

A classical painting depicting a dance scene in a landscape. In the foreground, a man in a brown coat and a woman in a dark blue dress with gold trim are dancing. To their right, another woman in a red jacket and a woman in a blue dress with gold trim are also dancing. In the background, there are trees, a body of water, and a small building. The sky is filled with soft, white clouds. The overall style is that of 18th-century European painting.

Сергей Чугунов

ЖИТЬ, НЕ УСТАВАЯ

Секреты здорового сна

Сергей Чугунов

**Жить, не уставая.
Секреты здорового сна**

«Издательские решения»

Чугунов С.

Жить, не уставая. Секреты здорового сна / С. Чугунов —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-965729-9

Ученые экспериментально подтвердили, что организм человека истощается и ослабевает, если его лишить нормального сна. А если бессонница у человека хроническая, человек испытывает постоянные стрессы и депрессию, все это неминуемо приводит к хронической усталости, которая разрушает изнеможенный организм.

ISBN 978-5-44-965729-9

© Чугунов С.
© Издательские решения

Содержание

Секреты здорового сна	6
Усталость и сон	7
Предисловие: можно ли жить, не уставая?	8
А кто не устает?	8
Признаки патологической усталости	9
«Книги счастья»	10
Глава первая: усталость усталости рознь	11
А можно совсем не спать?	11
А надо ли это кому-нибудь?	12
Может ли утомлять усталость?	13
Причины болезненной усталости	14
«Плохая» и «хорошая» усталость	16
Усталость как промежуточная ступень	17
А устают ли животные?	19
Глава вторая: здоровый сон	20
Сон – это маленькая смерть?!	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Жить, не уставая Секреты здорового сна

Сергей Чугунов

© Сергей Чугунов, 2019

ISBN 978-5-4496-5729-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Секреты здорового сна

Усталость и сон

В древности существовала жестокая казнь, человеку не давали спать, в результате чего примерно через две недели он умирал в страшных муках. Ученые утверждают, что после первых бессонных суток у человека отмечается повышение внутричерепного давления, общий упадок сил, появляется повышенная нервозность. На третьи сутки человек становится вялым и отстраненным, ему трудно сосредоточиться, затормаживаются рефлексy, нарушается координация. После пяти бессонных суток начинаются галлюцинации, и прогрессирует разрушение сознания.

Уже через неделю без сна человек испытывает нервное истощение, которое, собственно, и приводит к смерти.

Ученые экспериментально подтвердили, что организм человека истощается и ослабевает, если его лишить нормального сна. А если бессонница у человека хроническая, человек испытывает постоянные стрессы и депрессию, все это неминуемо приводит к хронической усталости, которая разрушает изможденный организм.

Предисловие: можно ли жить, не уставая?

«Главное – не впускать в себя усталость... Усталость может овладеть твоим телом, но не самим тобой».

Харуки МУРАКАМИ

А кто не устает?

Нет человека, который бы не уставал. Все мы устаем, но одна усталость отличается от другой. Можно устать ничего не делая, и наоборот сохранять работоспособность на протяжении длительного времени.

Но если усталость постоянно преследует вас, если вы забыли, что значит, чувствовать себя бодрым и отдохнувшим – нужно серьезно задуматься.

«Усталость – это обычное состояние организма, и жить, не уставая, ни у кого не получится, хотим мы или не хотим, но устаем, и чаще в самый неподходящий момент.

Поэтому-то усталость в большинстве случаев нам мешает жить.

Мешает утром, когда мы должны подняться свежими и отдохнувшими, ни потому ль нам хочет оставаться в постели несколько дольше обычного.

Мешает в рабочий полдень, когда после обеденного перерыва нам нужно идти работать, а на нас как назло наваливается усталость.

Как шутят сатирики, наша жизнь борьба, утром борешься с голодом, после обеда со сном.

Мешает усталость и вечером, Она просто парализует нас, вместо того чтобы сходить погулять, мы истощенно засыпаем перед телевизором, сил хватает только на просмотр любимого сериала и выпуска вечерних новостей.

