



ЗДОРОВЬЕ / ОРГАНИЗМ

01.03.2024, 13:33

Все, что надо знать о сне: сколько надо спать, чем сон бывает опасен и можно ли выведать секреты у спящего

Мало нам было бизнес-наставников, тренеров по личностному росту и менторов персонального бренда, так теперь вовсю обороты набирают и слип-коучи. Они за большие деньги учат людей искусству правильного сна.

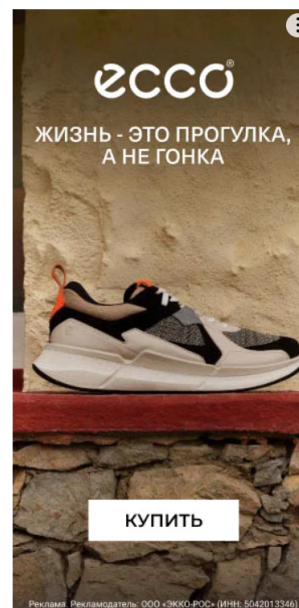
АЗ АЛЕКСЕЙ ЗИМИН

Теги: Здоровый сон | полноценный сон | Бессонница | крепкий сон



GETTYIMAGES

Чтобы сэкономить вам деньги и время, мы вместе со специалистами-сомнологами выяснили, сколько нужно спать, почему выспаться впрок бесполезно, чем сон может быть опасен, как распознать ранний Паркинсон, насколько осторожным нужно быть со снотворным и можно ли выведать секреты у задремавшего.



Содержание статьи

1. Как мы спим
2. Как мы не спим
3. Сколько надо спать
4. Можно ли спать днем
5. Пора ли принимать мелатонин
6. Стоит ли пить снотворное
7. Можно ли разговаривать со спящим
8. Чем опасен сон
9. Гаджеты против сна

СКРЫТЬ ^

Как мы спим

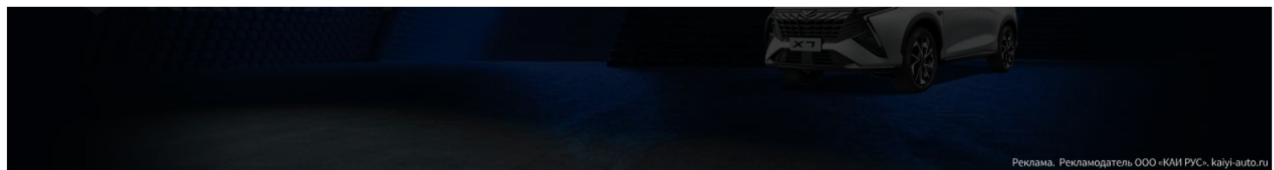
Процесс сна — это не потеря сознания, а переход мозга в иное состояние. Он все равно остается активным, но по-своему. Активность эта связана с восстановлением разных функций организма, природу которого ученые до сих пор пытаются постичь.

Область нейробиологии под названием «сомнология» зародилась чуть раньше, чем направление слип-коучинга, — в 1925 году. Основные знания в этой области были накоплены в последние тридцать лет. Но все же изучено и открыто еще совсем немного.

«Что касается медленного сна, то с ним более или менее ученые разобрались: какие гены на этом завязываются, какие гормоны выбрасываются, как мозг переключается. Но непонятной остается фаза быстрого сна, в которой мы проводим два часа каждую ночь. Ей посвящено огромное количество работ, но все равно остается главный вопрос: как эта фаза появилась в эволюции и для чего она нужна. Например, у хладнокровных животных нет сновидений (только у теплокровных). При этом есть состояние медленного сна — даже у мушек дрозофил», — рассказывает Владимир Ковальзон, доктор биологических наук, главный научный сотрудник Института проблем экологии и эволюции им. А.Н. Северцова Российской академии наук, председатель секции сомнологии Физиологического общества им. И.П. Павлова.

Специалист подчеркивает, что сон — процесс не единый. Это цикл, в котором есть две фазы: медленного (сна без сновидений) и быстрого сна. Они совершенно противоположны и строго чередуются в определенном порядке. При восьмичасовом сне мы имеем пять циклов сна за ночь. Этого достаточно, чтобы выспаться.

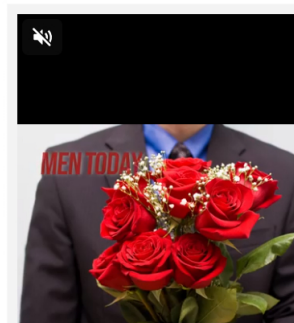
РЕКЛАМА - ПРОДОЛЖЕНИЕ НИЖЕ



Соответственно, наше третье состояние — это бодрствование. И за каждую стадию отвечают разные структуры мозга.

