросов от людей, которые хотят устроить нечто подобное пораньше. (Не хочу показаться неблагодарной – большинство вопросов доставляют мне удовольствие). Почти никто из тех, кто читает мой сайт, не являются полифазниками на долгий срок (хотя есть некоторые, но зачем им мои советы?), и может показаться, что я намеренно путаю читателей, которые пытаются адаптироваться. Для людей, проходящих период адаптации, провал есть провал – заставляющий чувствовать недосыпание, усталость, удачу или неудачу в полифазном режиме сна. Для тех, кто полностью адаптировался, небольшая неудача всего лишь метка на радаре, которую стоит отметить.

Почему?

Я уже упоминала, что в период с четырех до шести месяцев происходит скачок из количества в качество, и вы действительно становитесь полифазником на биологическом уровне. Не могу объяснить, почему это происходит – я даже не заметила, как это случилось, но это происходит, и после того как приходит этот «квантовый скачок» - уже тяжело вернуться на монофазный режим сна. Я говорю, что никогда не *пыталась* отойти от полифазного режима, но всё что события убедили меня, что я уже привязана к новому режиму. С тех пор как я начала полифазный режим – с июля 2006-го, я дважды болела простудой и инфекцией носовой пазухи, тогда я и проспала несколько дней. Также несколько раз, когда я путешествовала, невозможно было брать перерывы на сон. (Попробуйте-ка усните свернувшись калачиком на переднем сиденье в VW Жук). Я просидела всю ночь с обезумевшими членами семьи, а потом проспала полдня. Все эти события добавили мне усталости (не считая, конечно, сна). Усталость подходит к перерыву на сон, а проходит после нескольких дрём. Когда же я действительно разбита, я могу даже проспать шесть часов. Но когда я просыпаюсь, я вновь перехожу на перерывы для сна, пока моё расписание окончательно не выправится. Иногда, даже жутковато от происходящего.

И ещё я заметила, что становлюсь сонной ровно по расписанию, невзирая на то, сколько я спала до этого. Например, если просплю всю ночь до восьми утра, то во время положенное для перерыва на сон в девять утра, я начинаю зевать именно к девяти утра. Отработанные рефлекс по Павлову, заставляют чувствовать меня усталой к определенному часу, также как и монофазники чувствуют усталость ближе к ночи.

В силу вышеизложенного, я думаю, что не являюсь лучшей моделью для людей, проходящих период адаптации. Я знаю, что обычным людям необходимо сконцентрироваться на том, чтобы сделать поменьше ошибок, насколько позволяют человеческие возможности; и даже если, допустив какую-нибудь ошибку, стоит просто пожать плечами и делать своё дело дальше.

Другими словами, адаптация – это жесть. После этого дела пойдут помягче. Но привыкание к расписанию – это тоже вызов...

Когда всё надоело

Помимо изменений в провалах, одной из главных проблем долгого полифазного режима является скука. Все люди, проводившие долгий полифазу (с которыми я разговаривала) доходят до определенной точки, когда необходимо бодрствовать ночью, тогда и наступает реальная тоска, и хочется уснуть, чтобы время побежала быстрее.

Уверена, что подобное происходит не со всеми. Бьюсь об заклад, что Эйнштейн мог бы бодрствовать, и днём, и ночью, но не каждого из нас судьба даровала гениальным мозгом, и почти каждый из нас является обычным человеком, для которых двадцатичасовой режим дня становится изнурительным. Но есть здесь и определенный психологический фактор: ваш мозг привык к определенной дозе стимуляции, и иногда это чувство вам просто ничего не хочется делать, что вы ограничили свой эмоциональный и ментальный лимит выпитывания. Я уверена, что эти лимиты у каждого свои.

Не стоит и упоминать, что скука бывает неожиданная, а бывает – регулярная, если это последнее – то у вас будут большие проблемы в полифазном режиме. Но безопаснее когда вы всегда чувствуете скуку, тогда вы достигните полной адаптации. Время от времени возникает некое чувство тоски, но только время от времени. В этом случае, у вас есть несколько приёмов для спасения. Некоторые из этих приёмов покажутся противоречивыми, но это потому, что разные вещи работают для разных людей. Начните с них, а затем можете попробовать что-то своё.

- Следуйте расписанию. Иногда вы устаёте от того, чтобы ещё поделаться – я знаю, так как сама уставала. Когда вы строите расписание, или на целый день или даже на время, когда вам всё надоест, то расписание может оказаться вашим спасением.
- Найдите себе какое-нибудь «занятие по умолчанию». Начните какой-нибудь большой проект и посвятите всего себя занятию этим проектом. Чем больше вы будете им заниматься, тем больше он будет вам надоест, однако, он поможет вам в борьбе со скукой. Воистину, беспроектная ситуация.
- Убейте всякую сентиментальность. Напишите список полезных вещей, которые вы не любите делать: стирка, счета и ещё что-нибудь, чем вы лично не любите заниматься. Назовите его как «скучный список», или в каком-нибудь творческом ключе. Так что, когда вам будет скучно, по крайней мере, вы будете заниматься полезным делом.
- Возьмите спокойные тона. Если вы чувствуете ментальную или эмоциональную усталость, или, чувствуете, как будто, всё для вас утратило вкус, даже, когда вы полны сил, тогда стоит немного успокоиться, отпустить ситуацию. Я, к примеру, в такие моменты, люблю читать, без музыки, без компьютера, и вообще, в тишине. Другим нравится наблюдать за рыбками в аквариуме, или просто поговорить с кем-нибудь, или посмотреть фильм. Порою, людям нужна и такая деятельность, а полифазники бешено куда-то летят, подчас забывая о необходимости обыкновенного отдыха. Однако помните, что не стоит тратить много времени зазря: поставьте будильник или напоминалку о том, что время отдыха подошло к концу.
- Ну, если вышеперечисленное не возымело эффекта, то уже ложитесь спать (это я сказала?). Стоит быть очень осторожным, следуя этому совету, так как вы рискуете повредить расписанию, которое только-только начало работать, и может привести к неимоверной усталости впоследствии. Помните, что в полифазном сне, больше сна – это не всегда больше свежести и сил, так что постарайтесь обойтись без мыслей «ещё бы поспать» и это будет иметь положительные последствия. Особенно на первых порах, чуть большее количества сна будет вас делать только более уставшим, по крайней мере, на первых порах. Но когда процесс адаптации уже будет пройден, то можно побаловать себя небольшой дозой дрёмы. Даже если вы найдете время для сна в Uberman'е, то эти дрёма должна быть недолгой. Предположу, что сильно поможет написание списка «когда-можно-спать» (включая время дня, продолжительность сна, вещи, которые вам необходимо сначала закончить – вы будете шокированы какие тонны времени вы теряете на сон), и тогда, не будете идти спать «просто потому, что захотелось». Также не используйте

этот список слишком часто – максимум это раз в неделю. «Проиграть» своё расписание, означает провал своего режима плюс временная усталость – это самое меньшее, что может случиться с полифазником.

Расписание и действительность.

Ах, да, действительность... вещь, которую можно обозначить как «нечто, идущее по плану», ведь так? Людей, живущих долго по полифазному режиму, можно заносить в красную книгу – их тяжело найти, следовательно, тяжело сгруппировать, но выглядит так, будто они бегают между расписанием своего сна и расписанием своих дел. Возможно, я следую расписанию на семь баллов из десяти – у меня есть свой план на каждый день, но каждый день сама же вношу изменения. Но неважно как педантично вы следуете своему расписанию, так как её величество Действительность вносит свои изменения, несмотря, ни на что. Весь вопрос в том, сможем ли мы удержаться в своём режиме?

Болезнь

Почти все из нас, когда-нибудь да болеют. Если вы тяжело и часто болеете, то вам всё равно не хочется провалить полифазный режим; но если вы здоровый и сильный человек, то вам всё равно приходится иметь дело с простудой и аллергией. (Я не говорю, что они неизбежны, возможно, болезни идут от образа нашей жизни. Сейчас я веду активную войну с подобными болезнями и, благодаря этому, я не простужалась почти год. На моём веб-сайте выложены природные лекарства и превентивные меры и ещё разное, возможно интересное для вас). Также никто не отменял грипп, отравление и другие заболевания, от которых никто не застрахован.

Болезнь – это единственный случай, когда я не призываю к строгому следованию расписания – полифазному или монофазному, любому – и я и к себе налагала никакие требования. Болезнь является такой вещью, с которой лучше не играть. Научно доказано, что сон положительно сказывается на выздоровлении. Так что лучше забыть несущественных делах, и переключиться на жизненноважные вопросы. И, кстати, сон намного полезнее лекарств. Итак, каким бы ни было ваше расписание, если вы чувствуете столкновение с недугом, то забудьте про всякое расписание и оставайтесь в постели, хоть на весь, если чувствуете это необходимым. Я тут много писала про усилие, но лучше уж пропустить один день по болезни, чем четыре дня быть как пережеванная бумага.

Многие люди беспокоятся, как им вернуться вновь в полифазный режим после болезни, особенно, когда все вокруг склоняют к обычному сну, поэтому всегда легче вернуться в монофазный режим. Я всегда делала кое-какое действие, чтобы оставаться в полифазном режиме, и я никогда не чувствовала усталость больше, чем на одну ночь. Этим «кое-каким действием», конечно же, является строгое следование расписанию. Если я сплю с полуночи до восьми утра, то просыпаюсь полной сил, но в девять утра, я иду спать, чтобы следовать своему расписанию. Я могу, конечно, не уснуть, но, в любом случае, я лягу, включу будильник и встану, когда потребуется. Всегда, когда по расписанию стоит перерыв, я ложусь и лежу двадцать минут.

Одно я могу сказать точно, когда вы больны или начинаете болеть, то вероятность на срыв сильно увеличивается, например, вместо трёх-четырёх часов, вы проспите восемь.

