



Гайд для бортпроводника

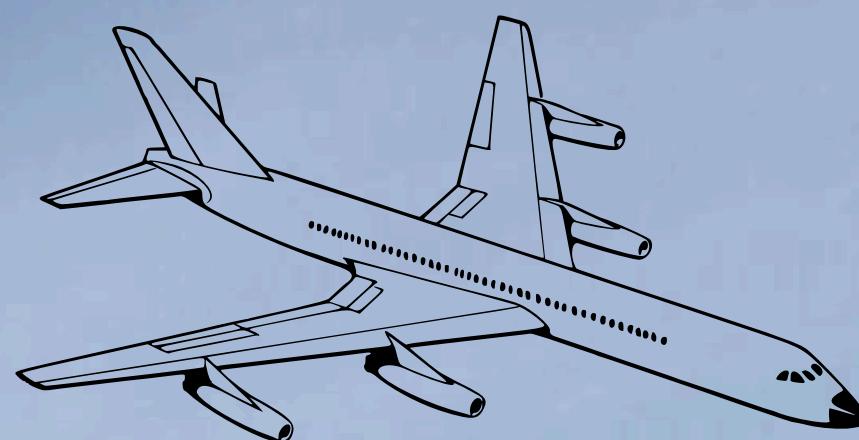
5 ТЕХНИК ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ НОЧНОГО РЕЙСА

Автор: Анастасия Лапшенкина
Коуч для экипажа, бывшая стюардесса



Вы узнаете себя, если:

- После ночного рейса вам нужно несколько дней, чтобы прийти в себя
- Вы спите по 12 часов, но просыпаетесь разбитой
- Вы пробовали витамины, спорт, мелатонин – но усталость возвращается
- Вы чувствуете, что работа «выжимает» вас, а другие как-то справляются



*Этот гайд – не чудо таблетка.
Но эти техники реально улучшат ваше состояние*

Меня зовут Анастасия.
5 лет я работала стюардессой и
думала, что усталость – это
норма. Я смотрела на окружающих
меня коллег и думала – “все так
живут”.

А потом я начала изучать этот
вопрос и поняла: дело не в
количестве сна.

**Дело в том, как я
восстанавливаюсь.**

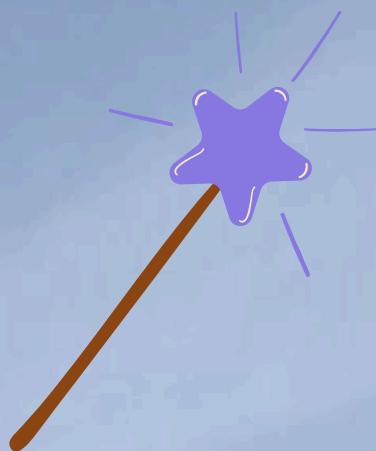
Я стала изучать психологию,
физиологию сна, циркадные
ритмы. Перепробовала десятки
техник. И хочу поделиться с вами
самыми эффективными из них.



**Эти 5 техник — то, что реально работает
в наших условиях.**

Без волшебных таблеток. Без советов «просто
высыпайтесь».

С чёткими алгоритмами под наш график.



Техника 1. «Свет в окне» (2 минуты)

Зачем: Если прилетели днём, а спать нельзя — мозгу нужен сигнал «ещё не ночь».

Как сделать:

Зашли в номер/домой — не занавешивайте шторы сразу.

Подойдите к окну, постойте 2 минуты, глядя на улицу.

Главное — чтобы свет попадал в глаза

Работает даже если:

- пасмурно
- вы в очках
- просто сидите на подоконнике



Почему работает:

В нашем мозге есть «внутренние часы», которыми управляет гормон мелатонин — гормон сна.

- Когда темнеет — мелатонин вырабатывается, и нас клонит в сон
- Когда светло — выработка мелатонина подавляется, и мы чувствуем бодрость

После ночного перелёта эти часы сбиты. Мозг может думать, что сейчас ночь, даже если на часах день.



