Автор: http://whiteclinic.ru/
13.10.2010 09:09 - Обновлено 01.11.2013 18:27

Наука **сомнология** регулярно совершает открытия, которые переворачивают с ног на голову наши представления о правильном сне. За них не присуждают Нобелевскую премию, а зря! Что может быть важнее восстановления сил после дня, полного приключений?

Читайте: Правила крепкого сна

В отличие от процесса пищеварения, изученного досконально, в процессе сна пока вопросов больше, чем ответов. Одно время специалисты уверяли, что **сон** необходим для отдыха тела — но, как выяснилось, организм может прекрасно расслабиться, бодрствуя (фанатки йоги одобрительно кивают и вспоминают шавасану, или «позу мертвеца»). Затем решили, что во время тихого часа берег тайм-аут мозг, но и это неправда. Обмен веществ снижается всего на 10-15% — какая же это передышка? Да, в организме спящего активно вырабатываются гормоны, идет синтез необходимых белков, укрепляется **иммунитет**

, но это никак не объясняет красочные сновидения и сложное устройство сна, который зачем-то делится на фазы... Современным сомнологам еще многое предстоит выяснить, но некоторые из недавних открытий в науке сна уже сейчас могут облегчить нам жизнь.

Открытие 1: показатель «8 часов сна» в сутки не подходит для всех и каждого

Это как раз то новое, что похоже на хорошо забытое старое. Никто точно не вспомнит, откуда взялся живучий миф о 8 часах — то ли реклама снотворного и матрасов навязала, то ли кто-то из журналистов написал, а остальные подхватили. Сомнологи дружно открещиваются от авторства — мол, никогда не говорили, будто всем и каждому необходимо выделить строго треть суток под тихий час…

Необходимое **количество сна** составляет от 4-х до 17 часов — в зависимости от возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей. Дольше всех спят грудные дети. Большую часть своего тихого часа они проводят в фазах глубокого сна — это и есть тот самый безмятежный « **сон младенца**». К старости время сна значительно укорачивается, он становится более чутким — это нормально и нет необходимости продлевать его искусственно.

Открытие 2: сократить сон по своему желанию и сэкономить время на нем невозможно

Человек проводит во сне примерно 1/3 часть своей жизни — отъявленных трудоголиков и карьеристов этот показатель раздражает. «Сколько всего можно было бы успеть, если сократить ночные объятия с подушкой всего на пару часов!» — думают они... и ошибаются. Ученые доказали, что способность к так называемому короткому сну — когда человек отключается от внешнего мира всего на 4-5 часов в сутки и качественно высыпается, — воспитать в себе невозможно: она предопределена генетически.

Ген короткого сна был у Наполеона, а другие «малоспящие» знаменитости, Маргарет Тэтчер, например, попросту мучали свой организм в течение долгих лет. Экономить на сне очень вредно: это сказывается и на самочувствии, и на настроении, и на работоспособности. Кроме того, недосыпающие опасны для окружающих. В результате анализа ДТП в Америке было установлено, что каждый третий водитель «клевал носом», а то и вовсе заснул за рулем! Чтобы восстановиться, нужно пройти минимум 4 цикла сна, включающих и быстрые, и медленные фазы. Один цикл в среднем длится 1,5 часа. Как понять, достаточно ли вы спите? Вы легко проснетесь без будильника, и не будете впадать в дрему во время скучных лекций или под монотонный голос коллеги на совещании.

Открытие 3: просыпаться среди ночи - естественно и нормально

Многие девушки как огня боятся пробуждений посреди ночи: мол, плохо выспишься, наутро встанешь «помятая», и вообще — здоровый сон должен быть непрерывным. Это заблуждение. Еще в позапрошлом веке люди спали в два захода, просыпаясь около часа ночи и бодрствуя в течение 1-3 часов, а затем снова погружаясь в объятья Морфея. Такой же режим сна с антрактом существует и у некоторых африканских племен.