Но, тем не менее, усталость позволяет нам оправдывать свою лень и нехотение, что-либо делать.

Как это просто сказать: «Я так устал!», чтобы все окружающие навсегда отвязались от вас.

Однако не все так хорошо и приятно. По большому счету мы не хотим уставать, чаще мы чувствуем усталость как надоедливое, слабое состояние, которое стремимся избегать. Хотя по идеи, усталость задумана Создателем как приятное отдохновение от рутинных дел.

А вот хроническая усталость – это признак серьезной нервной болезни, если мы постоянно устаем, спим плохо и катастрофически мало.

Признаки патологической усталости

Итак, если более шести месяцев подряд у вас наблюдаются кратковременные потери памяти или не можете сконцентрироваться на выполнении повседневной работы; если у вас постоянно воспаленное горло, увеличенные периферические лимфатические узлы (например, шейные или подмышечные), если вы испытываете постоянные мышечные боли, боли в суставах и периодические головные боли, если долгожданный сон не дает отдыха, а после любой малой нагрузки вы испытываете серьезную усталость, которая продолжается более одного дня – вам нужно серьезно задуматься.

На лицо признаки синдрома хронической усталости. Какой бы серьезной не была нагрузка, сон или отдых должны уменьшить вашу усталость, усталость не должна существенно нарушать ваши функциональные способности.

На хроническую усталость жалуются 15—27% процентов современного населения людей, особенно жителей мегаполисов. Такая усталость характерна для представителей обоих полов, всех расовых и этнических групп.

Согласно многочисленным исследованиям, самая высокая число людей, подверженных хронической усталости, обнаруживается среди женщин, нежели мужчин, причем у людей с более низким уровнем образования и профессионального статуса.

Другие исследования показывают, что не имеется никакого различия в серьезности признаков между мужчинами и женщинами.

Хроническая усталость наиболее часто наблюдается в возрасте 40—50 лет. Это состояние менее распространено у людей в возрасте до 30 лет, чем после 60. Однако в наше время все больше детей и подростков жалуются на периодическую усталость. Согласно последним исследованиям, уже половина современных детей и подростков имеет психиатрические нарушения, чаще всего стресс, беспокойство и депрессию, а также расстройство сна и хроническую усталость.

Относительно причин хронической усталости имеется большое количество теорий. Многие врачи сомневаются, что такая усталость является болезнью. Большинство из них полагают, что хроническая усталость связана с психологическими нарушениями или рядом болезней организма.

Действительно, до настоящего времени не выявлено никакой веской причины, объясняющей все случаи усталости, и многие ученые полагают, что это состояние развивается вследствие комбинации причин, которые могут включать генетические факторы, нарушение мозговой деятельности, расстройство иммунной системы и воздействие вирусов или других инфекционных агентов.

Однако, хотя многие из перечисленных причин играют определенную роль в большинстве случаев развития хронической усталости, однако до сих пор остается не ясным, в какой последовательности эти причины приводят к хронической усталости.

Поэтому многие специалисты склоняются к мысли, что хроническая усталость определена индивидуальностью и различными психологическими факторами, которые способны увеличивать усталость человека, особенно после умственного или физического стресса.

«Книги счастья»

Усталость – это серьезная проблема современного человека. Существует бесчисленное множество книг, посвященных усталости и бессоннице. Все они содержат многочисленные указания и советы и обещают ожидаемый всеми полноценный сон длиной не менее восьми часов и безустанное бодрствование в течение дня.

Многочисленные авторы подводят нас к мысли, что усталость – это наша собственная вина, если мы неправильно отдыхаем и небрежно относимся к своему сну.

Однако проблема сокрыта не только в нашем неправильном образе жизни. Проблема возникает еще в младенческом возрасте, если малыши плохо спят или спят крайне беспокойно. Проблема продолжается в школьном возрасте, переутомленные ученики вечером с трудом засыпают, а утром чувствуют себя не выспавшимися.

Вместо того чтобы озаботиться тем, что у ребенка нарушение сна, некоторые родители волнуются только когда их любимое чадо внезапно дольше бодрствует, а ночью просыпается чаще, чем обычно или утром дольше чем желательно спят. Такое родительское безразличие, часто приводит к серьезным проблемам их ребенка в зрелом возрасте.

