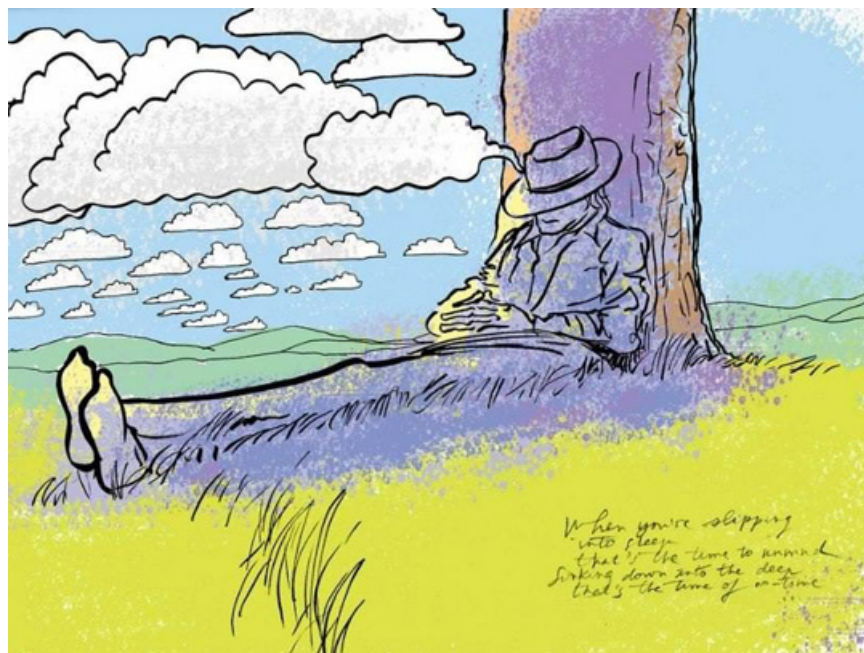


## Занимательная сомнология

Существует немало людей, которые спят не больше четырех часов в сутки. Есть мнение, что достичь такого результата можно за счет самодисциплины и своеобразной закалки. Медики, напротив, рекомендуют спать подольше.

Природа сна изучена не досконально, но сомнологи утверждают, что у людей разная, генетически обусловленная, потребность во сне.



Людей, довольствующихся четырьмя часами сна, менее одного процента в мире

Joan M. Mas/Flickr.com

### Кто сколько спит

Согласно опросам, американцы в среднем спят меньше семи часов в день. И чуть больше семи часов на выходных. По данным Минздравсоцразвития 47,4% россиян спят 7-9 часов в сутки, 20% - от 6 часов и меньше, 7,9% отсыпаются на выходных. Японцы в среднем спят 7,5 – 8,5 часов в день, отсыпаясь по воскресеньям. Англичане – 7 часов 20 минут, немцы - 7 с половиной часов.

Считают, что Леонардо Да Винчи спал по собственной методике: по 15 минут раз в четыре часа. Наполеон Бонапарт говорил: «Четыре часа спят мужчины, пять - женщины, шесть – идиоты». А Маргарет Тэтчер могла спать всего по четыре часа в сутки, поражая британцев - пресловутые четыре часа сна стали для Великобритании своеобразным мериллом работоспособности.

Вообще, четыре часа - это «мировой стандарт» для трудоголиков. Известно, что генерал Дэвид Петрэус перешел на одноразовое питание и спал по 4 часа. Периодически спал по четыре часа в сутки и Черчилль. Правда, он иногда укладывался на полчаса-час в постель сразу после обеда. А американский миллиардер Дональд Трамп, как рассказывают его близкие, часто обходится всего лишь тремя часами сна.

Кевин Морган: людей, которым хватает всего четырех часов сна в сутки, на планете менее одного

Вот только копировать поведение многих сильных мира, которые говорят, что спят мало, все же не стоит – не любой организм готов к такому эксперименту. Так, профессор Кевин Морган из центра по изучению сна при университета Лафборо говорит, что продолжительность сна сугубо индивидуальна. «Главное - чувствовать себя свежим и отдохнувшим через некоторое время

процента.

после пробуждения», - подчеркивает он.