Техника 2. «Кофеиновый сон» (20 минут)

Зачем: Быстро взбодриться, если разбита, но надо куда-то идти или ещё полдня впереди.

Как сделать:

1. Выпейте чашку кофе (быстро, горячий, можно эспрессо)
2. Сразу ложитесь спать
3. Заведите будильник ровно на 20-25 минут
4. После звонка – вставайте сразу. Не досыпайте.

Почему работает:

Кофеин не бодрит мгновенно. Ему нужно время, чтобы всосаться в кровь и добраться до мозга – примерно 20-30 минут.

Если вы выпьете кофе и ляжете спать сразу, то:

- первые 20 минут вы спите
- кофеин начинает действовать как раз к моменту пробуждения

Вы просыпаетесь не в глубоком сне, а на пике бодрости.

Важно: Если проспать дольше 25 минут, мозг войдёт в глубокую фазу сна, и проснуться будет намного тяжелее.



Техника 3. «Выгрузить мысли» (3-5 минут, если прям не спится)

Зачем: Если в голове крутятся обиды, страхи, разговоры, и это мешает уснуть.

Как сделать:

1. Откройте заметки в телефоне
2. Напишите всё, что бесит/тревожит/не отпускает
3. Закройте телефон

Можно даже не перечитывать. Главное – вытащить из головы наружу.

Почему работает:

Мозг устроен так, что пытается удерживать в памяти незавершённые задачи и эмоции, чтобы не забыть их и «додумать потом». Это называется эффект Зейгарник.

Когда вы записываете мысль, мозг получает сигнал: «всё, это зафиксировано, можно отпустить».



Техника 4. «Встать и выйти» (15 минут)

Зачем: Если в выходной день от долгого лежания становится только хуже (голова тяжёлая, настроение никакое, тело ломит).

Как сделать:

- Встаньте
- Выйдите на улицу
- Дойдите до ближайшего кафе/магазина/угла
- Вернитесь

Здесь нужна смена картинки.



Почему работает

Когда мы долго лежим и листаем ленту в телефоне, мозг не отдыхает — он продолжает получать информацию, но без движения. Это вызывает чувство разбитости и апатии.

Физическая активность даже в лёгкой форме (ходьба) улучшает кровообращение, поднимает уровень дофамина и серотонина.

15 минут ходьбы дают больше отдыха, чем 3 часа пассивного лежания. Мозгу нужно переключение, а не статика.

Техника 5. «Чемоданный ритуал» (1 минута)

Зачем: Отделить работу от жизни. Чтобы, закрыв чемодан, вы закрывали не только вещи, но и смену.

Как сделать:

1. Повесили форму
2. Закрыли чемодан
3. Положили руку на крышку
4. Выдохнули
5. Мысленно (или вслух): «Всё. Я не стюардесса. Я просто [ваше имя]»

Можно делать даже не думая. Через неделю войдёт в привычку.



Почему работает:

У мозга есть механизм якорей – связей между действием и состоянием.

Когда вы каждый раз после закрытия чемодана делаете одно и то же (кладёте руку + выдыхаете), мозг запоминает: «чемодан закрыт + рука = работа закончена».

Через 5–7 повторов это становится автоматическим сигналом для нервной системы:

«можно расслабиться, опасности нет, ты дома / в отеле, ты в безопасности».

В завершение:

Вы не обязаны делать всё идеально.

Достаточно просто иногда вспоминать, что у вас есть право на отдых, на границы, на слабость.

Если этот гайд хоть раз помог вам выдохнуть – уже хорошо.

Больше техник и поддержки – в моём канале:

<https://t.me/LAPSHENKINA>

А если чувствуете, что одной самопомощи мало – пишите мне @Anastasia_Lapshenkina, обсудим, что можно сделать.

