

Узники бессонного режима

Не спать люди могут по самым разным причинам, но результат, как правило, один.

Международный день сна, организованный в рамках проекта Всемирной организации здравоохранения, прошёл 19 марта под слоганом «Спи хорошо, оставайся здоровым». Одним из основных тезисов мероприятия стало оптимистичное утверждение «Бессонницу можно предотвратить или вылечить».

Насколько серьёзны последствия этого, казалось бы, не самого опасного недуга, свидетельствуют последние исследования, проведённые группой учёных из Амстердама, результаты которых были опубликованы в журнале *Biological Psychiatry*. Сканирование мозга людей, страдающих хронической бессонницей, показало связь между бессонницей и снижением плотности серого вещества. Неоднократно публиковались результаты различных исследований, свидетельствующие, что людей с хронической бессонницей беспокоят проблемы с памятью, рассеянное внимание и сниженный иммунитет.

Кому не спится по ночам?

Причины бессонницы могут быть разные, чаще всего она становится следствием более серьёзных болезней (например, может быть вызвана болями при ревматоидном артрите) и стрессов. Но недавно группе исследователей под руководством Джона Уинкельмана (John Winkelman) с медицинского факультета Гарвардского университета (Harvard Medical School) удалось установить нейрохимические причины первичной бессонницы — то есть той, которая возникает сама по себе, а не как следствие.

Авторы статьи, опубликованной в журнале *Sleep*, с помощью протонной магнитно-резонансной спектроскопии обнаружили, что в мозге людей, страдающих от бессонницы минимум в течение шести месяцев, наблюдалось примерно на 30% меньше гамма-аминомасляной кислоты (GABA), чем у людей, не испытывающих проблем со сном. Это вещество — важнейший «тормозящий» нейромедиатор центральной нервной системы млекопитающих, снижающий активность мозга. Вероятно, это открытие поможет внести коррективы в процесс медикаментозного лечения первичной бессонницы.

Если же рассматривать проблемы со сном как следствие, то часто их причиной становятся психологические проблемы — к примеру, на работе. Так, согласно данным опроса, проведённого международным интернет-порталом по трудоустройству *Monster*, самая распространённая причина бессонницы людей работоспособного возраста — стресс на работе или в связи с её поиском. Последнее становилось причиной бессонницы 52% безработных респондентов, а проблемы на уже существующей работе — у 85% работающих. Что интересно, у респондентов разных национальностей эти показатели отличались — так, например, проблема трудоустройства не даёт спать 81% безработных испанцев и 57% безработных немцев, в то же время 36% поляков не испытывают никаких проблем со сном, связанных с работой. Учитывая, что опрос проводился в 2009-м, кризисном году, беспокойство европейцев вполне объяснимо.

Иногда люди искусственно вгоняют себя в состояние гипервозбудимости, а потом не могут уснуть — с помощью кофеина, энергетических напитков, никотина, кокаина и прочих психостимуляторов. Кто-то делает это ради срочной подготовки к экзамену, чтобы закончить в срок работу или ради развлечения. Некоторые получают проблемы со сном как бонус, в качестве побочного эффекта, принимая лекарства от других болезней. К примеру, во многих широко распространённых препаратах типа «Колдфлю» и «Экседрина», которыми мы спешим воспользоваться, почувствовав, что подхватили вирусную инфекцию, содержится кофеин.

Особенные трудности со сном испытывают гиперактивные дети и люди, работающие посменно — то днём, то ночью. В обоих случаях решением проблемы часто становится «ритуал засыпания». В идеале он должен занимать длительный промежуток времени — один-два часа. Это последовательность действий, каждый день одна и та же, позволяющая мозгу «подготовиться» ко сну. Примерный ритуал для ребёнка включает сбор игрушек, просмотр мультиков, купание, массаж, визит любимой игрушки, чтение книги и засыпание. Взрослый человек индивидуально подбирает последовательность действий, способствующих расслаблению,

возникновению чувства покоя.

Можно ли не спать вообще? Без сна человек может прожить не так уж и много — от 10 до 40 суток. Медицине известно, однако, несколько примеров, когда человек годами не спал вовсе, но при этом был здоров. Так, пятидесятилетний вьетнамский крестьянин Нгуен Ван Кха не спит уже 30 лет. В 1979 году он не смог заснуть из-за сильного жжения в глазах, которое появлялось каждый раз, как крестьянин закрывал веки. Его пытались лечить разными методами — и академической медицины, и традиционной, но ничего не вышло. При этом Нгуен Ван Кха чувствует себя вполне здоровым.

Подобные случаи единичны и могут рассматриваться как исключение. Если человека полностью лишит сна, это приведёт к его гибели. Примером тому может быть редкое генетическое заболевание, которое называется фатальной семейной бессонницей (Fatal Familial Insomnia). Оно приводит к изменениям в таламусе и чаще всего заканчивается смертью. Описана эта болезнь была относительно недавно — в 1980-е. Если человек имеет дефектный ген, болезнь развивается непременно.

Каждому своё лечение

Получается, бессонница бессоннице рознь! Не спать можно по самым разным причинам, поэтому и универсального лечения быть не может. Но какой бы ни была причина, начинать необходимо с улучшения гигиены сна, которая включает не только регулярную замену и стирку постельного белья, проветривание и звукоизоляцию спальни, но и менее известные мероприятия — такие как специальные физические упражнения и оптимальную диету.

