

Сутки длиной 90 минут

Новый способ борьбы с бессонницей: каждые полтора часа отвлекаться от работы.

Некоторые ученые считают, что мы должны жить не по 24-часовому циклу, а по 90-минутному.

Специалист по сну Нерина Рамлахан считает, что причиной бессонницы у многих людей является неспособность вовремя отдыхать от напряженного ритма нашей жизни. Наш мозг нуждается в кратковременном, но частом отдыхе. Но как раз из-за напряженного ритма жизни этого отдыха у него нет. Чересчур энергичная жизнь приводит к тому, что сверхактивный мозг не может отключиться от дневных забот и ночью. Это приводит к бессоннице и другим расстройствам.

Стремление постоянно быть «в форме» заставляет нас прибегать к стимуляторам: кофеину, энергетическим напиткам и т.д., к любым средствам, которые помогают бороться с сонливостью и усталостью, позволяя работать, работать и еще раз работать.

Ночью мы ложимся в постель и, к своему ужасу, обнаруживаем, что не можем расслабиться и отдохнуть, потому что информация, которая переполняет наш мозг, не позволяет ему отключиться. Профессор Рамлахан называет такое состояние «подключенной усталостью». Состоянием, при котором мозг не может отключиться от забот и продолжает работать. Такую бессонницу можно найти везде. Она универсальна и не зависит ни от географии, ни от социального положения, ни от возраста, ни от профессии человека.

Лучшим лекарством от такого вида бессонницы является не теплый напиток, например, подогретое молоко, как при обычной бессоннице, или горячая ванна, затемненная комната и снотворные лекарства. Одно из главных средств борьбы - разрешить мозгу обработать полученную за день информацию и очистить память. Для этого Нерина Рамлахан советует каждые полтора часа отвлекаться от работы и отдыхать: гулять, например, или, что еще эффективнее, немного поспать.

Этот совет противоречит рекомендациям большинства специалистов по сну, которые считают, что человек с проблемами сна должен бороться с желанием подремать днем - как раз для того, чтобы к ночи сильно устать и уснуть.

Основываясь на собственном опыте, Рамлахан советует немного спать через каждые 90 минут. Она сама много лет страдала от бессонницы и «перегруженности мозга». В детстве Нерина очень любила читать и нередко зачитывалась до утра. В университете, где она изучала психологию и физиологию, ее проблемы усилились. Студенческая жизнь оказалась такой интересной и насыщенной, что ее жалко было тратить на бесполезный, как тогда казалось, сон. Помогали ей почти не спать по несколько дней подряд кофеин и алкоголь.

Избавиться от проблем со сном Нерина Рамлахан сумела только через 15 лет благодаря своему «ноу-хау». Сейчас она прекрасно спит, причем делает это в поездах, в самолетах и машинах, о чем раньше не могла даже мечтать. Нерина хорошо спит, потому что регулярно в течение дня дает отдыхать своему мозгу.

Американский ученый утверждает, что не изобрела велосипед. По такому же графику, уверена она, жили и наши далекие предки. Они были запрограммированы природой или, вернее, эволюцией не на восьмичасовой ночной сон, как сейчас, а отдыхали через определенные промежутки времени и днем, и ночью.

Спать восемь часов кряду в те далекие времена было непозволительной роскошью и могло стоить древнему человеку жизни. Поэтому, чтобы набраться сил и энергии для охоты или сбора корней и ягод, люди отдыхали днем часто, но недолго. Такой отдых для наших далеких предков был заменителем сна.

Сейчас общераспространенной является теория, согласно которой наш сон подчинен циркадному ритму, 24-часовому циклу, при котором мы работаем днем, когда светло, а отдыхаем и спим ночью, когда становится темно. Однако в этом 24-часовом цикле существует еще и серия более коротких циклов продолжительностью 90 минут, которые называются «ультрадианные ритмы» и на которые мало кто обращает внимание. Они

объясняют пики и спады в нашей работоспособности в течение дня. По мнению Рамлахан, ультрадианные ритмы являются атавизмом нашего далекого прошлого, когда люди были охотниками и собирателями и не спали по восемь часов по ночам.

Мы живем по 24-часовому циклу, а о 90-минутном нередко забываем. Между тем ряд ученых, и Нерина Рамлахан в их числе, полагают, что организм человека работает лучше, когда следует ультрадианному циклу, делая каждые полтора часа паузы и отдыхая, чтобы восстановить растрченную энергию и с новыми силами взяться за работу.

В качестве примеров сторонники ультрадианных циклов часто приводят экстремалов. Например, яхтсменка Эллен Макартур, установившая рекорд во время кругосветного плавания в 2002 году, в течение своего 72-дневного путешествия вообще не спала «по-человечески». За 2,5 месяца, что продолжалась ее кругосветка, она спала 385 (!) раз, т.е. по пять раз в день, но каждый сон продолжался не больше 35 минут.