Губительно не само полуночное пробуждение , а наше отношение к нему. Если вы проснулись и не можете глаз сомкнуть в течение — 15-20 минут, постарайтесь не паниковать и не думать о том, что теперь уж точно не выспитесь. Лучшее решение — встать с постели и вообще выйти из спальни, чтобы почитать, съесть что-то легкое или принять ванну. Ни в коем случае не нужно включать телевизор, садиться за компьютер или приниматься за домашние дела. Расслабьтесь! И сон вернется сам собой.

Открытие 4: дневной сон может быть и полезен, и вреден - все дело в дозировке

Сладко вздремнуть после обеда... Только повзрослев, начинаешь ценить тихий час в детском саду. Оказывается, после полудня температура человеческого тела немного понижается — и нам уже тяжелее двигаться, хочется прилечь — и пусть весь мир подождет. Исследования показали, что регулярная и правильная дневная дрема может снизить риск появления сердечно-сосудистых заболеваний почти на 40%! В Европе начальники крупных компаний все чаще прислушиваются к ученым, осознают, что проку от зевающих на рабочем месте подчиненных мало, и оборудуют специальные «сонные комнаты», где можно подремать после обеда. Обратите внимание: ключевое слово — **по дремать**
. Достаточно просто занять удобное положение, прикрыть глаза, расслабиться и не думать ни о чем. Оптимальное время дневного сна - 15-20 минут, если проспите больше — рискуете получить вместо бодрости порцию сонливости на весь остаток дня.

Открытие 5: лучшее лекарство от бессонницы - психотерапия

Откуда берется **бессонница**, является ли она самостоятельным заболеванием или симптомом скрытых недугов, науке пока неизвестно. Сон может пропасть от радостного или тягостного волнения, горя, смены часовых поясов, приема лекарств, а может и без всяких видимых причин. Одна мысль о таком повороте событий пугает, но тут же появляется и спасительная мысль: в мире есть **снотворное** !

На волшебные таблетки многие из нас возлагают большие надежды — и напрасно. **Снотворное**
отнюдь не всесильно. Во-первых, оно просто-напросто стирает воспоминания о том, как вы уснули. Доказано, что снотворное дарит в среднем 13 минут дополнительного сна, а тем, кто его принял, кажется, что все полчаса. Во-вторых, таблетки хорошо работают только с кратковременной
бессонницей
— при хронической от них мало толку. Принимать снотворное дольше чем 3-4 недели даже опасно: развивается привыкание, эффект сходит на нет. Более того, побочное

действие увлечения снотворным — это, как ни парадоксально, бессонница .

Сомнологи все чаще направляют неспящих на сеансы когнитивной терапии. Она помогает в 70-80% случаев. Причем ходить на прием годами не нужно — эффект появляется уже после 5-6 сеансов. Как это работает? Терапевт разбирается в привычках, установках, образе мышления пациента, выясняет, что мешает спокойно спать по ночам, и дает рекомендации по устранению этих факторов. Иногда достаточно составить грамотный режим дня (и, разумеется, соблюдать его), или отказаться от ТВ и кока-колы во второй половине дня.

Открытие 6: кто пьет молоко на ночь, тот действительно лучше спит

Напрасно вы посмеиваетесь над своей бабулей, которая свято верит, что стакан молока — лучшее снотворное. Доля истины в этом есть: ученые доказали, что аминокислота триптофан, которая содержится в молоке, способствует выработке серотонина — гормона, ответственного за качество сна. Среди других вкусных и полезных источников триптофана — индюшатина и орехи (особенно миндаль). Переедать на ночь, безусловно, не следует, но выпить стакан молока с печеньем или съесть сэндвич из цельнозернового хлеба с индейкой — в самый раз. Помехой крепкому сну может стать другая аминокислота — тирозин. Поэтому, если собрались на боковую, исключите сыр, бекон, ветчину, малину, авокадо и не пейте красное вино, так как все они содержат это вещество.

Здоровый сон напрямую связан с нервной системой, поэтому главное — сохранять спокойствие и не утомлять себя тревожными мыслями на ночь глядя. Придет новый день — решение обязательно найдется!

Иллюстрации с сайта: © 2010 Thinkstock.