Могу предположить, если вы чувствуете, что скоро заболите, то лучше поспать немного больше. Некоторые люди не замечают симптомов надвигающейся болезни – если это относится к вам, то для вас бесполезна информация о превентивном сне. Лично я сразу могу почувствовать, когда моя иммунная система даёт сбой или вовлечена в какую-либо

борьбу. Сразу же изменяется цвет моего лица, мои суставы становятся чувствительными, глаза – сухими и кружится голова. Такое случается, когда я работаю намного дольше обычного, или когда я рядом с больными людьми, или когда я испытываю эмоциональное потрясение. Но после двух-трех перерывов на сон, или даже долгого сна, я возвращаюсь в своё нормальное состояние.

Сон – это отличное лекарство: я заметила, что день-два провалявшись в постели, я могу победить любую болезнь, особенно, если прибавить к этому никаких медикаментов кроме воды и травяного чая. И это ещё лучше работает в полифазном режиме. Но вот вам ещё один потрясающий факт из полифазного сна – чем меньше спишь, тем лучше для восстановления тела и ума в здоровое состояние. В монофазном режиме, мне нужно было восемь-десять часов, чтобы победить болезнь, а бывало и двенадцать, когда я действительно реально болела. За последние полтора года, время для восстановления организма снизилось до четырех-шести часов, и никогда не длилось больше восьми, неважно насколько я больна. Четыре часа сна ощущаются так, как будто я спала всю ночь, шесть – как будто я переспала, а восемь – будто я была в зимней спячке. У всех проходит по-разному, но мне стало ясно, что я сплю именно столько, сколько мне требуется, а сон после того, как я проснусь, уже идёт в излишек.

Главное правило, которое я дам относительно болезненного или пред-болезненного состояния таково: ваш организм нуждается во сне для оздоровления. Так дайте ему сон. Но и после этого, продолжайте брать перерывы в положенное время, и настраивайтесь к короткому сну после выздоровления. Если период адаптации пройден, то настройка ко сну безболезненна; один день срыва – для меня ничего не значит; а если больше одного дня, то я буду уставшей ночь-две максимум. Но это пустяки, телефон и хороший фильм вполне могут побороть эту усталость.

Но если ещё проходит процесс адаптации, то болезнь обернется для вас полным провалом. Вместо того, чтобы спать день-два, а затем снова переходить к адаптации, я советую взять себе отдых на неделю. Для отдыха есть две причины: одна из них, ваше здоровье должно полностью восстановиться, прежде чем вновь войти в кризисную ситуацию, а вторая – если вы проспали день при адаптации, то, скорее всего, адаптация провалена, так что вам необходимо стабилизировать сон прежде чем вновь проводить с ним эксперимент.

Путешествия.

Во время путешествия брать перерывы на сон затруднительно. Лично я редко путешествую, и у меня за плечами не такой большой опыт. Возможно, для заядлого путешественника найдётся время и вздремнуть. Я выбиваюсь из полифазного режима, когда ем непривычную пищу, живу в непривычной обстановке, вижу много нового, испытываю легкий стресс, меняю свои биоритмы, а также подстраиваюсь к расписанию в аэропорту. Когда я пыталась вздремнуть во время путешествий, я поблагодарила бога за то, что не приходится часто путешествовать, а ведь потом меня ждало возвращение в свой полифазное расписание. Возврат в нормальное полифазное расписание зависит того, насколько долго длилось путешествие (я заметила, что в таких ситуациях мне всегда приходится вносить поправки в своё расписание). Фактически, я никогда не возвращалась в монофазный режим – я могу пропустить один-два перерыва на сон, однако мне достаточно поспать немного побольше, чтобы вновь войти в свою колею. Однако, тщательно соблюдая своё расписание, я больше всего устаю в путешествиях. Вместо того, чтобы проспать всю ночь или весь день, я просто немного продливаю свои перерывы. Пусть моё расписание беспорядочно, но я всё равно не возвращаюсь в монофазный режим. Вероятно, я могла бы вернуться в монофазный режим, если бы намеренно пропустила все свои перерывы днём, но я так не делаю - я ведь не напрасно столько

трудилась! Если упущу своё полифазное расписание сейчас, то на выходе получается полный провал.

Я оцениваю положительно расписание Buckminster Fuller'a, как расписание для путешествий, и сейчас в мире появляется всё больше и больше полезных расписаний полифазного режима. В более индустриализированных странах, таких как Япония, например, перерывы на сон принимают всё более и более обширный характер, и легко найти уголок, где можно подремать двадцать минут.

Чрезвычайные ситуации.

В жизни всегда случаются разные ЧП. Как бы там ни было, полифазный режим может быть удобным в таких ситуациях, или, по крайней мере, полезным. Однако, когда нужно спать каждые четыре часа, абсолютно всё может показаться раздражительным; а с другой стороны, вы почти круглые сутки готовы помочь кому-либо. Правда иногда, особая обстановка режет ваш расписание, в силу отсутствия возможности взять перерыв или недопустимости сна при высоком уровне стресса.

ЧП у Uberman'a.

Если у вас есть возможность всегда брать дневной перерыв на сон, тогда переход на режим Uberman (или Everyman) возможен и, вполне вероятно, полифазный режим станет вашим помощником. Ничто не сравнится с двадцатиминутным перерывом на сон, когда вам необходимо целую ночь сидеть с ребенком.

Я заметила, что вполне реально взять режим Uberman на два-три дня (я уже не беру Uberman на более долгий срок с тех пор, как Everyman стал моим расписанием), особенно когда стрессовая ситуация заставляет просыпаться лучше любого будильника, и после этого я не испытываю никакого дискомфорта. Никакого срыва, за исключением, конечно же, эмоционального (ик). Просто, вместо долгого сна, возьмите двадцатиминутный перерыв, и, при желании, с некоторыми вариациями. Если вы уже в режиме Uberman, то вполне логично, что необходимо соблюдать своё расписание, если вы не хотите побыть немного зомби. После адаптации к Uberman'у возникает привычка говорить миру «исчезни на двадцать минут», ну, а в стрессовой ситуации просто необходимо приложить небольшое усилие.

Возможно, самое важное, что нужно помнить о полифазном сне в чрезвычайных ситуациях, это то, что даже военные используют полифазный режим, например, когда солдаты находят на линии фронта, и у них нет возможности спать часами.

Если вы хотите всегда быть «наготове», то не забывайте всегда носить с собой будильник (у меня есть несколько даже в машине).

Итоги: Надстройка.

Если процесс адаптации для вас завершен, то надстройка во время болезни, каникул, чрезвычайных ситуаций или других аспектов «суровой реальности» всегда, судя по моему опыту, проходит легко. Просто возвращайтесь в свое старое расписание, как можно раньше. Если вы переживаете по поводу усталости, то глава «Как справиться с приступами нарколепсии» вам в помощь. Обычно одного-трех дня достаточно для возвращения в свою колею, и это ничто по сравнению с периодом адаптации. Это я говорю, опираясь на мой богатый опыт с путешествиями, особыми ситуациями и другими несуровыми. Самое главное, не переживать нечто подобное во время адаптации, а в остальных ситуациях – это вопрос удобства.

Парадоксально, но для меня полифазный сон выгодней в чрезвычайных ситуациях, чем монофазный режим. Монофазник может пропустить целую ночь из-за своего режима, или вырубится днём, или чувствовать резкое недомогание, но быть полностью работоспособным – только один период в день. А если подобные случаи проходят на срок больший чем один день, то монофазник не выдерживает. А полифазнику всё нипочём – один-два перерыва в правильное время и ощущение будто спал всю ночь. Если я пропущу перерыв, то всё что я должна сделать – взять на один перерыв больше, а в самых страшных случаях – поспать час-полтора, и тогда я уж точно полна сил. И я могу жить в таком режиме неделями, месяцами, безо всякого вреда для своего здоровья. Хотя моё расписание возможно сложнее монофазного (хотя это под вопросом – монофазникам же нужна целая ночь для отдыха), но моё полифазный режим можно легко поправить за краткий срок.

Еда, питьё и упражнения

Мне всегда задают множество вопросов о диете и об упражнениях, и мне бы хотелось ответить на все вопросы, или, хотя бы показать основные принципы. Не хочется обходиться простыми словами, вроде «вот как это произошло со мной» или «а говорят вот так-то» (ещё можно использовать «моя мама работает медсестрой» и «я заварю травяной чай и расскажу вам всю правду...»), но и эти фразы вовсе не сбавывают). ;-). Но вот чему я знаю, что я действительно усвоила, и то, что может быть полезным:

- Могу ли я кушать всё, что я захочу и когда я захочу? Нет ничего нового в еде, которая воздействует на сон в полифазном режиме, однако, все последствия проявляются намного заметнее. Вы не должны принимать пищу слишком близко к дреме (и это действует в любом режиме), потому как в последствие, вы будете спать или слишком слабо или слишком крепко. Также стоит быть осторожными с такими стимуляторами как кофеин и сахар, и если использовать то крайне осторожно, не забывая ориентироваться на свой режим. Я не знаю больше никаких запретов по поводу пищи в полифазном режиме
- Могу ли я быть веганом, вегетарианцем, макробиотиком и т.д.? Насколько я знаю, да. Некоторые успешные полифазники всё ещё остаются вегетарианцами, и даже веганами. Только одно «но» - нельзя одновременно адаптироваться к диете и к новому режиму сна – обычное «новогоднее» решение, которые люди пытаются проделать, в итоге проваливают всё. Я думаю, что у немногих людей столь сильная воля... Также добавлю, что никогда ни вегетарианство, ни веганство, не давали каких-либо преимуществ в процессе адаптации. Некоторые люди, которые говорят, что поеданием мяса делает их вялыми, сонными и т.д., только осложняют свой полифазный режим, но большая часть полифазников так и остаются всеядными, и я не думаю, что первые правы.
- Могу ли я пить соду / кофе / кукурузную патоку / нездоровую пищу? Можно, но в умеренных количествах. Я пью кофе, но только две чашки в день, обычно с небольшим содержанием кофеина, и обычно пью после того как проснусь после дремы (просто, мне нравится ощущение когда проснёшься и пьёшь кофе). Слишком много сахара всё испортит, так как после такого кофе тяжело уснуть и ещё тяжелее проснуться, такое воздействие имело своё место до тех пор, пока я не вошла в полифазный режим. Стоит серьезно подумать, надо ли разбавлять ваши снадобья с сахаром и кофеином, и в каких пропорциях разбавлять – знаете только вы сами.
- А как насчёт того, чтобы устроить праздник живота? Да, большая порция еды – штука подлая, лично меня она приводит в шаткое положение, очень тяжело проснуться после следующей дремы. Если процесс адаптации давно пройден успешным образом, то можете пожертвовать сегодняшней работоспособностью во

имя знаменитого тетушкиного пирога, и только намного позже вы придёте в порядок (зависит от того, насколько вы будете соблюдать свой режим – не допускайте того чтобы один испорченный перерыв на сон испортил вам весь режим дня). Если же вы ещё адаптируетесь, то лучше поесть немного, и большая порция пищи точно замедлит процесс адаптации.