Ни гипноз, ни медитация — это не сон, а лишь состояние измененного сознания.

Многие, потирая красные глаза, возражат, что не могут выспаться меньше чем за девять часов. А кому-то достаточно шести часов сна и восьмью кружечек кофе. На это мы бодро ответим: восемь часов — средний показатель, который, впрочем, подходит большинству людей. К тому же зачастую большая продолжительность нужна тем, кто какое-то время недосыпал или даже довел себя до хронического недосыпа.



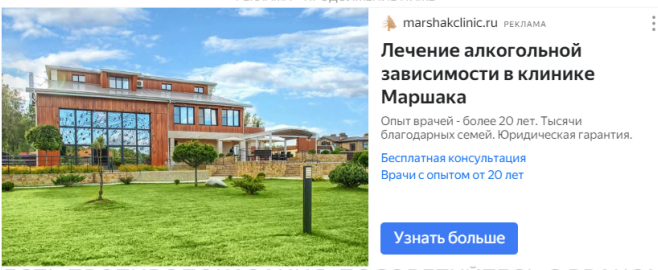
Как мы не спим

Проблема недосыпа в последние годы приобретает глобальные общемировые масштабы. Всеобщее FOMO (Fear of missing out, или, в простонародье, боязнь упустить что-то интересное) и подливающее масло в огонь бессонницы производители контента почти не оставляют времени на сон обычному человеку, имеющему смартфон с доступом в интернет. Стриминговые платформы сократили промежуток, отделяющий конец одного видео от начала воспроизведения следующего, уже до каких-то миллисекунд, чтобы зритель не успел опомниться.

Еще в далеком 2017 году соучредитель Netflix Рид Хастингс понял, что главный конкурент его компании — это сон: «*Когда вы смотрите шоу на Netflix, вы не спите до поздней ночи*». То есть чем меньше зритель в отключке, тем больше он приносит дохода.

Кстати, в том же 2017 году Всемирная организация здравоохранения впервые подняла тему планетарной эпидемии недосыпа. Было неоднократно выявлено, что хроническая нехватка сна очень опасна: нарушаются обменные процессы, когнитивные функции.

РЕКЛАМА - ПРОДОЛЖЕНИЕ НИЖЕ



marshakclinic.ru РЕКЛАМА

Лечение алкогольной зависимости в клинике Маршака

Опыт врачей - более 20 лет. Тысячи благодарных семей. Юридическая гарантия.

Бесплатная консультация
Врачи с опытом от 20 лет

[Узнать больше](#)

ЕСТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

«В отсутствие сна снижается также секреция тестостерона и гормона роста соматотропина — в прямом смысле в вас становится меньше мужского, — предупреждает Яков Левин, доктор медицинских наук, профессор кафедры неврологии при Первом МГМУ им. Сеченова. — Соматотропин отвечает за рост мышечной массы. Если его недостаточно, полученные с пищей калории будут откладываться на животе и боках».

Отлеживать бока нам предначертано генетикой. *«Потребность во сне у каждого своя. И при каких-то проблемах со сном обращаются не к тем специалистам — к неврологам, психиатрам. А помочь может только врач-сомнолог. Другие врачи ничего не понимают и часто советуют всякие глупости»*, — предупреждает доктор Ковальзон.

Сколько надо спать

Условно можно разделить людей на три группы: жаворонки (ведут утренний образ жизни), голуби (таких людей большинство — они бодрствуют и утром, и вечером), совы (активны в ночное время). И никак их не переделаешь.

«Как есть те, кто много ест и не поправляется, а есть полные люди, которые сидят на диетах, но по-прежнему имеют лишний вес. Это чистая генетика», — настаивает специалист, отмечая, что у большинства людей пять циклов сна, а кому-то нужно минимум шесть.





GETTYIMAGES

Есть и счастливики, которым достаточно и четырех циклов. Вашу достаточность определить просто: если вы высыпаетесь за определенный период — значит, вам этого времени хватает.

РЕКЛАМА - ПРОДОЛЖЕНИЕ НИЖЕ

genotek.ru РЕКЛАМА

Скидка на Генетический паспорт 64% до 11.03!

8 999 Р **-63%** 24 964 Р

Скидка 64% на Генетический паспорт до 11 марта
Комплексный ДНК-тест, который расскажет о происхождении и здоровье!