Американские специалисты, занимающиеся проблемой бессонницы, создали Национальную ассоциацию когнитивных терапевтов (National Association of Cognitive-Behavioral Therapists) и разработали программу мероприятий для немедикаментозного лечения бессонницы. Результаты показали значительную пользу этих мероприятий — эффект от них сохранялся на один-два года, притом что медикаментозное лечение часто даёт очень непродолжительный эффект в несколько недель.

Предложенный ими курс длится 4–8 недель и включает оптимизацию питания, регуляцию освещения спальни, методику расслабления перед сном, ограничение времени сна, соблюдение строгого расписания (никаких «отсыпаний» на выходных!) и самовнушение. Последнее необходимо тем, кто уже с вечера начинает беспокоиться о предстоящей бессонной ночи, воспринимая процесс укладывания в постель не как желанный отдых, а как неприятность.

Эта программа рекомендована всем, а вот прежде чем принимать медицинские препараты, необходимо разобраться с истинной причиной бессонницы. Часто из-за недостатка времени и нежелания воспринимать эту проблему всерьёз мы просто покупаем первое попавшееся снотворное. Это первый шаг к усугублению проблемы. Снотворные препараты дают эффект привыкания и зависимости. В результате вскоре без лекарства заснуть невозможно, да и лекарство уже не действует... Прибавляется к этому и роскошный букет побочных эффектов — рассеянное внимание, вялость и даже ожирение.

Неспящие дельфины

Страдают ли бессонницей животные? Или это исключительно людская «привилегия»?

Некоторые владельцы домашних животных замечают, что у их питомцев тоже случаются расстройства сна. Бывает, что собаки не спят ночами, ходят, вздыхают, будят хозяев, выражая своё чувство тревоги.

К хронически «недосыпающим» животным относятся жирафы. Детский вопрос о том, как они спят, требует обстоятельного ответа. Приборы ночного видения позволили учёным установить, что ночью жирафы спят лежа, согнув шею и положив голову на круп. Но часто просыпаются, и в глубоком сне находятся только 20 минут за ночь — можно сказать, не высыпаются. Недостаток сна компенсируется днём, когда жирафы проводят значительную часть времени в полудрёме — отдыхают стоя, с закрытыми глазами, уперев голову в развилку дерева.

Фарли Моуэт (Farley McGill Mowat), автор книги «Не кричи: „Волки!“», проводил исследование жизни волков — поведения, питания, сна. Целью исследования было подтвердить, что такой крупный хищник как волк способен выжить, питаясь только мышами. Автору пришла в голову неожиданная идея постараться полностью скопировать жизнь волков, «влезть в их шкуру». Поэтому он стал и сам есть мышей, а также спать в волчьем режиме — короткими порциями по 15–30 мин. После периода адаптации к новому режиму он неожиданно обнаружил, что стал тратить на сон значительно меньше времени (меньше пяти часов в сутки), при этом

чувствовал себя вполне свежим и бодрым. Кстати, мышей ему вполне хватало, чтобы насытиться.

А дельфины вообще не могут спать. По крайней мере так, как другие млекопитающие. Эволюции пришлось «поломать голову», разрабатывая стратегию сна для них. Проблема заключается в том, что дельфинам надо дышать атмосферным кислородом, а для этого — всплывать. И как тут расслабиться и поспать? Оказалось, полушария мозга дельфина спят по очереди. Когда правое спит, левое работает и подает сигнал к всплытию, и наоборот.

Последствия ночного бдения

Во время бессонницы страдает обычно только сам человек, но на следующий день последствия бессонницы уже выливаются на окружающих людей его раздражительностью, агрессивностью и рассеянным вниманием. Но самое опасное — вымотанный организм засыпает не вовремя.

Существует теория, согласно которой большинство техногенных катастроф приходится на определённое время суток, когда человеку труднее всего бороться со сном — около часа и пяти часов ночи, в полдень и четыре часа дня. В час ночи случилась авария в Чернобыле, аналогичная авария в Челябинской области на ядерном комбинате «Маяк» 29 сентября 1957 года (Кыштымская авария) — в четыре часа дня.

Естественно, учёные давно занимаются решением проблемы засыпания на рабочем месте. Еще в 80-х годах в журналах вроде «Юного техника» печатали идеи пионеров: снабдить кабины поездов лампочкой, зажигающейся с какой-то периодичностью. Если машинист не выключает лампочку, прибор подаёт звуковой сигнал.

На сегодняшний день подобные приборы выпускаются и успешно используются в поездах. Например, бдительный прибор «Нейрино» состоит из двух частей — блока, устанавливаемого в кабине, и наручных «часов», улавливающих электродермальную активность, то есть электрическую активность кожи, меняющуюся при засыпании. Если замечено изменение, раздаётся резкий звуковой сигнал. Мало того, прибор сам останавливает поезд, если машинист не среагировал на 3 звуковых сигнала.

Получается, бессонница вовсе не так безобидна, как кажется, и требует комплексного решения, включающего психологические и физические упражнения, разработку правильной диеты и чёткого распорядка дня. В некоторых случаях не обойтись и без лекарств, но их подбором должны заниматься специалисты после установления причины бессонницы. Глотать «какое-нибудь снотворное» — это всё равно что загнать себя в угол.

Автор: Роман Феденко © Вокруг Света ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 5707 18.04.2010, 07:47 📌 382

URL: <https://babr24.com/?ADE=85249> Bytes: 10771 / 10735 [Версия для печати](#) [Скачать PDF](#)

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Роман
Феденко.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: @bur24_link_bot

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: @irk24_link_bot

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: @kras24_link_bot

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: @nsk24_link_bot

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: @tomsk24_link_bot

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: @babrobot_bot

эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)