- Я безумный атлет. Быть ли мне полифазником? Кстати, я с успехом посещаю секцию боевых искусств, но я далека от «атлетического» состояния. К сожалению, я не знаю других полифазников-атлетов. Если вы профессиональный или полупрофессиональный атлет и вы хотите изменить свой режим сна, то обратитесь к своему тренеру, врачу, или, хотя бы к тому, кто следить за результатами вашего выступления, и после адаптации сможет сравнить ваши результаты.
- Я прохожу тренировки в достаточно жестком режиме. Как у меня будет проходить процесс адаптации? Вообще, я упомянула, что не занимаюсь спортом в особо жестком режиме, но я говорила с некоторыми людьми, которые занимаются подобным, и они говорили, что надо уделять большое внимание мелочам. Вы не должны заниматься прямо перед перерывом на сон – вы просто проспите или не сможете уснуть. Дайте себе хотя бы полчаса на то, чтобы остыть. И, возможно, возникнуть проблемы, если вам предстоит какая-либо долгая спортивная деятельность – например, часовой бег марафон. Если вы всё ещё находитесь в процессе адаптации, то я не вижу причины, почему этого не делать, разве что ваша концентрация и координация будут ослаблены, и, возможно, поранитесь или покалечитесь.
- Я регулярно принимаю некоторые жидкости, которые имеют физическое воздействие. Могут ли я продолжать их принимать? Здесь имеются в виду предписания от врача, травяные настои, увеселительные напитки и т.д. И что вы думаете? Ответ всегда один и тот же: на первое время лучше воздержаться от приемов оных, но если вы всё-таки пьёте это, то принимайте минимальными порциями и следите за тем, как оно воздействует на ваш сон. Естественно, разные жидкости влияют по-разному, - например, если вы увлекаетесь транквилизаторами или кокаином, то это не будет иметь такой же эффект, как химия для набора веса или красный воронец для климактерического возраста. Всегда спрашивайте себя: «как это действует на мой монофазный сон?», и умножайте это воздействие в несколько раз в полифазном режиме.

Теория провала.

Всегда задают этот вопрос – включает ли полифазный сон в себя «аварийный день», означающий день с долгим сном – двенадцать или даже двадцать четыре часа. Думаю, эта идея восходит от одного американского ученого, утверждавший, что он почти никогда не спит, но зато падает в сон на неделю или месяц или нечто подобное. (Когда дело касается режима сна исторических личностей, информация почти всегда интересна, но разнится друг от друга).

Источник информации о вышеприведенном ученом не очень надежный. Я не вижу причин, чтобы это было правдой. Одно знаю точно – адаптированный полифазник не будет создавать такую аварийную ситуацию – сначала несколько дней копить долг, а потом впадать в спячку. Если будете совершать нечто подобное, то вы никогда не адаптируетесь.

Вот вам интересный факт: кажется, что когда полифазники «спят дольше обычного», то выходит примерно в 150% больше по времени. Делаю этот вывод на основе двух фактов: когда была на Uberman'е, иногда я всё же просыпала, тогда я спала около трёх часов, и так же говорят все Uberman'щики. И сейчас, когда я на Everyman'е, всего я сплю около четырех часов, и, если я решу спать столько сколько смогу, я обычно сплю около шести часов. (Иногда немного меньше, и реже – немного больше, если только я пропущу две-три

дрёмы). Конечно, если кто-нибудь всё равно будет продолжать спать, особенно полностью пропуская все перерывы на сон, то количество часов увеличится, но как бы там ни было 150% - очень близкая к правде цифра.

И ещё – концепция «аварийного дня» похожа, основана на утверждении о том, что, таким образом, тело «приводит себя в порядок» от полифазного режима. Это просто неправда. Самые лучшие теории о полифазном сне всегда упускают один важный побочный эффект сна: лежать ли, в темноте ли, или приостановить мыслительную деятельность – всё равно это не имеет никакого эффекта, если спать половину дня. (Даже обнаружила, что чувствую себя лучше, когда являюсь полифазником долгое время, если пользуюсь повязкой для глаз – так создается темнота, если я опираю свои ноги на что-то, если нахожусь в немного подвешенном состоянии во время моего большого перерыва, и, если занимаюсь медитацией в течении часа, чем приведу свои мысли в порядок). Думаю, за последние полгода я очень редко спала больше тех шести часов во время болезни, и только однажды я проспала двенадцать часов, когда я действительно была больной.

Короче говоря, если у вас есть режим дня – привыкайте к нему, наверное, это лучший способ для вашего отдыха и здорового сна. А если вы впадаете в спячку на двенадцать часов, то вы делаете что-то не так.

Физические эффекты.

На вопрос «Есть ли какие-нибудь физические эффекты при долгом полифазнике и каковы они?» ответить очень сложно. Чтобы узнать о том, есть ли какие-нибудь побочные эффекты нужно провести серьёзное исследование. Как бы там ни было, я могу говорить только опираясь на собственный опыт. Надеюсь, скоро появится информация в большем количестве и в более полезном качестве.

Физические последствия при адаптации более-менее известны (см. главу «Привыкание»). Достаточно подтвержденным фактом является то, что при долгом полифазнике нет никаких ужасных последствий. Buckminster Fuller занимался своим Dymaxion'ом на протяжении двух лет, и проводил свой эксперимент под надзором медиков, и не обнаружили никакие проблемы. Я также регулярно прохожу медицинское обследование, и, кажется, все в порядке. Ни я, ни другие люди, которые прожили в полифазном режиме больше шести месяцев, не заметили каких-либо отрицательных последствий по причине самого сна.

Как бы там ни было «эффекты, адаптация» зависят от того, что имею в виду под ними сам человек, но я слышала отзывы многих людей, которые привыкли к подобному образу жизни. Многие из нас – полифазников - проводят много времени за компьютером, так что сухие глаза и затекшая шея являются обычной жалобой (моя жалоба отклоняется, когда я не слишком увлекаюсь сидением у компьютера). Единственным обычным эффектом, о котором я постоянно слышу, является только один –

Потеря и набор веса.

Рассказы о том, как полифазники набрали или потеряли вес – это самое обычное дело. Лично со мной происходило и то, и другое. Когда я была чурбаном в период адаптации на Uberman'a, я часто очень и очень долгое время ничего не кушала, пока не становилась очень сильно голодной – я просто была слишком занята, особенно для кафетерия. К концу эксперимента мне приходилось кушать две большие порции пищи, чтобы прекратить

потерю веса. (Это не было катастрофой, но были какие-то острые края). Два больших приемов пищи или пять небольших держали меня на нужном уровне. Напротив же, когда я адаптировалась к Everyman'у, появилось чувство, что я живу на продуктовой базе – я набрала несколько килограмм и даже немного ограничила свою диету. Пища иногда может разбудить, но очевидно часто может и усыпить.

Большинство людей меняют свои привычки в полифазном режиме, но не все. Если вы много бодрствуете, то вам нужно и больше кушать, или, по крайней мере, более часто – например, поест в четыре утра, а затем еле дожидаться обеда. Я предпочитаю небольшие, частые порции еды, стараюсь есть более полезную еду и только когда хочется. Самая подлая часть адаптации: больше всего хочется внести изменения в свой режим, однако не хочется нагнать и развить в себе вредные привычки.

Вот и очевидное побочное последствие полифазного сна: стоит переходить на полифазный режим и есть столько же, что непременно приведет к похудению (не уверена, что это будет легко). По крайней мере, теоретически вы будете сжигать больше калорий, так как двигаетесь больше. Я не знаю, если кто-либо пытался проделывать нечто подобное. Всё же, рекомендую быть осторожнее с режимом Uberman, так как потеря веса всегда потенциально более опасна и рискованна.

Нарушение и прекращение сна.

Поможет ли полифазный сон привести в порядок ваши неполадки со сном? Ну, заявить что это действительно помогает было бы слишком, поэтому я не была бы столь категоричной, хотя и отрицать этого не стану – ведь настоящих исследований не проводилось. Но, думаю, что исследования провести возможно.

Как и другие авторы, я скажу лишь то, что знаю. Фактом является то, что полифазный сон может иметь позитивный, или даже чудодейственный эффект на решение проблем со сном. Подобный эффект, возможно, происходит в виду того, что большинство проблем со сном возникает впоследствии дурных привычек, нарушения режима сна, а также из-за того, что вы постоянно подстраиваетесь к чему-нибудь расписанию (или подобию расписания). Полифазный сон имеет эффект стирания всей доски вашего расписания и переписку всего на краткий, но четкий список.

В моем случае я «исцелила» свою бессонницу, с которой я боролась на протяжении первых месяцев, также как и устранила ночные кошмары, частые ночные страхи и снохождение (в моём случае «мусоротворение» в комнате). И когда я говорю «исцелилась», я имею в виду, что могла засыпать и просыпаться без ощущения, что я зомби, по крайней мере, в конце первой недели и все мои проблемы со сном как рукой сняло. Как я и сказала, я не вижу в этом ничего удивительного (хотя тогда удивило, да), но что меня действительно поражает – это то, что ни один из перечисленных симптомов ни разу не проявился за шесть лет, даже в период моего монофазного режима.