В отдыхе нуждается даже не столько наше тело, сколько мозг и особенно системы, связанные с памятью. Больше всего от отсутствия частых и коротких отдыхов страдает так называемая рабочая память - тот вид памяти, который помогает нам хранить непродолжительное время и использовать ограниченный объем информации, например, номера телефонов, имена и фамилии людей. А также наши ближайшие планы - что мы должны сделать через 15 минут, два часа и т.д. То, что не понадобится нам в ближайшем будущем, рабочая память просто отбрасывает за ненадобностью.

Рабочая память является наиболее употребляемой частью памяти человека. Однако ее объем не безграничен, и она может хранить определенное количество информации. Точно так же, как почтовый ящик электронной почты, она время от времени переполняется и нуждается в чистке.

Рабочая память запрограммирована природой регулярно самоочищаться и освобождать пространство для хранения новой информации. Эта очистка происходит как раз в те минуты, когда мы прекращаем работать и делаем перерыв: когда человек мечтает, впадая в трансоподобное состояние - сидит с открытыми глазами и ничего перед собой не видит - или спит.

Нерина Рамлахан полагает, что симптомы состояния «подключенной усталости» начинают появляться, когда рабочая память человека до предела заполняется информацией. А человек, вместо того, чтобы остановиться и дать мозгу отдохнуть, позволить рабочей памяти освободить пространство для новой информации, начинает бороться с естественным циклом и наливает очередную чашку крепкого кофе или усилием воли заставляет себя продолжать работать.

Такое поведение не только отрицательно влияет на способность сконцентрировать внимание, что, конечно же, сказывается на работоспособности; но и мешает консолидации памяти по ночам.

Считается, что одним из главных компонентов нормального ночного сна является обработка мозгом информации, которая была получена днем; очистка и перезагрузка памяти. Исследования показывают, что наиболее важная часть этого процесса происходит во время фазы быстрого сна (БДГ - сна с быстрыми движениями глаз).

Сторонники ультрадианных циклов считают, что без регулярных перерывов в течение дня мозг все больше начинает зависеть от БДГ. В этом, наверное, не было бы ничего страшного, если бы фаза быстрого сна не отличалась легкостью и не прерывалась от малейшего шороха. Если мозг переполнен и продолжает заниматься делами и ночью, человек может перейти от фазы легкого сна к полному бодрствованию.

Именно поэтому люди так часто просыпаются в два-три часа ночи, полные тревоги о незаконченных делах, и не могут больше уснуть. Возникает порочный круг: мозг не может отключиться ночью, но эта дополнительная обработка информации нарушает сон.

Сон - наиболее естественный и простой способ восстановления растрченной энергии. Однако регулярные и короткие "передыхи" и пересыпы могут удивительным образом освежать человека умственно и физически. Более того, они благотворно влияют и на ночной сон. Под словом «передых» Нерина Рамлахан подразумевает краткое отвлечение от того, чем человек занимается в данный момент. Для этого не обязательно спать, хотя даже кратковременный сон является лучшим видом отдыха для уставшего мозга. Достаточно, например, просто встать и отойти от рабочего стола или, находясь в поезде или самолете, оторваться от книги и позволить вашему мозгу поблуждать.

То, что сон является одним из важнейших компонентов нашей жизни и что к нему необходимо относиться со

всей серьезностью, подтверждают и результаты недавнего исследования ученых из университета Флориды. Младенцы, оказывается, гораздо лучше постигают окружающий их мир во сне. Неудивительно, что они так быстро впитывают новую информацию и при этом спят по 16-18 часов в сутки.

Для того чтобы понять, как младенцы учатся во сне, ученые проделали незатейливый опыт - повторяли один и тот же простой звук, за которым следовало легкое дуновение воздуха на ресницы. Уже через 20 минут 24 из 26 участвовавших в эксперименте новорожденных детей в возрасте одного-двух дней сжимали веки, когда слышали знакомый звук, несмотря на то, что за ним не следовало дуновение воздуха.

Интересно и то, что новорожденные не только умеют учиться рефлексам в ответ на простой звук, но и проявляют эти рефлексы в нужное время. Заученное движение век свидетельствует о нормальном функционировании мозжечка, отдела головного мозга, отвечающего за координацию движений, регуляцию равновесия и мышечного тонуса и располагающегося под затылочными долями полушарий мозга.

Автор: Захар Радов © Время Новостей Online НАУКА И ТЕХНИКА, МИР 👁 2987 31.05.2010, 17:31 📄 510
URL: <https://babr24.com/?ADE=86134> Bytes: 9305 / 9305 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

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](#)