Выбросьте на помойку все эти «Книги счастья», все советы, которые должны были приближать вас к хорошему сну: «правильный» распорядок дня, «хорошая» диета, занятия «расслабляющим» спортом и полный отказ от стимуляторов, таких как кофе, чай и никотин, должны побеждать бессонницу и связанную с нею усталость, однако очень часто приводят к противоположному результату.

Эти книги внушают, что у нас самих есть в руке возможность регулировать нашу жизнь и сон, побеждать усталость и чувствовать себя удовлетворительно. Да, действительно, многие из этих указаний действуют и достигают успеха уже только тем, что заставляют контролировать свою жизнь, осознавать усталость и не становиться беспомощной жертвой бессонницы. Поначалу мы действительно спим больше и крепче. Однако, мы чаще и быстрее начинаем уставать, порой по непонятным причинам. А продолжительный сон почему-то не приносит отдыха.

Возникает ряд вопросов:

– А нуждаемся ли мы в продолжительном сне, или мы можем вполне обходиться и меньшим?

– Если это так, почему тогда мы постоянно устаем?

– Может быть, усталость означает кое-что иное, нежели простую потребность во сне?

– И можно ли победить собственную усталость?

– И нужно ли вообще с этим бороться?

На все эти вопросы вы найдете ответы на страницах нашей книги.

Глава первая: усталость усталости рознь

«Весь день не спишь, всю ночь не ешь – конечно, устаете...»
Михаил ЖВАНЕЦКИЙ,
писатель-сатирик

А можно совсем не спать?

Сон – это обычное физиологическое состояние человека и животных, все мы испытываем потребность во сне, и это так же просто и обыденно, как голод, жажда или вожделение.

Однако Мария Манассеина, ученица и сотрудница русского физиолога И. Р. Тарханова, которая в 1870-е гг. на щенках изучала значение сна для организма, проанализировав свои результаты, пришла к выводу, что сон для организма важнее пищи и секса.

Но можно ли совсем не спать. Во врачебной практике были случаи, когда люди не спали на протяжении нескольких лет. Но это скорее исключение, чем правило. Чаще всего это были случаи псевдобессонницы, когда жалобы больного не подтверждаются объективными обследованиями, не выявляющими нарушения сна. Люди не могут совсем не спать, в этих случаях бессонницы нет, просто эти люди нуждаются в меньшем количестве сна, который может исчисляться не часами или минутами, а речь идет на секунды. Это как наше неутомимое сердце, которое успевает отдохнуть в перерыве между сокращениями.

Встречаются и противоположные случаи, когда избыточная сонливость в дневное время вовсе не связана с какой-либо патологией: эти люди просто нуждаются в большем количестве сна.

И все-таки бодрствовать день и ночь напролет – это серьезная болезнь, которая неминуемо приведет к истощению. Заманчиво было бы, если бы люди не проводили треть и без того своей короткой жизни во сне, а могли сохранять активность круглые сутки: все было бы постоянно открыто, все в любое время возможно.

Как это здорово: офисы, больницы, общественный транспорт, учебные заведения использовались бы на всю катушку. Часы пик исчезли бы как класс, если бы бодрствование длилось круглые сутки. Прогресс бы продвинулся далеко вперед.

Однако вероятно нашлись бы люди, которые скоро бы пресытились жизнью, им бы надоело быть вместе всегда с другими, а самое главное работать 24 часа в день.

А надо ли это кому-нибудь?

Действительно бодрствовать без перерыва и выходных – это просто катастрофа. Все-таки здорово, что можно стукнуть кулаком по столу и сказать: «Я устал, я хочу спать, рабочий день кончился» или «У меня выходной».

Чувствовать усталость – это не всегда тягость, Иногда просто наслаждаемся своей усталостью, испытать радость от этого чувства и с таким наслаждением проваливаемся в долгожданный сон.