Другой «целительный эффект», который я испытала наряду с изменением качества сна, было прекращение скелетно-мышечной боли. Возможно, эта боль была связан с отсутствием сна (и долгого сидения за компьютером), но когда я впервые пробовала Uberman'а, для меня было привычным ощущать острые боли в области шеи и плеч. Я кушала много Ibuprofen'а и это помогало. Но когда нужно спать короткими обрывками, безо всяких перевертываний во сне, вскидывания головы, засыпания в необычной позе, то я обхожусь без Ibuprofen'а. Но в отличие от моих обычных признаков нарушения сна,

раздражительность всё же вернулась вместе с монофазным сном. Она тут же ушла, как только я перешла на режим *Everypman*. Во всяком случае, полифазный режим решил множество проблем с моим позвонком, шеей, связками.

Касаясь вопроса сна, я узнала, что множество людей, страдающих от кошмаров, утренней усталости, ворочаний во сне, избавились от своих проблем перейдя на полифазный режим. (К сожалению, мне не приходилось говорить с людьми, которые задыхаются во сне). Если нет противопоказаний, то создаётся впечатление, что полифазный сон в общей сложности безопасен. Лично я готова принять любой образ жизни, который способен помочь мне в работе, за исключением, конечно, наркотиков. Я всегда стараюсь напомнить главное – только правильная адаптация может принести плоды в виде чудесных последствий, а эксперименты без необходимой строгости, только усугубят отрицательные характеристики вашего сна, а также собьют уже приобретенные полезные привычки. Так что, если хотите избавиться от своих дурных привычек связанных со сном, то примите эту ответственность со всей серьёзностью и планируйте свою адаптацию тщательнейшим образом.

Сновидения.

Наверное, это единственная область, которая находится между психологическими и физическими изменениями, да? Большая часть того, что происходит со сном является индивидуальным, но есть и некоторые общие черты. Например, вы перестанете видеть сны в начале периода адаптации. Возможно, этот эффект возникает в следствии депривации сна, и пока организм привыкает к короткому сну, и только после этого сон становится глубоким. Большинство полифазников считают «возвращение к сновидениям» является признаком адаптации.

Также, почти все, с кем я говорила, наблюдают большее причудливые сны в первое время полифазного сна, чем когда они были в монофазном режиме. И я была не исключением. Не знаю, была ли причудливость вызвана строгостью расписания, точным количеством часов или чем-либо ещё, однако, я уверена, что причина лежит не только в депривации сна. Делаю такой вывод потому, что знаю, что сейчас я уже адаптирована, и если я пропущу перерывы на сон или буду сильно уставшей, то сплю настолько глубоко, что не помню никаких снов; сны становятся запоминаемыми и яркими, только когда вновь вхожу в своё расписание. Причудливость сна увеличивается в полифазном режиме, но насколько – это ещё вопрос. Я всё ещё помню несколько снов, и, кажется, что они ясно всплывают в моей памяти, но трудно сказать насколько яркими являются сны, снявшиеся вам два года назад (вы можете?), так что мне тяжело ответить насколько эти сны были причудливы.

Сны кажутся...вездесущими в первые месяцы полифазного режима. Одним из условий адаптации является то, что необходимо спать несколько раз в день, следовательно, видеть сны несколько раз в день. Многое может казаться странным на первое время, особенно, тот факт, что спим мы меньше, а продолжительность сновидений не изменяется. А возможно, мы просто помним сны, так как просыпаемся чаще. Я уже привыкла запоминать два-четыре снов в день, и это не приводит меня в замешательство – не так как это происходило в период адаптации. Помню, каким тогда всё было странным! Как будто жить второй жизнью! К этому прибавилось время сна – были сны, которые казалось, что длились недели, месяцы или даже годы субъективного времени. Подобное сновидения виделись мне и раньше, их стало немного больше в период адаптации, но потом их количество нормализовалось. В общем, сны, как и всё остальное, изменяются в период адаптации, и устанавливаются, как только вы привыкли к новому расписанию.

Осознанные сновидения. Осознанный сон это интереснейший феномен, включающий в себя степень бодрствования во сне. Есть множество людей занимающихся подобными вещами, и большей частью они хотят увеличить количество осознанных снов (тот, кто испытал нечто подобное однажды, поймут почему – осознанные сны это такой класс). Из-за того, что чаще всего осознанные сны случаются, когда тело очень устало и сон необычайно глубок и / или прерывистый, получается что полифазный режим помогает возникновению осознанных сновидений. Депривация сна тоже является одним из методов того, как можно сбить с толку организм, и у практикующего действительно могут появляться осознанные сновидения, если есть понимание того, как вызывать ОС, научиться узнавать и привносить осознание в обычный сон.

Множество люди рассказывают о возрастании активности осознанных сновидений во всех периодах адаптации. (Для людей незнакомых с осознанными сновидениями, внезапный осознанный сон может оказаться очень необычным и даже потрясающим). Но я рада, что есть и люди, которые уже имели опыт осознанных сновидений.

Я говорила с некоторыми людьми, для которых полифазный сон оказался чрезвычайно полезным, когда они стали заниматься осознанными сновидениями. У вас есть целых шесть попыток проснуться во сне, и одно только это даёт полифазнику большое преимущество. И, возможно, причудливость сна указывает на то, что осознанный сон может случиться легче в полифазном режиме. К сожалению, я не знаю таких людей, которые используют полифазный сон только осознанных сновидений. Но я думаю, что спать полифазно время от времени и пытаться контролировать свои сны это уже слишком.

Но это всё мои рекомендации, я не эксперт в осознанных снах, и должна добавить ложку дёгтя: если есть настоящий интерес в осознанных сновидениях, то стоит сперва научиться основам этих сновидений, а потом уже начать заниматься полифазным сном (для максимального эффекта - Uberman'ом). Под «основами» я понимаю, привыкание к тому, чтобы просыпаться во сне, и когда постоянно спрашивать себя: «бодрствую ли я?». (Google, конечно, даст вам намного более объёмную информацию, чем я вообще когда-либо смогла бы). И, умоляю вас, если вы достигнете успеха, то известите меня или хотя бы других полифазников!

Психологические и социальные эффекты.

Заранее прошу прощения – невозможно чтобы я рассказала обо всех происходящих эффектах. Будучи полифазным, мозг выдает, вроде бы незаметные, но определенно интересные штучки. Для многих они так и останутся незамеченными, а для других и заиграет темными красками. Если вы будете заботиться о себе, ваша голова так или иначе будет в порядке.

Сон это такая странная вещь, когда вы пробуете его небольшими порциями. Некоторые эффекты вполне очевидны, а другие замечаешь только со временем. Тяжело будет оценить результат, пока у вас самих не произойдут глубокие изменения. Следовательно, и, естественно, что сон привносит такие изменения, которые влияют на каждого человека по-своему.

Изменения в ощущении времени.

Как бы там ни было, есть ощущения, которые происходят со всеми, и смена ощущения времени это одно из таких. Тяжело помнить о том, что время – это продукт нашего мозга, правда-правда, вспомните! Расширение времени, наверное, самое распространенное, и

самое яркое ощущение. Дни кажутся намного длиннее, чем на 4-6 часов. Иногда, кажется, что день длится неделю! Когда я была в Uberman'е, я часто спрашивала: «а какой сегодня день», и потом скрикивала: «Как? Ещё?». А перерывы на сон (дрёмы) – тоже изменились – один двадцатиминутный сон кажется, что длится целые часы. Хотя бы привыкла к этому сейчас, и мои перерывчики не кажется такими безумно длинными, как они казались сначала. Есть мнение, что мозг просто привык к определенному количеству времени во сне, звучит вполне разумно. В любом случае, для большинства людей кажется прекрасным поспать двадцать минут, а ощущать себя так, будто поспал несколько часов.

Другим аспектом является то, что ощущение времени на первых порах очень неравномерно. Ясно, что требуется некая поддержка, на которую можно опереться чтобы не потерять ход времени. Часы и календари – вот ваши друзья! Ещё одна заметка – будучи Uberman'ом, тяжело понять день сейчас или ночь: это всё ещё темно в пять утра, или уже темно в пять вечера? Это полночь наступающего понедельника, или полночь уходящего понедельника? А каково это, когда перестаёт быть вторник и внезапно наступает среда. Я решила эту проблему тем, что дала имена каждой ночи - определила точное время, когда заканчивается день и дала имена каждому периоду между днями. (Этот список назывался «Время тьмы», и это была такая чудесная, псевдо-поэтическая студенческая шутка... хотелось бы, чтобы она всегда была со мной). Подобное занятие облегчило моё слежение за временем, в противовес простому переключению в полночь.

Эйфория.

Это один из самых сомнительных и странных эффектов. Я бы сделала скидку на «ликование от эксперимента», если бы не было множество людей, которые испытали тот же эффект. По-видимому, этот эффект возникает только с Uberman'ом (возможно, с Dymaxion'ом), но именно полифазный сон создаёт этот эффект. Но сразу отмечу, что подобное чувство не делает вас «выше». (Вообще, при первых признаках депривации, вы сразу ощутите себя «выше», однако, это «выше» не приносит никакого удовольствия). Эйфория при полифазном сне это отчетливое ощущение ясности, плавность в уме и чувство легкости. Если говорить немного упрощенно и культурно, это подобно тому, как ощутить себя в Матрице – как будто, всё замедлилось вокруг, а вы скорее и умнее всего окружающего. Меня это ощущение посетило только на седьмой месяц и иногда длилось целыми сутками. Грубо говоря, большинство полифазников рассказывают о том же самом ощущении после адаптации. (Я понятия не имею, почему не испытывала ничего подобного при своей адаптации. Кстати, те, кто пробуют полифазу не в первый раз, не ощущают эйфории после адаптации).

Эйфория великолепна, как могут быть великолепны эйфории. Как бы там ни было, если вы занимаетесь полифазным сном только для ощущения ясности в голове, то подумайте ещё раз: адаптация к Uberman'у особенно труднодостижима, и я думаю Uberman стоит того, однако, одна лишь эйфория, думаю, не стоит мук адаптации. Но чувство эйфории будет отличной наградой после сурового периода адаптации!

