

A man in a dark suit, light blue shirt, and red tie with small white dots is lying on his back on a large wooden conference table. His eyes are closed, and he appears to be asleep. The background shows a modern office setting with large windows and other conference chairs.

Р. В. Бузунов

# КАК УЛУЧШИТЬ СОН

Рекомендации  
для руководителей  
и бизнесменов

Роман Бузунов

**Как улучшить сон. Рекомендации  
для руководителей и бизнесменов**

«Автор»

2014

## **Бузунов Р. В.**

Как улучшить сон. Рекомендации для руководителей и бизнесменов / Р. В. Бузунов — «Автор», 2014

Как обеспечить себе спокойный сон, если жизнь полна стрессов? Как найти время для отдыха, если у вас нет свободной минуты? Как справиться с уже имеющимися проблемами сна, если таковые возникли? В среде бизнесменов и руководителей эти вопросы как нигде актуальны. Мини-книга поможет вам восстановить сон, улучшить самочувствие, повысить эффективность работы и пересмотреть свой образ жизни. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

© Бузунов Р. В., 2014

© Автор, 2014

# Содержание

Зюганов Геннадий Андреевич	5
Попов Гавриил Харитонович	6
Введение	8
Глава 1	9
Много спать – стыдно?	10
Хороший сон: незаменим для здоровья, важен для бизнеса	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Роман Вячеславович Бузунов

## Как улучшить сон. Рекомендации для руководителей и бизнесменов

**Зюганов Геннадий Андреевич**



**Политический деятель, лидер партии КПСС, депутат Государственной Думы, д.ф. н**

С удовольствием изучил эту книгу и нашел ее весьма полезной. Принимать важные решения, трудиться во благо общества и бороться за достойное будущее сложно. Сейчас, в эпоху перемен, это трудно вдвойне. Будучи руководителем, я знаю, какой это груз и какая ответственность – управлять, оправдывать ожидания, не подводить людей.

Чтобы успешно выдерживать нагрузки и притом успевать хоть немного радоваться жизни, надо иметь крепкие нервы и здоровье, высокую трудоспособность и бодрость духа. Все это невозможно без хорошего сна. Роман Вячеславович рассказывает о том, как его обеспечить. Все рекомендации просты и доступны – что называется, бери и пользуйся. Независимо от того, в какой сфере вы работаете, эти советы будут вам полезны – мне, например, они хорошо помогают в повседневной жизни.

Бузунов Роман Вячеславович – один из пионеров сомнологии в России. Он уже многое сделал для улучшения здоровья наших сограждан. Я искренне поддерживаю его и рекомендую всем почитать эту занимательную книгу.

## **Попов Гавриил Харитонович**



**Первый мэр г. Москвы, Президент Международного университета в Москве, профессор, д.э.н.**

Будучи политиком и публичным человеком, я давно усвоил три вещи. Во-первых, политика – это тяжелая работа. Во-вторых, для того, чтобы успешно с этой работой справиться,

необходимо достаточно отдыхать. В-третьих, самый лучший отдых – сон. В связи с этим я полностью солидарен с фразой автора «Все, что вы делаете сейчас, вы будете делать лучше, если хорошо выспитесь».

Книга Р. В. Бузунова «Как улучшить сон. Рекомендации для руководителей и бизнесменов» нашла во мне самого благодарного читателя. В ней я обнаружил сборник полезных советов, притом не только касающихся сна, но и помогающих во многих ситуациях в жизни занятого человека. Непременно прочитаю и другие издания автора, не сомневаюсь, что найду в них еще много полезного.

## Введение

Напряжение. Ответственность. Дефицит времени. Вам нужно очень много сделать. Вы можете рассчитывать исключительно на свои силы. Люди, которые находятся вокруг, ждут ваших слов, действий, решений. Все зависит от вас...

Кем вы являетесь в этом случае? Суперменом? Не совсем: вы – «всего лишь» руководитель или владелец собственного бизнеса.

Каждый день вы должны быть воплощением уверенности в себе и здравого смысла. Каждый день вы обязаны быть в идеальной форме. Глядя на вас, любой сотрудник должен думать: «С этим человеком мы точно не пропадем!» Малейшее послабление – и пострадать могут ваше дело, репутация, подчиненные.

Недавно я прочитал одно выражение, которое воспроизвожу по памяти: «Хороший руководитель – тот, который в состоянии хронического стресса как можно дольше может принимать эффективные решения».

К сожалению, все это очень нелегко. Многие аспекты такой работы «ломают» людей и уже за несколько лет или даже месяцев существенно подрывают их физическое и психическое здоровье.

Что же делать, чтобы всегда оставаться «в седле»? Регулярно проходить курс расслабляющих процедур в лучших спа-салонах Европы? Иметь личного врача, который будет тщательно обследовать вас каждую неделю? Завести десяток консультантов, на которых можно переложить ответственность за свое дело? А может, просто уйти «на покой»?

Может быть, все это и имеет смысл, но самое главное, что вам нужно – это ежедневно получать полноценный отдых, который даст возможность телу и разуму восстановиться после тяжелых будней. Чтобы давление проблем не оказалось для вас непереносимым грузом, необходимо хорошо спать.