[Узнать больше](#)

Иногда есть противопоказания. Посоветуйтесь с врачом.

ЕСТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

С возрастом некоторые люди спят меньше по времени, но это значит лишь то, что им становится достаточно этого количества циклов. Главное, если вы чувствуете себя выспавшимся, значит, все в порядке.

По большому счету, человек может вести любой образ жизни. Нет ничего страшного в том, чтобы работать ночью, а спать днем. Если вы к этому ритму привыкли, лучше его не менять, будет сильный стресс для организма.

«Высыпаться впрок — бесполезно. А вот без сна, не нанося вред организму, можно провести не более суток. Но и в принципе больше двух-трех ночей без сна человек просто не выдерживает. При длительном тотальном лишении сна появляются психические нарушения, галлюцинации, которые быстро проходят с возвращением нормального режима», — сначала пугает, а потом успокаивает член Национального общества по сомнологии и медицине сна, кандидат медицинских наук Екатерина Тарасенко.

Можно ли спать днем

Для ночного сна, который связан с циклами, фазами и стадиями, нужен максимальный комфорт. Но есть такая парадоксальная вещь: дневной сон, даже очень короткий, часто дает хороший эффект. В США в некоторых крупных компаниях устраивают специальные комнаты отдыха для клерков, в которых они могут отдохнуть десять — пятнадцать минут во время пер Этого времени достаточно, чтобы улучшить работу организма. Безусловно, все индивидуально, но на многих людей дневной сон действует очень положительно.


И все же при всей его пользе днем не рекомендуется отключаться больше чем на сорок пять минут, иначе произойдет сбой биологического ритма, и вечером вы просто не уснете. А ночью все равно нужно необходимое вам количество циклов добрать.

К примеру, в кресле самолета вы в любом случае не выспитесь. В этом положении у вас не наступит фаза быстрого сна, потому что организм не сможет полностью расслабиться: он будет контролировать положение тела,

чтобы вы просто не свалились.

«Без полноценного сна все равно нельзя, — тут же предупреждает Екатерина Тарасенко. — Ночной и дневной сон отличаются по своей нейрофизиологической значимости. Например, сон в нехарактерное дневное время приводит к повышению уровня глюкозы и инсулина в крови. Таким образом, частые изменения режима сна — путь к гормональным нарушениям, таким как сахарный диабет».

РЕКЛАМА – ПРОДОЛЖЕНИЕ НИЖЕ



РЕКЛАМА • 16+

Курс по Нутрициологии - навыки для карьеры и для себя!

Курс разработан совместно с МГМУ им. И. М. Сеченова...

skillbox.ru

Пора ли принимать мелатонин

Решив добавить в свою жизнь прием мелатонина, важно помнить об одной важной тонкости: он эффективен только в небольших дозах. «Та дозировка, что доступна сейчас в аптеках, в большинстве случаев неэффективна. Нужно 0,3 миллиграмма, а у нас продается по 3 миллиграмма. И что получается: при получении такой высокой дозы организм запускает процессы, которые ее разрушают», — сетует доктор Ковальзон.

Специалист с досадой отмечает, что препарат продолжают применять в больших количествах, несмотря на все предостережения. А реклама этому только способствует.

«В США, например, есть таблетки по пятьдесят миллиграммов, даже по сто миллиграммов! Да, у мелатонина нет токсических доз, но он может вызвать гормональный сбой. Так что с ним нужно быть очень осторожным. Лучше всего, чтобы он вырабатывался естественным способом — для этого желательно засыпать в полной темноте», — вторит сомнолог Екатерина Тарасенко.

Стоит ли пить снотворное

Задача врача-сомнолога — до последнего удержать пациента от приема снотворного. Оно вреднее, чем плохой сон. И до сих пор не существует идеального средства, которое можно рекомендовать всем. Все подобные препараты очень вредны. Они могут вызывать расстройство памяти, нарушение речи. Могут подействовать в неожиданный момент.