Социальные изменения.

Если вы не одиночка, то ваша общественная жизнь точно изменится. Я уже сказала, что если вы большой любитель вечеринок, то у вас будут большие проблемы с тем, чтобы «ставить на паузу» весь мир каждые четыре часа, да и это касается любого, кто ведет слишком уж активную деятельность. С другой стороны, если вы повремените со своей неистовостью в период адаптации, а затем вернетесь к своей деятельности, то возможно и

полифазный сон не будет вам помехой. Следует обратить внимание на то, что если ваша жизнь не представляет безумно общественную активную жизнь, то большую часть времени вам придётся проводить одному. Если у вас нет личного хобби, то лучше бы его найти себе.

Также, если у вас есть семья, то вы будете проводить с ними немного меньше времени – за несколько часов вместе с ними, вам же будет необходимо брать перерыв на сон, а когда вы будете бодрствовать, они уже будут спать. Некоторые люди находят, что полифазный сон делает их одинокими и абсолютно не сочетается с их семейной жизнью. (На меня это не подействовало, по крайней мере, сейчас – два из трёх дневных перерывов на сон проходят во время, когда моей дочки нет рядом, а третий перерыв на сон беру когда она идёт спать. Иногда я пропускаю немного времени, проводя время вечером со своим мужем, но всё же стараюсь, чтобы такого не происходило).

Научиться любить спать.

Многие люди занимаются полифазным сном только потому, что у них есть большие проблемы с монофазным сном. Кое-кто, я к примеру, начали ненавидеть спать, и я думаю, что если долгое время иметь проблемы со сном, то ненависть ко сну вполне нормальна. Как бы там ни было, полифазный режим вновь научит вас любить свой сон. Даже самые ярые ненавистники начинают любить сон – через несколько месяцев, внезапно, им становится приятно спать; сон исцеляет от усталости и от боли (и намного больше, чем раньше), и занимает не так много времени.

Но всё же будьте осторожны со сном – нежданно полюбив сон, вы можете испортить адаптацию, а ненависть ко сну только помогает, так как вы точно не проспите. Но уже после адаптации, когда вы действительно полюбите сон, борьба со сном приобретает психологический оттенок.

Будучи чудаком.

В том, чтобы выглядеть чудаком для меня нет ничего нового, так что я даже не заметила этого эффекта, но всё же расскажу о нём немного. Если вы спите в полифазном режиме достаточно долго, то уже всегда уделяете внимание своему расписанию вне зависимости от того, хотите вы этого или нет. Вы можете скрывать своё желание вздремнуть, но как только привыкните, то готовьтесь быть бомбардированы вопросами и, скорее всего, быть принятым по меньшей мере за сумасшедшего. Я сейчас далека от общественного осуждения, но ещё раньше я научилась просто пожимать плечами и улыбаться, возможно и вы научитесь. Но если вы не хотите этого, то следует подумать дважды, прежде чем переходить в полифазный режим. Если хотите, чтобы эти разговоры были как можно короче, то придумайте и запомните краткое объяснение полифазного сна и вашего образа жизни. Некоторые люди зададут ещё какие-нибудь вопросы, но большей частью нижеприведенного списка достаточно.

Вот несколько примеров, чтобы сократить разговор или хотя бы приуменьшить впечатление циркового урода. Запомните, в идеале мы должны улыбаться и говорить: «Для меня это подходит – и что с того?» и никогда не извиняться ни за что...но мир не идеален, и не все из нас выдерживают наплыв любопытства, и нет ничего страшного, если вы скажите ложь во спасение, не так ли? Так.

- Нет ничего лучше, чем вздремнуть! (если вам нужно известить о нескольких перерывах на сон, то вы будете выглядеть настолько же чудно, насколько люди, которые вечно везде дремлют);
- Ай, да сон для слабаков! (если вы скажите такое, то я заметила, что ухмыльнувшись «я немного чокнут на этом», заставит людей улыбнуться и пробормотать нечто безобидное, после они постараются не касаться этой темы). Также можно процитировать Бена Франклина: «Выспимся в могиле!», или перестроить на свой лад. Только не слишком остроумно, а то придётся объяснять.
- Это просто эксперимент, который я прохожу (можно добавить «для школы», «для друга», «для доктора» и т.д. в зависимости от вашего желания или уместности. Многие люди не удивляются экспериментам).
- Или, если вас поймают за тем, что вы уже слишком часто куда-то отходите, то можете пожаловаться что плохо себя чувствуете. Это всегда срабатывало, и люди оставляли меня в покое. Кстати, я так отвечаю, если я сплю в машине, и кто-то обязательно стучится с навязчивым вопросом.

Или самый здоровый способ – просто привыкнуть к тому, что вы чудак. Так лучше для вас – поможет оценить вашу индивидуальность. И практично, я предполагаю всегда легче быть чудачком и просто идти вперёд. (Только для одной вещи, мне всё же нужен партнёр).

VI. Философский смысл.

А каков философский смысл полифазного сна? Вопрос адресуется немногим, так как спрашивая «какой смысл» можно вызвать у большинства людей изжогу. Но я не одна из «большинства» людей, по факту – философия один из моих любимых предметов. Я ещё училась в университете, когда впервые попробовала Uberman, и я всё ещё люблю полифазный сон! Так что, если вы пропустите этот раздел, то это нормально, но истинный философ должен обязательно вникнуть во все дела до мелочей. ;-)

Первый вопрос – это «какой тип философского смысла заложен в режиме сна». Традиционно, сон это как гаечный ключ в любой теории подсознания. Ярким примером может служить цитата Декарта: «Я мыслю, следовательно я существую». Значит когда человек спит, то он не существует? Это вечный спор философов о природе сна – теряем ли мы сознание или улетаем в другую реальность или что-то ещё происходит с сознанием. В таких случаях, сон – это больше инструмент мышления, чем его объект, и, думаю, объект мышления тоже подойдёт. Сон, особенно с появлением сновидений, несет в себе множество этических вопросов, особенно, если встаёт вопрос о влиянии сна.

Морально ли спать сколько хочешь? Следует ли нам ограничить своё время сна, следуя за регулярностью и продуктивностью более чем за потаканием? Или сон это необходимость, которую необходимо выполнять (как, скажем, сходить в туалет)? Многие люди считают, что сон всегда должен быть в избытке настолько, насколько хочет этого сам человек, и не нужно беспокоиться ни о продуктивности, ни о чём-либо ещё. Но есть прямо противоположное мнение, диктуемое скорее аскетизмом, что потакание сну вредно или, по меньшей мере, мешает развитию разума и духа. Несмотря на достаточную распространенность двух этих точек зрения, вы можете познакомиться с множеством оттенков, и с той, и с другой стороны.

Мы уже знаем, что долгая депривация сна ведёт к проблемам со здоровьем (этот факт часто используются первым лагерем любителей сна). И даже если человек натренировал себя спать мало или выбрал особое расписание для сна, то на него уже смотрят с

любопытством и беспокойством. О чём они беспокоятся? Конечно же, о его здоровье или же о том, что что-то не в порядке с головой, но они не могут сказать что именно.

С другой стороны, мы знаем, что ограничение принятия пищи – ограничение калорий – это влияет позитивно на здоровье, а иногда является единственной возможностью продлить жизнь. Возможно, спать много это всё равно, что переесть.

Я думаю, всё зависит от вашей точки зрения. Вот мнения людей, которые придерживаюсь относительно философского значения сна.

Один из возможных вариантов: сон – это механическая перезарядка, подобно тому, как батарейка заряжается несколько часов от зарядки. Есть некая сила во сне, которая либо соединяет нас с какой-то энергией, либо помогает нашему разуму\телу генерировать больше сил и удерживает их с нами.

Вышеизложенное объяснение вытекает в ограничение, особенно, если ограничение может плохо сказаться на здоровье. Если вы перезаряжаете батарею, то в каком случае её лучше всего перезаряжать? Вы бы отказались от улучшения вашего автомобиля, чтобы он лучше работал, и чтобы он быстрее заряжался? Жить – быть в сознательном и бодрствующем сознании – есть добро само по себе, и следование строгому расписанию сна не только есть хорошо, это является моральным долгом каждого.

С этой точкой зрения сразу же возникает несколько проблем: первая в том, что, чем больше мы учимся, тем меньше наше тело выглядит как машина. Мысль о том, что мы созданы для того, чтобы прожить только две трети своего время, есть мысль примитивная и дислогичная. (Или нет? Может мы созданы для того, чтобы предохранять энергию ото сна, мы ведь не знаем...). И вторая проблема: нужно ли осуждать тех, кто спит много, и это осуждение пахнет пуританской низостью. Злоупотребление это плохо, с этим я согласна, но когда необходимо обуздывать естественные потребности, то тут может произойти столкновение.

Второй вариант: сон это пустота, в которой мы растворяем своё собственное сознание и связываемся с Вечностью и Бесконечностью. Предполагается, наш разум связывается Великой Всеобщностью всего, и, следовательно, наш ежедневно наш разум входит в состояние чтобы, душа / подсознание / внутреннее «я» / ещё что-нибудь может связаться с Источником, из которого все мы пришли.

С такой точки зрения, аморально ограничивать себя со сном, это всё равно, что не ходить в церковь. (Я не представляю взгляд с религиозной точки зрения, просто привожу наглядный пример. Можно сказать, что мы обрываем связь с тем, чем мы действительно являемся, что является по-настоящему необходимым.) И, возможно, ограничение со сном, это как наносить вред на том уровне, который тяжело нам понять, и проясниться только после того как мы умрём.

Конечно, эта точка зрения имеет под собой основу множества предположений, и если бы даже я захотела, я бы не смогла их доказать. Если вы хотите поверить в них, то, возможно, вы захотите поверить и во всё остальное, но даже после этого, у вас не будет ясного ответа на вопрос, что же делать со сном. Возможно, достаточно только спать по строгому расписанию. Возможно, достаточно спать «правильно», но что значит «правильно», никто не знает. А возможно, сон вообще имеет более глубокую цель, уяснить которую нам ещё не дано. Да, интересная точка зрения, но и в ней есть множество «дыр».