Вот еще интересное выражение: «Существует ли одна безопасная таблетка, которая удлинит жизнь, усиливает жизненную энергию, увеличивает концентрацию внимания и улучшает настроение? Такой таблетки нет, но есть простой и эффективный способ всего этого достичь – **ХОРОШИЙ НОЧНОЙ СОН!**»

Полноценный сон – это важнейший аспект сохранения здоровья и повышения личной эффективности. Однако проблемы, переживания и банальная нехватка времени не позволяют вам выспаться и ежедневно вставать бодрым и полным сил. О том, как это изменить, мы и поговорим в этой книге.

## **Глава 1**

### **Мало спите – много работаете, или недосыпание в жизни бизнесменов и руководителей**

Среди своих коллег вы вряд ли встретите много людей, которые ложатся спать в 22:00, 8 часов проводят в постели, а потом встают, идут на пробежку, пьют морковный сок и только после этого не спеша и без суеты принимаются за свои дела. Соблюдать идеально здоровый образ жизни вам мешает изобилие дел, которые требуют постоянного участия и вынуждают вас тратить минимум времени на себя.

## Много спать – стыдно?

Именно так считает большинство представителей бизнес-сообщества, для которых продолжительный сон неразрывно связан с ленью, недостойной активного, деятельного, работоспособного человека, коими большинство из них являются. Еще Наполеон – пусть и не бизнесмен, но все же яркая историческая личность – весьма негативно отзывался о любителях поваляться в постели. «Мужчина должен спать 4 часа, женщина – 5 часов, а больше спят только больные и глупцы»...

СМИ очень любят публиковать информацию о богатых и успешных; и, если им верить, мало кто из современных предпринимателей проводит в состоянии сна более 5–6 часов в сутки. Некоторые даже сами охотно об этом говорят. Например, миллиардер Дональд Трамп утверждает, что спит не больше 3 часов, и считает это одним из секретов своего успеха: якобы такой подход к отдыху сэкономил ему море времени, которое он тратил на развитие бизнеса.

### Выключите свет!

До изобретения электрической лампочки люди бодрствовали и спали в соответствии с длиной светового дня. Сейчас же нам доступно не только круглосуточное освещение, но и Интернет, телевидение и т. д. Из-за всего этого за последние 200 лет продолжительность сна человека сократилась примерно на 20 %, а в среде занятых людей – до 50 %.



### Облик успешного бизнесмена в современном мире никак не вяжется с потребностью в отдыхе

В общем, многие люди, имеющие свое дело или занимающие высокие должности, придерживаются устойчивой, безапелляционной и даже агрессивной позиции относительно продолжительности сна: необходимо сурово ограничивать себя в отдыхе, только так можно справиться с постоянно растущим объемом работы и чего-то добиться.

Справедливости ради стоит отметить, что долгий сон действительно не полезен для здоровья. Ученые пришли к выводу, что сон более 9 часов в сутки снижает умственные способности человека, вызывает головную боль и повышает риск эндокринных заболеваний.

Да, долго спать – это бесперспективно, некрасиво и вредно. Однако среди занятых людей некоторые не дают себе даже минимально необходимого времени для сна. А его хронический недостаток – это не только колоссальный ущерб здоровью, но и угроза трудоспособности.

**Вы спите меньше, чем можете предположить**

Исследование, проведенное в Университете Чикаго, показало, что люди спят меньше, чем им кажется. Те, кто якобы спят от 7 до 8 часов, на самом деле проводят во сне менее 6 часов. А сколько спите вы?

## **Хороший сон: незаменим для здоровья, важен для бизнеса**

«Не залеживайся, если не можешь делать деньги в постели!» – говорил известный американский актер и комик Джордж Бернс. С большей или меньшей охотой вы следуете этому совету, не позволяя себе выспаться неделями и месяцами. К чему это может привести? Работая в своей среде, вы привыкли размышлять о вещах и явлениях с позиций их потенциального ущерба или выгоды. Так давайте разберем, чем недостаток сна может вам навредить и почему давать себе достаточно отдыха – это выгодно.

### **Вред недосыпания. Не лишайте себя сна!**

Вы можете сосредоточиться на работе, если у вас постоянно что-то болит, если вам необходимо по часам пить таблетки или регулярно ложиться в больницу? У вас получается сохранять высокую производительность труда, когда ваши дни проходят в тумане неимоверной усталости? Если нет, то советуем изменить свое отношение ко сну, потому что его недостаток идет вам далеко не на пользу.

#### **Французы – самая «ленивая» нация в мире**

Согласно результатам исследования, проведенного парижской Организацией экономической сотрудничества и развития, французы проводят во сне около 9 часов в сутки и едят около 2 часов. При этом по своему развитию бизнес во Франции не отстает от средних европейских показателей. Может, успех зависит не только от сокращения времени на сон?

- Недостаток сна провоцирует развитие артериальной гипертонии и заболеваний сердца, повышает риск инфарктов и инсультов.
- При недостаточном сне нарушается выделение особых пептидов, отвечающих за регуляцию аппетита. Это способствует усилению голода и ведет к ожирению.
- Некоторые исследования связывают лишение сна с развитием злокачественных опухолей.
- При малой продолжительности сна и частых пробуждениях нарушается выработка тестостерона, так что недостаток и некоторые заболевания сна провоцируют развитие импотенции.
- У людей, спящих менее 7–8 часов в сутки, нарушается обмен глюкозы в организме, что является фактором риска сахарного диабета.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.