Можно ли разговаривать со спящим

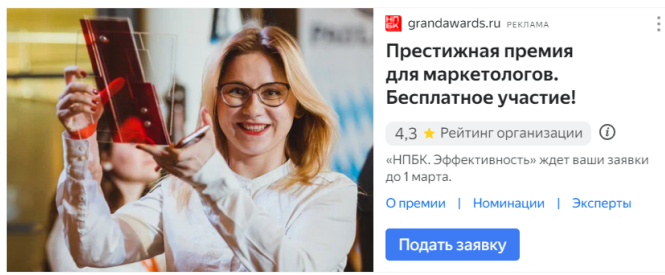
«Конечно, это все байки, что у спящего человека можно выведать какие-то тайны. И хотя некоторые исследования показывают, что люди могут вести диалог не просыпаясь, это очень редкие случаи, причем синхронизируются именно спящие люди», — развенчивает миф Ковальзон, вспоминая лишь один случай из своей практики. «Было зафиксировано, что во время сна в стройотряде два парня общались между собой, как будто они тащат носилки. Один говорит: "Поднимай свою сторону", второй отвечает: "Держу, держу!" При чем оба находятся в глубоком сне», — рассказывает доктор.

Он же добавляет, что сноговорение обычно не видится тревожным сигналом — но только если оно не подкрепляется хождением во сне.

«Снохождение, которое называют лунатизмом, встречается у 4–7% людей. К Луне данный процесс не имеет никакого отношения, будучи разновидностью нарушений сна, красиво именуемых парасомниями. Возникают они в основном в фазу медленного сна. При этом человек не ходит по окрестностям, а просто сильно ворочается во сне, может сесть или

встать, а затем опять лечь, максимум — пройти по коридору. Никакого специального лечения это расстройство не требует и скорее всего пройдет при снижении психоэмоциональной нагрузки», — рассказывает сомнолог Тарасенко.

РЕКЛАМА – ПРОДОЛЖЕНИЕ НИЖЕ



grandawards.ru РЕКЛАМА

Престижная премия для маркетологов. Бесплатное участие!

4,3 ★ Рейтинг организации ⓘ

«НПБК. Эффективность» ждет ваши заявки до 1 марта.

[О премии](#) | [Номинации](#) | [Эксперты](#)

[Подать заявку](#)

«Лунатизм» у детей при этом не считается патологией. «Они могут вскакивать в кроватках, плакать. Но если это сохраняется после полового созревания, то проблема серьезная. Эффективного лечения до сих пор нет», — говорит доктор Яков Левин.

Чем опасен сон

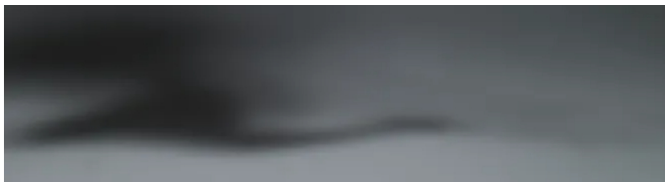
Во сне происходят не только восстановительные, но и разрушительные процессы. Некоторые болезни могут активизироваться. «Для людей с запущенными неврологическими и сердечно-сосудистыми заболеваниями буквально жизнь висит на волоске. Суточный пик смертей приходится на утренние часы при фазе быстрого сна. В это время очень сильная сердечная и дыхательная аритмия, и человек, у которого нарушена какая-то из этих функций в организме, может попасть в ситуацию, из которой он не сможет выйти», — страшат доктор Ковальзон.

Одним из самых опасных нарушений сна специалист называет апноэ, то есть остановку дыхания. В основном оно появляется у активно работающих мужчин после тридцати. Это связано со стрессом.

«Всем домашним, которые слышат, как мужчина храпит, нужно срочно ему сказать об этом — чтобы он моментально начал лечение. Кстати, при апноэ противопоказан алкоголь, потому что он только его усугубляет», — наставляет специалист.

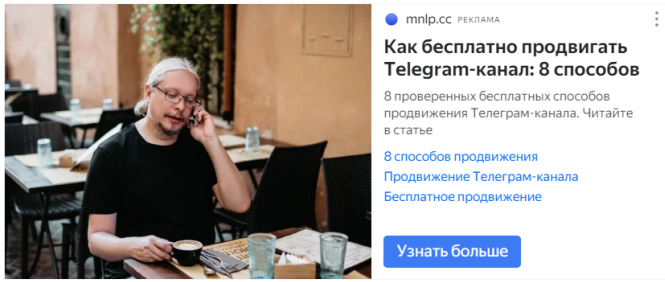
Сильный храп связан с нарушением кровоснабжения мозга. И если апноэ запустить, то оно может привести к инсульту. В группе риска — курящие люди с избыточным весом, принимающие снотворное.