Так же есть третья точка зрения, которая выглядит как первая, но наоборот: может быть сон вообще не нужен? Может быть это пережиток эволюции, который необходимо преодолеть и из которого мы должны «вырасти». В поддержку этой версии, вспомним

историю Тай Нгока (Thai Ngoc), человек утерявший возможность спать, и прожил тридцать три года без сна, и был всегда физически и психически здоров.

А если бы спать вообще не нужно было бы, вы бы не спали? Как много людей готовы делать то же самое? Как вы думаете, может сон вообще будут скоро считать потерей времени? Или, спрошу по-другому – сон вообще имеет какую-либо ценность?

А вы бы пошли бы спать без нужды? Если бы я могла бы никогда не спать, то я бы попробовала, но я бы сожалела о таком решении в будущем, так как мне надоело бы круглые сутки быть в этом мире. Может быть сон помогает нам быть в здравом уме, давать нам передышку от того что очень сложно или эмоционально тяжело. От еды мы тоже не можем отказаться, но разница в том, что мы ограничиваем себе в каком-то виде пищи для того чтобы быть здоровее.

Главной проблемой является то, что на большинство вопросов нет прямых ответов, это хорошо, скажем с точки зрения Аристотеля, или для умеренности. А что такое «умеренность» когда необходимо спать? Спать только когда ты немного устал? Или ждать пока депривация сна не станет глубокой, что менее всего приятно для людей (и для ученых, и для полифазников, и для мам). А как насчёт продолжительности сна? Спать пока не станешь свеженьким, или ограничивать себя пока усталость не отойдёт на задний план? Вот наш выбор, и ни один из них нет относится к «умеренным».

Небольшое преобразование сна – является одним из самых тяжелых вещей для понимания с этической точки зрения. Мы знаем, что должны принимать ванну, и быть как можно более чистыми (с умеренностью); что мы должны кушать столько сколько нужно чтобы не чувствовать голод (с умеренностью); мы знаем что должны упражняться столько сколько нужно чтобы быть всегда в форме. Но как мы должны спать? Много, даже если мы не устали, или мало, так чтобы правильнее тратить время (а как это можно делать не уставая)?

К счастью, ответы находятся за гранью нашей книги; и, как бы там ни было, я верю, что наше состояние есть состояние, откуда мы должны судить и идти дальше. В полифазном сне заложено множество философских вопросов, от «спать много это хорошо» до «не спите много, но не чувствуйте недостаток сна», и мы уже запутались в обдумывании, что морально лучше или хуже, и сколько человеку можно спать полифазно.

К счастью, я люблю обдумывать. Если у вас есть какие-нибудь мысли по этому поводу, то пишите мне (если я могу делать какие-либо выводы, то логично, что и вы можете).

VII. Заключение.

Да, это действительно всё. Дальше приложения – вещи, которые я не знала куда вставить, контакты, и вы всегда можете найти больше на моём веб-сайте, где можете досконально выяснять мои ошибки и узнать мои достижения. Также, если вы купили эту книгу, то сохраните чек, так как я вышлю вам бесплатную электронную копию следующих изданий (не верю, что это издание морально устареет в ближайшее время, хм...).

Говоря о следующих изданиях, если вы имеете какую-либо информацию, которая должна быть в настоящей книге, то свяжитесь со мной через мой веб-сайт www.puredoxyk.com и известите меня об этом. Пожалуйста. Сейчас не так много информации о полифазном режиме, но это скоро изменяется. (Сон – это другой разговор. Можно сказать, что я больше

писала о полифазном режиме, чем о сне в целом, но если бы я стала писать о сне в целом, то книга была бы длиннее на 14.000 страниц). Вы также можете известить меня о вашем блоге или веб-сайте, где рассказано о полифазном сне. Я всегда пополняю свой список таких сайтов (но такие вещи более приходящее, чем книга).

В качестве заключительного слова о полифазном сне, я скажу, что полифазный сон имел на меня позитивное влияние. Не скажу, что это было легко – местами немного мудрено, а местами очень сложно, и не скажу, что сложности окупались сторицей. Начинать было сложнее и теперь я всегда слежу за своим режимом сна, как люди следят за своим питанием, так и я буду следить, пока живу в полифазном режиме. Образ жизни изменился, и, откровенно говоря, появилось много хорошего: я стала организованнее, стала обращать внимание на свои приоритеты, более внимательной к своему здоровью, и уже точно больше стала ценить своё время. Также мои опыты научили меня многому о природе сна, я научилась тому, что всегда рада узнавать: как научиться расслаблять моё тело и разум, так чтобы я могла мгновенно заснуть, и чтобы я могла проснуться свеженькой меньше чем за час. (Некоторые люди говорят, что ты просто учишься дремать как ездить на велосипеде – однажды научившись, уже никогда не разучишься. Так и случилось у меня, но я не могу говорить за всех). Я точно знаю при каких обстоятельствах не усну. Разница между освежающим, добрым сном и плохим сном, это для меня как день и ночь (Я думала, что знаю разницу до полифазного сна). Я знаю, как понять уставшая я или нет, и насколько я уставшая и как влияет на меня сон физически и ментально. И множество других вещей, которые мне казались, что ЗНАЮ, но оказалось, что нет. Разум и тело являются сложнейшими структурами, и я рада, что немного приблизилась к их пониманию, чем тогда, когда не проводила никаких опытов.

Я бы не написала этой книги, если бы люди не делились своим опытом. Не со всеми, конечно, но с определенным большинством. Я уже привыкла думать, что возможно эта идея изменит мир, возможно, будет двадцати-четырёх часовое общество, или будет улучшена работа с людьми, или изменение оценки сна всем мировым сообществом и изменение самого тайм-менеджмента. Но возможно такого никогда и не случится. Может быть, все мы выйдем из полифазного сна, а полифазный сон лишь будет нашим временным помощником в нашем хобби.

Но для меня полифазный сон в порядке вещей.

Спасибо за чтение!

~”PureDoxyk”~

<http://puredoxyk.com> / puredoxyk[at]puredoxyk.com

Примечание переводчика.

Сам я несколько раз входил в полифазный сон, в последний раз – успешно и на несколько месяцев. Полифазный сон и помог мне выкроить время для перевода настоящей книги. Пишите мне на ken_max@ymail.com.

VII. Приложения

Приложение 1: Лекарство для сна.

Немногие смогут написать так много про сон, не касаясь темы лекарств. Лично я принимаю фармацевтику только когда дохожу до крайности. Я читала много научной фантастики и не пребываю в восторге от широкого размаха фармацевтики, и от того, что они делают деньги на болезнях людей. А иногда им и этого мало, и они делают деньги (часто, огромные) на тех людях, кто даже не болен. Это не значит, что от лекарств один вред или будто имею что-то против доходов людей в области медицины. Но, думаю, наше общество слишком часто прибегает к лекарствам и даже не задумывается о долгосрочных последствиях. Мотивация таких людей напоминает рыночную систему в романе Philip K. Dick'a. Естественно, вышеизложенное является моим личным мнением, и никому не повредит кроме как здоровью самого автора.

С подобными мыслями, я никогда в своей жизни и не принимала снотворных – мне это было не нужно. Стараюсь сделать всё что возможно, и только когда ничего не помогает – прибегаю к снотворному. Но когда я уже дошла до ручки – пришла информация о полифазном сне (и это к лучшему). И думаю, это обстоятельство делает меня уникально неквалифицированной в области разных стимулянтов и антидепрессантов, предписания которых – «исправить» нарушение сна, улучшить качество бодрствование и сна. Я точно знаю, что такие лекарства вызывают привыкание и/или бывают опасны, если их принимают неверным образом – в сочетании с другими лекарствами. Так что если кто-то вас убеждает принимать какое-либо лекарство – тщательно ознакомьтесь с литературой по данному вопросу.

Как бы там ни было, есть одно лекарство, о котором я много читала, и которое сильно отличается от большинства стимулянтов/антидепрессантов, и это – Modafinil. Modafinil продаётся фармацевтической компанией Cephalon в США, в Великобритании идёт как Provigil, и в других странах как moda-что-то или что-то-vigil. Она продаётся с 1998-го, но похоже оно не станет лекарство общего типа до 2012-го. Modafinil устраняет сильную сонливость, предписывается при синдроме дефицита внимания, депрессии, синдроме «сменного работника», затруднении дыхания во сне, при жалобах на дневную сонливость, при склерозе, при болезни Паркинсона, химиотерапии и др. Цель Modafinil'a, насколько я знаю – сделать шестичасовой сон настолько же здоровым как восьмичасовой. Так что, это режим Everyman в пилюле. ;)

Лично я не пробовала Modafinil, но знаю пробовавших людей, а также читала отличную заметку в Slate.com, в которой автор принимает лекарства в режиме тест-драйва и выдает интересный, ясный результат. Кажется, что автор ощутил физический эффект, но появилось и психологическое привыкание. Не удивлюсь, если привыкание приходит из-за ощущение «обмана» сна. Очевидно, что Modafinil (и похожие лекарства) вызывает привыкание, и необходимо изучить долговременный эффект подобных лекарств прежде чем они становятся общедоступными. Последнее, что нужно было бы людям – это подсаживать их на то, что вскоре заносит их в могилу (кхе...сигареты...кхе).

Скажу ещё одну вещь: сон это важная часть равновесия в организме. Вы тратите силы, вы должны отдохнуть, чтобы восполнить их. Полифазный режим не даёт вам «обмануть» сон. Полифазный режим позволяет обменять один долгий период на множество коротких ценой усилия и планирования. Результат таков, что вы спите меньше, а расплачиваетесь крепкой привязкой к перерывам (что является не такой уж плохой ценой). *А лекарства не дадут вам обмануть сон* – на самом деле сон невозможно обмануть – равновесие есть равновесие. Лекарства лишь помогают вам выторговать некоторое время на сон, сонливость, устранение сонливости, оказывают долговременное и кратковременное влияние на ваш организм. Иногда такой торг уместен, но неразумно было бы занимать, не зная, чем будете расплачиваться (за исключением, если вы находитесь в отчаянной

ситуации). Возможно, стоит принимать лекарства типа Modafinil, можно хотя быть уверенным, что кратковременный эффект не будет слишком плохим. Но я бы не стала принимать подобные лекарства долгое время или с высокой регулярностью, пока не узнаю, как они воздействуют на организм в перспективе.