По его словам, людей, которым хватает всего четырех часов сна в сутки, на планете - менее одного процента. Да и то они такими не рождаются, а становятся: для того, чтобы приучить себя к такому строгому распорядку дня, зачастую нужны годы и очень острая необходимость.

## Минусы недосыпа

Джим Хорн, также работающий в центре Лафборо, говорит, что малое количество сна чревато большими проблемами: люди, которые спят слишком мало, нередко сталкиваются с проблемами с концентрацией, а потому часто принимают неверные решения, чаще становятся жертвами несчастных случаев. Для тех, кто все же хочет научиться спать меньше, Хорн рекомендует почаще пребывать в состоянии драйва, нервного возбуждения. Влиятельные бизнесмены и политики, как правило, спят меньше других во многом и потому, что их жизнь гораздо больше насыщена, чем у других. Они больше нервничают, в их крови часто оказывается адреналин. Также мало спят, например, и солдаты во время выполнения боевых заданий.

Недосыпание приводит к снижению концентрации внимания и нарушению обмена веществ.

Но не стоит забывать и о том, что недостаток сна все же разрушает организм. Так, например, недавно британские исследователи в рамках эксперимента взяли анализ крови у 26 добровольцев, которые первую неделю спали по 10 часов в день, а вторую - меньше шести. Выяснилось, такое недосыпание привело к снижению активности более чем 700 генов, и как следствие к нарушению обмена веществ. «Неспособность вырабатывать новые клетки и заменять ими старые может привести к возникновению дегенеративных заболеваний», -

предупреждает автор исследования профессор Суррейского университета Великобритании Колин Смит.

Исследователи также установили, что люди, которые спят мало, способны быстрее набирать лишний вес.

## Что нужно для хорошего сна

Наряду с тем, что многие люди изнашивают себя работая вместо того, чтобы спать, в мире набирает популярность забота о сне. Издана масса руководств, как правильно выспаться и улучшить качество сна. Одно из самых авторитетных из них - набор рекомендаций от Собьяна О`Коннора, знаменитого американского сомнолога.

Эксперт рекомендует просыпаться каждое утро в одно и то же время - оптимально в 7 утра. В 8 утра следует включать в квартире свет или открывать окна: очень важно, чтобы света с утра было как можно больше. Ведь в темноте организм вырабатывает меланин, успокаивающий и способствующий засыпанию гормон.

Рецепт правильного сна:  
засыпать в 11 вечера,  
просыпаться в 7 утра, кофе  
только утром, изнуряющий  
спорт и никакого алкоголя  
на ночь.

Пить последнюю чашку кофе автор советует не позже 2 часов дня. Ближе к вечеру, по его словам, жизненно необходимо заняться спортом, вымотать себя. После шести вечера нужно ограничить потребление жидкости: организм крайне «нервно» реагирует, когда ему необходимо просыпаться посреди ночи для того, чтобы отправиться в туалет.

И, наконец, не стоит забывать об ужине: он должен быть легким и преимущественно из овощей. А вот пить алкоголь крайне не рекомендуется: несмотря на то, что после бокала вина намного легче

заснуть, алкоголь мешает организму настроиться на подлинно глубокий сон. Идеальное время для засыпания, выведенное экспертом, - 11 вечера.

Кэрл Уортман, директор Лаборатории сравнительной биологии человека в Университете Эмори, полагает, что спать нужно тогда, когда организм сообщает об этом, то есть когда вы сильно устали. Она также рекомендует не пренебрегать сиестой, «этим удивительным изобретением цивилизации, которое есть во всех культурах».

Врачи же просто советуют спать от семи до девяти часов.

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

Автор текста: **Артур  
Скальский.**

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)

Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [krasyar.babr@gmail.com](mailto:krasyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [nsk.babr@gmail.com](mailto:nsk.babr@gmail.com)

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [tomsk.babr@gmail.com](mailto:tomsk.babr@gmail.com)

[Прислать свою новость](#)

#### ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot\\_bot](#)

эл.почта: [equatoria@gmail.com](mailto:equatoria@gmail.com)

#### СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: [babrmarket@gmail.com](mailto:babrmarket@gmail.com)

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)