GETTYIMAGES

РЕКЛАМА - ПРОДОЛЖЕНИЕ НИЖЕ



Advertisement for mnlp.cc. Title: **Как бесплатно продвигать Telegram-канал: 8 способов**. Text: 8 проверенных бесплатных способов продвижения Telegram-канала. Читайте в статье. Links: 8 способов продвижения, Продвижение Telegram-канала, Бесплатное продвижение. Button: Узнать больше.

Если человек во сне активно дергает руками и ногами, это может быть сигналом к тому, что у него развивается болезнь Паркинсона. Близкие должны забить тревогу, если кто-то в семье так беспокойно спит. Легкое подергивание в фазе быстрого сна при этом тревожным симптомом не является.

Апноэ во сне также становится результатом повышенной сонливости. А это очень опасно, потому что многие из нас ездят за рулем.

Спонтанные засыпания за рулем из-за некачественного сна могут привести к трагедии.

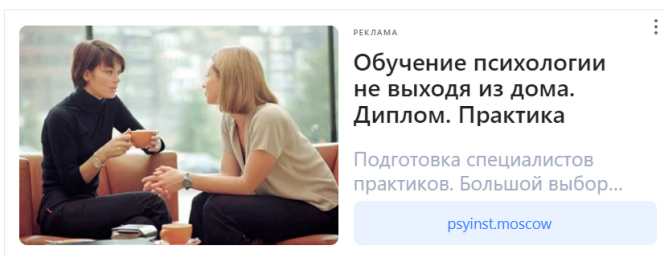
Представьте, что такое закрыть глаза на скорости даже на секунду. Во многих странах сейчас при получении водительского удостоверения и при последующей смене прав необходимо предоставить справку, что у вас нет апноэ. По разным данным, после 45 лет почти у всех мужчин возникает проблема с дыханием во сне. Проснувшись утром, они не знают, что на самом деле их организм не выспался.

Поэтому важно обращать внимание на то, как вы себя чувствуете днем. Если есть сонливость, то попробуйте изменить продолжительность сна в большую сторону или же, если можете себе позволить спать дольше 8–9 часов, — в меньшую. И тогда здоровый сон спасет мир. Правда, слип-коучам придется переквалифицироваться обратно в маркетологов.

Гаджеты против сна

О том, почему за пару часов до сна лучше отключать смартфон, рассказал Амин Ганджалиев, главный врач клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family.

РЕКЛАМА - ПРОДОЛЖЕНИЕ НИЖЕ



Advertisement for psyinst.moscow. Title: **Обучение психологии не выходя из дома. Диплом. Практика**. Text: Подготовка специалистов практиков. Большой выбор... Button: psyinst.moscow.

● Синий свет

Электронные устройства, такие как смартфоны, планшеты и компьютеры, излучают синий свет, который может подавлять выработку мелатонина, гормона, ответственного за регуляцию цикла сна и бодрствования. Из-за этого люди, использующие гаджеты перед сном, могут испытывать затруднения с засыпанием.

● Нервно-психическое напряжение

Гаджеты оказывают на наш организм стимулирующий эффект. Перед сном это может стимулировать мозг и вызывать чувство возбуждения или тревоги, что затрудняет расслабление и засыпание.

● Постоянная доступность

Благодаря гаджетам и интернету люди могут легко организовать и провести свой досуг, не замечая времени, что при бесконтрольном применении может сказаться как на продуктивности работы, так и режиме сна и бодрствования. Долгое пользование гаджетами перед сном может выработать привычку позднего отхода ко сну.

Как правило, привычка вырабатывается за 21 день, а мы годами сидим в телефоне перед сном, поэтому наш организм запоминает время отдыха ко сну, и заснуть раньше зачастую не получается.

● Отсутствие физической активности

Виртуализация досуга и развитие технологий неразрывно связаны с «сидячим образом жизни», отсутствием физической активности, что также может негативно сказаться на качестве сна.

Для улучшения сна рекомендуется ограничивать использование гаджетов в вечернее время, создавать спокойную и комфортную атмосферу в спальне, следить за режимом дня и включать физическую активность в свою жизнь.

Чаще всего нарушения сна возникают как следствие тревожных, депрессивных состояний или эндокринных нарушений.

Учитывая многообразие патологий сна, диагностика расстройства сна должна проводиться с привлечением специалистов разного профиля, с использованием различных диагностических методов.

Первичные и идиопатические расстройства сна являются крайне редкими заболеваниями. Их диагностика может потребовать инструментальных методов исследования, таких как ЭЭГ, МРТ и другие.

В клинике Rehab Family используется мультимодальный подход к диагностике и лечению расстройств, связанных с нарушением сна.