Приложение 2: Доводы начальству.

Трудно сочетать работу с полифазным сном – насколько трудно зависит в первую очередь от самой работы. Также важно знать – приспособитесь ли вы сами к сочетанию полифазного сна с работой, и, в-третьих, необходимо представить начальству свой полифазный режим с выгодной стороны. Озвучиваю некоторые основные доводы, которые могут помочь по последнему пункту:

- Точно знайте, что вам нужно и будьте готовы рассказать просто и ясно. «Мне нужно на полчаса больше на обед, которые я восполню, приходя на работу на полчаса раньше. Эти полчаса я буду спать в машине. У меня есть там будильник, так что я точно вернусь вовремя». Или «Разрешите мне закрыться в своем кабинет, отключить телефон и вздремнуть на полчаса».

- Пусть это прозвучит серьёзно, если только начальник не любит остроумность (подскажу: большинство из них не любит). Наверное, лучший подход, это сказать что у вас проблемы со сном, это влияет на вашу работу и хотелось бы применить метод о котором вы недавно вычитали.

- не надо объяснять всё досконально о полифазном сне (если только начальник сам не заинтересуется). Для многих людей информация о полифазном сне звучит слишком необычно. Лучше просто рассказать о своём решении, которое касается рабочего времени.

- Можно предложить возместить потерянные полчаса какими-нибудь услугами. А если вы работаете в области частного бизнеса, просто предложите боссу не оплачивать эти полчаса, что может помочь в согласовании с начальством.

- Будьте готовы отвечать на вопросы типа «куда вы будете класть своё одеяло» и «будут ли другие работники вас будить». Начальников всегда волнует аспект деятельности, который может подрывать работу.

- Но когда просите не стоит сыпать подробностями. Просто выскажите своё предложение и ждите ответа. (это старый трюк джедая менеджеров по продажам – тяжелее всего сказать «нет» если вы уже вовлечены в разговор, легче сказать «нет» в ответ на длинную лекцию). Отвечайте на вопросы, сами задавайте наводящие вопросы, ведите диалог, а не монолог.

- Если вы можете держать ваши одеяло, подушку или будильник в подобающем виде, то в ответ на вопрос начальства про такие вещи, можно показать и рассказать ему, где всё это будет храниться (не стоит хранить эти вещи в офисе у начальника, это может показаться ужасно скучным). С другой стороны, когда начальник увидит простыню на работе, у него может начаться приступ бешенства. Лучше будет сказать что вы будете хранить простынную в машине или в нижнем шкафчике стола.

- Если у вас всё же имеются с этим проблемы, попробуйте прибегнуть к совету врача. Это отлично работает, если начальник знает о ваших проблемах со сном. Некоторые врачи могут даже написать записку, где будут одобрять ваш новый режим дня (это лучше чем садится на таблетки, что подтверждается в моём случае).

- Также предупредите начальство, что вы можете подсесть на колёса. Никто не любит работников, постоянно принимающих лекарство, так как они часто пропускают работу.

- Если вы настроены серьёзно, но начальник всё равно не принимает вашего предложения, то попробуйте дождаться следующего повышения. Старайтесь не говорить плохого руководителям нижнего звена (если не хотите испортить весь день). Иногда же

разговор с большим начальником может больше помочь, так как начальники такого ранга работают с цифрами и фактами.

- Не надо всем рассказывать про свою просьбу, если вы, конечно, не хотите прослыть занудой.

- И последнее, возможно, стоит отложить полифазный сон до лучших времен. Если вы прилежный работник и по-хорошему настойчивы, то, возможно, начальник согласится только из-за того, чтобы удержать хорошего работника.

Приложение 3: Постепенная адаптация.

Всегда кто-нибудь начнёт рассказывать о «постепенной адаптации» без суровых периодов адаптации к полифазному режиму. Частично, такая идея исходит от Claudio Stampi и некоторых отдельных Uberman экспериментаторов. Последние переходили постепенно в течение многих дней, в отличие от резкого перехода который совершила я и многие другие успешные полифазники.

Насколько я знаю, у Dr. Stampi нет дневника наблюдений над подопытными, но судя по результатам, субъекты проходили депривацию сна средней степени. Но все люди, которые переходили к полифазному сну постепенно, так или иначе, испытывали депривацию сна. Изменения режима дня в любом случае приводит к депривации сна. Не могу гарантировать, что депривация сна будет такой же тяжело при «постепенной» адаптации, но точно знаю, что она продлится дольше. (В таком случае, мерзопакостное чувство исчезнет к пятому-шестому дню при резком переходе, но при «постепенном» переходе это, возможно, продлится намного дольше).

Предсказываю, что разговоры о том, что долгий период средней депривации лучше короткого периода бешеной депривации будут долго фигурировать в дискуссиях. Но точно есть один минус при постепенном переходе: остается намного больше времени для ошибок. Если вы хотите идти по такому пути, то будьте осторожны.

Приложение 4: Аргументы против полифазного режима.

Были ли какие-нибудь реальные причины для того чтобы не переходить на полифазный режим? Да, были. Самая внятная статья против полифазы, о которой я знаю, написана в 2005-м Dr. Piotr Wozniak. Вы можете прочитать всю (огромную) статью здесь <http://www.supermemo.com/articles/polyphasic.htm>. Dr. Wozniak выдвигает известные нам аргументы против полифазного сна, в том числе и уникальные, какие как «факт», что никакая женщина не может выдержать перехода на полифазный режим сна. (Надеюсь, он не совершает нападков лично на мою женственность).

Вы можете прочитать мой ответ на аргументы Dr. Wozniak'а здесь:

<http://www.puredoxyk.com/index.php/2006/11/01/an-attack-on-polyphasic-sleep/>. Я выдвинула аргументы (их несколько), раскритиковала многие его «факты» и обратила внимание на то, что Dr. Wozniak читает только те блоги, в которых пишут о провалах и полностью игнорирует всякие новости об успехах полифазного режима.

Как бы там ни было, должна сказать что Dr. Wozniak является очень славным чудачком, и во многом из того, что он написал чувствуется творческий и свежий подход. Не хотелось бы дискредитировать его самого или его работы. Просто жалко, что такой человек сделал ложный вывод на основе ошибочной информации о полифазном сне.

Приложение 5: Ресурсы.

Вот небольшой список источников, которые посчитала полезными для исследования природы полифазного сна.

Статьи и блоги.

Google-group полифазники – <http://groups.google.com/Polyphasic> это отличное место для старта. Там лежат целые архивы информации. Однако, будьте осторожны – есть такие люди, которые наговорят всякого, будут хвастаться немислимыми достижениями, так что если прочтаете что-то необычное, то посоветуйтесь с другими прежде чем верить в это.

Полифазная вики является отличным источником общей информации о полифазном сне: <http://polyphasicsleep.info>

Блог Стива Павлины. Один из лучших примеров адаптации к Uberman'у шаг за шагом. <http://stevepavlina.com/blog/2005/10/polyphasic-sleep/>

Статья из обычной Википедии о полифазном сне: http://en.wikipedia.org/wiki/polyphasic_sleep

Моя первая запись о полифазном сне http://everything2.com/index.pl?node_id=892542

Расписания для сна в коллекции статей: <http://www.sleepingschedules.com/>

Отзыв об Uberman'е Randy Haines'а, в котором содержится немного хорошей и немного неточной информации: <http://oddology.net/insomnia.html>

Статья в BBC в разделе Solo sailing: <http://news.bbc.co.uk/1/hi/uk/1180274.stm>

Большой информационный сайт, написанный полифазником: <http://www.eqkaspian.com/naps/index.shtml>

Статья из мужского журнала, наглядно демонстрирующая насколько надежна «журнальная» информация: http://mensjournal.com/healthFintess/0601/napping_power.html

Исследования и изучение полифазного сна.

Архив стэнфордского университета про Buckminster Fuller'а: <http://collections.stanford.edu/bucky/>

Подлинная статья из журнала Times про Buckminster Fuller'а: <http://time.com/time/magazine/article/0,9171,774680,00.html>

Статья из Википедии на книгу Claudio Stampi “Why we nap”: http://en.wikipedia.org/wiki/Why_We_Nap:_Evolution,_Chronobiology,_and_Functions_of_Polyphasic_and_Ultrashort_Sleep

Журнал медицинского изучения сна и гормона роста (читайте осторожной):
<http://pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=436797>

Статья от Supermemo (Dr. Vozniak'a) пытающая отрицать полифазный режим:
<http://supermemo.com/articles/polyphasic.htm>
(моё опровержение: <http://www.puredoxyk.com/index.php/2006/11/01/an-attack-on-polyphasic-sleep/>)

Транскрипт из видеоблогов в Nap Salons и почему дрёма работает для взрослых людей:
<http://healthology.com/sleep-disorders/sleep-disorders-news/video4247.htm>

Статья о ProVigil'e (Modafinil'e)
<http://healthology.com/sleep-disorders/sleep-disorders-news/article1258.htm>

Личный опыт использования Provigil'a (modafinil'a)
<http://slate.com/id/2079113/>

Большая (написанная с большим энтузиазмом) статья про Modafinil:
<http://newscientist.com/article/mg18925391.300>

Некоторые полезные штучки.

Тест по скорости набора на клавиатуре:
<http://typingmaster.com.au/java/ttapplet.htm>

Онлайн игра «Симон» (для проверки памяти и рефлексов):
<http://thepcmanwebsite.com/media/simon/>

Тест на скорость из Ассоциации Альцгеймера:
http://cognitivelabs.com/alz_assoc_refertestpage2.htm

Блог Пласебо – источник треков для сна и программного обеспечения для того чтобы следить за дрёмой:
<http://placebo.serv.co.za/>

Об авторе:

Автор является женой, матерью, исследователем, профессионалом, философ и хочет стать писательницей. Она живёт в Мичигане в США; с семьей, кошкой и маленьким сообществом музыкальных инструментов.

В свободное время автор любит петь, писать стихи и истории, читать стихи и истории, смотреть фильмы про кунг фу, особенно обожая про храмы Шаолинь и делать вещи требующие кропотливости.

Автор согласен с тем, что PureDoxyk – это не лучший псевдоним, но он используется с давних пор; наверное, вы знаете, как бывает. Также автор привыкла использовать около десяти разных ников, так как всегда лучше держать вас крайне заинтересованными.

IX. Шпаргалка: вырезать и ссылаться

Предоставляю вам таблицы, которые могут быть вырезаны, приклеены на стену и использованы для некоторых ключевых аспектов адаптации к полифазному сну. Как вы знаете, я ничем подобным не пользовалась, всё, что у меня было – это друг, будильник, «большой список» того, что делать в свободное время. Но многие люди просили «шпаргалки», которые реально могли бы помочь. Если у вас есть новые идеи относительно таких шпаргалок, то прошу выслать их мне. Я старалась оставить побольше места для ваших записей, заметок и т.д. Счастливой дрёмы!

Причины для перехода в полифазный режим:

Что такое полифазный сон?

Вот небольшая шпаргалка для тех, кто хочет попроще объяснить людям, что такое полифазный сон. Возможно, стоит выучить это наизусть, но многие говорят, что такой листок полезен, если надоело отвечать на вопросы, а просто хочется тыкнуть пальцем.

Полифазный сон – это другое расписание сна, нацеленное быть более эффективным «монофазного» (обычного сна). В полифазном расписании, множество перерывов заменяют один долгий ночной сон. В надлежащем виде полифазный сон позволяет уменьшить время сна до четырех или двух в сутки. Многие люди успешно использовали полифазный режим, иногда на долгий период и не наблюдают никаких болезненных эффектов. Но бывает, что к нему тяжело привыкнуть. Большой частью полифазный режим требует строго следования расписанию – брать перерывы нужно четко по расписанию. Если же полифазник пропускает дрёму, то эффект может быть таким же мучительным как не спать целую ночь. Полифазный сон очень плохо исследован, но общество полифазников всегда ищут возможности для того, чтобы подвинуть на это.

Как только вы проснулись.

Время, когда нужно просыпаться – это самое мучительное время потому, что очень легко себя уговорить «поспать ещё чуть-чуть». Адаптированные полифазники уже отбили у себя эту привычку, так как она снижает эффективность расписания и может привести к усталости (или даже испортить стабильное расписание). Для новичков-полифазников, эта точка является критической, при провале которой проваливается и адаптация. Вот вам

шпаргалка по тому, как преодолеть «сонную инерцию». Можете носить с собой этот листок, повесить его и т.д, но мне нравится идея положить его на своё лицо, когда вы идёте спать.

Только проснулись? Попрыгайте! *	Сейчас же выйдите из комнаты!	* Пойте!
включите телек или что-нибудь шумливое	* позвоните к кому-нить	* потанцуйте
поделайте упражнения *	приготовьте что-нибудь *	переоденьтесь *
в душ *	сходите куда-нибудь *	вернитесь к своим обычным занятиям

Перед тем как пойти спать.

Конечно, чтобы хорошо проснуться, нужно подготовиться перед сном. Многие идеи уже обсуждались, но вот вам список (и место, чтобы вы вписали свои идеи) вещей, которые могут помочь вам поступить правильно перед сном.

Перед сном:	приготовьте что-нибудь классное	проверьте все будильники
начните интересный проект	* начните смотреть интересный фильм*	
		произнесите напутственную речь
охладите комнату	* планируйте с кем-нибудь в реальной жизни	или в онлайн
оставьте замороженный продукт на столе *	или делайте то, что всегда делаете	

Когда вы устали...

Вот вам зарубка: когда вы устали, тяжело принимать решение что делать дальше, особенно, принимать хорошее решение. Тело стремится идти по пути наименьшего сопротивления, что почти всегда означает оправдание перед тем как пойти спать (в неподходящее время). Но ваше тело вас обманывает: «просто полежать пару минут» или «просто закрыть глаза» превращаются в несколько часов сна, и весь ваш труд при адаптации к полифазному сну превращается ни в ничто. Единственное краеугольное правило адаптации – никакой пощады. Не надо дурачить самого себя словами, что это только на секундочку, что вы немного посидите и почитаете в постели, как и на первом свидании ваше тело сделает всё, чтобы остаться в области комфортных условий. Конечно, лучшая защита это нападение: если ваш «большой список» достаточно правильно сформирован, то вы почти всегда найдете что вам делать, у вас словно появится иммунитет к обманчивым ощущениям тела. Человеческий мозг – это искусный противник, но слава Богу, его можно легко отвлечь. С другой стороны, бывает, даже самый длинный список не может помочь вам. Если ваша голова раскалывается от усталости и вы понимаете, что действительно ничего не можете делать. Что же делать тогда?

Ответом может служить другой список: «Аварийный большой список». Последний был для меня краем первого большого списка, и я пообещала себе – какой бы уставшей я не была, я сделаю всё что есть в этом аварийном списке. С другой стороны, не стоит делать что-то слишком уж основательно. Ваш мозг всегда будет отвечать на такое: «Это никуда не годится, нужно идти спать». Резервный список (третий) – это больше чем аварийный. Он

предполагает наличие сильной усталости и то, что вы готовы пойти на крайние средства. Так что, резервный список немного отличается от всех остальных списков в книге.

Вы заметите, что некоторые пункты, которые были в предыдущем списке, теперь отсутствуют в Резервном списке. Например, отсутствуют упражнения. Потому, что по списку предполагается, что вы уже дико устали, а упражнения сделают вас ещё более уставшим. Помните об этом, если вы будете изменять Резервный список.

Есть в этом списке и вовсе чудные вещи. Такие как: «поговорить с самим с собой», «болтать что угодно». Имеется в виду, говорить с самим собой. Неважно о чём, просто говорите. Тишина побуждает вас ко сну, тогда как разговоры внушают вашему мозгу, что жизнь продолжается. «Болтовня» - это идея от одной дамы, с которой меня повезло общаться. Она сидела на Uberman'е около года (как минимум, когда мы прервали наше общение, она всё ещё сидела на нём). Она открыла как можно предотвращать сонливость: простым напряжением пальцев на ноге, ноги, живота, плеч, рук, шеи, пальцев и так далее. Я была просто поражена насколько прекрасно работает этот метод, и как быстродействующим эффектом он обладает. Этот метод успешно прошёл испытание при моей адаптации. Спасибо, Heidi!

Также есть в списке вещи, которые делают только взрослые люди. Имею в виду эротическую стимуляцию или порнографию, называйте это как хотите. (Я не вписывала это в список, так как кто-нибудь другой может увидеть ваш список!). Некоторые области мозга хотят спать, поэтому нужно бороться активировав другие области, так? И мы знаем, что мозг активно работает, когда это связано с сексом. Но я настаиваю на том, чтобы у вас было заготовлено какое-нибудь занятие после вашей стимуляции. Потому как, возможно сразу после стимуляции вам захочется спать. «Я приведу в порядок все свои носки после этого» - неправильно сформулировано, «я развлекусь минут на десять, а потом буду приводить в порядок свои носки» - вот как надо. И помните – придаст ли вам оргазм сил или подействует как снотворное – это индивидуально для каждого человека.

Вы, наверное, заметили, что было уже несколько версий списка «что делать, если ты устал». По-моему, не бывает слишком много идей по этому поводу. Смешивайте их, пробуйте так или по-другому лишь бы это работало.

Резервный список:	Поголывать по кругу	*	Поговорить с самим собой
Просто поболтать	* Петь или выкрикивать стихи	*	Сделать что-нибудь "взрослое"
Пожевать или пососать лёд	* Поделаться что-нибудь мистическое (раскладывать Таро карты напр.)		
Придумать что-нибудь своё:			

Привычки и успехи.

Иногда тяжело следить за успехом того или иного дня, особенно, если вы надстраиваете расписание. Это последняя шпаргалка поможет вам в анализе помогла ли вам та или иная надстройка. Например, сделал ли вас бодрее сон на диване или помогли вам ранний завтрак. Но помните, что прежде чем вносить изменения в свой сон, нужно чтобы прошёл

целый месяц.

Симптомы:	_____
Внесенные изменения:	_____
Результаты после 1ой попытки поз. / нейтр./ отриц. 2-й: поз. / нейтр./ отриц. 3-й: поз. / нейтр./ отриц. 4-й: поз. / нейтр./ отриц. 5-й: поз. / нейтр./ отриц. 6-й: поз. / нейтр./ отриц.	
Симптомы:	_____
Внесенные изменения:	_____
Результаты после 1ой попытки поз. / нейтр./ отриц. 2-й: поз. / нейтр./ отриц. 3-й: поз. / нейтр./ отриц. 4-й: поз. / нейтр./ отриц. 5-й: поз. / нейтр./ отриц. 6-й: поз. / нейтр./ отриц.	
Симптомы:	_____
Внесенные изменения:	_____
Результаты после 1ой попытки поз. / нейтр./ отриц. 2-й: поз. / нейтр./ отриц. 3-й: поз. / нейтр./ отриц. 4-й: поз. / нейтр./ отриц. 5-й: поз. / нейтр./ отриц. 6-й: поз. / нейтр./ отриц.	
Симптомы:	_____
Внесенные изменения:	_____
Результаты после 1ой попытки поз. / нейтр./ отриц. 2-й: поз. / нейтр./ отриц. 3-й: поз. / нейтр./ отриц. 4-й: поз. / нейтр./ отриц. 5-й: поз. / нейтр./ отриц. 6-й: поз. / нейтр./ отриц.	

Х. Напоследок:

Это первая редакция настоящей книги. Я не вносила в неё крупных изменений.

Точнее, я много раз её редактировала, но такую редактуру можно считать процессом написания. В виду этого, слава Богу, что мне не нужно составлять список изменений.