И правда, действительно так ли хотим вечного бодрствования и вечной бессонницы? Вопрос должен быть поставлен иначе, не «можно ли жить, не уставая?», а «нужна ли такая безустанная жизнь?»

Признайтесь, многие из нас получают наслаждение от собственной усталости. Насколько чудесным может быть это прекрасное чувство, и что мы умеем спать...

Мы инстинктивно, где-то на уровне генов, чувствуем, как хорош и полезен для здоровья регулярный сон для нас, и какую пользу он несет нашему телу.

Может ли утомлять усталость?

Извините за тавтологию, но иногда усталость бывает прилипчивой, докучливой и даже бесполезной, особенно когда мы заняты важным и неотложным делом. Но без усталости жить нельзя, именно она сигнализирует организму о нашем состоянии, предупреждает, что нам требуется восполнение затраченной энергии, для восстановления энергетического баланса, и поэтому надо расслабиться и отложить все дела, если мы не хотим подорвать свое здоровье.

Усталость – это не то состояние, которое следует избегать, оно не назойливо и бесполезное, а весьма важный признак управляемого мозгом ритма жизни. Узнавать усталость, а самое главное контролировать, вероятно, могло бы сильно способствовать установлению равновесия между бодрствованием и сном, что неминуемо приведет к гармонии и радости жизни.

По видимости, мы должны учиться не просто чувствовать усталость как неприятное состояние организма, а воспринимать ее как важный, очень личный и необходимый сигнал.

Хотя эти функции и признаки усталости организма типичны для любого человека, однако, у каждого это чувство имеет специфические ощущения и значения.

Вряд ли найдутся два одинаковых человека, которые физиологически чувствуют усталость и, более того, объясняют это состояние одним и тем же способом. Так же как некоторые избыточные по весу люди полностью разучились объяснять сигналы своего тела, когда оно сообщает им о сытости, так же многие из нас не всегда правильно понимаем сигналы организма о его усталости.

Физические признаки усталости чаще всего сдерживаются нами, либо попросту игнорируются, либо объясняются плохим самочувствием или чем-либо еще.

Причины болезненной усталости

Инфекции. В большинстве случаев, патологическая усталость внезапно начинается с гриппоподобного состояния. Поскольку большинство особенностей усталости походит на признаки вялотекущей вирусной болезни, многие исследователи сосредоточились на гипотезе, что вирус или некоторый инфекционный агент вызывает эту усталость.

Однако, исследования пациентов, которые страдали синдромом хронической усталости и пациентов с идиопатической хронической усталостью, не обнаружили у них каких-либо специфических болезней или инфекционных болезней.

Так что вируса хронической усталости, который инфицирует организм, нарушая работу иммунной системы и вызывая истощение организма, до сих пор не обнаружили.

Нарушения иммунной системы. Последние исследования обнаружили некоторые нарушения работы иммунной системы, которые приводят к преждевременной усталости, однако, доказать что эти нарушения являются первопричиной хронической усталости ученые не смогли.

Аллергии. Аллергии – данная ненормальность иммунной системы, наблюдается у большинства пациентов с хронической усталостью. Некоторые исследования сообщили, что более половины таких пациентов имеют аллергии на продукты питания, пыльцу, металлы (например, никель или ртуть) или другие вещества.

Но при этом, исследования других ученых так и не обнаружили связи аллергии у пациентов с хронической усталостью, и более того у большинства исследуемых людей аллергия обнаружена не была.

Гипотензия (низкое артериальное давление). Некоторые исследователи полагают, что вирус или инфекция может вызвать нарушение в центральной нервной системе, что может вызвать гипотензию, которая и способствует развитию синдрома хронической усталости.

Повреждения мышц. Многие уставшие иногда жалуются, что они чувствуют себя настолько слабыми, что кажется, как будто их мышцы больше не работают должным образом. Было предположено, что повреждения скелетных мышц могут быть причиной усталости. Однако, физические, химические и другие исследования не обнаружили ненормальностей в мышцах этих пациентов.

Гипервентиляция. Другая теория, предназначенная для объяснения некоторых случаев болезненной усталости – гипервентиляция, или иначе говоря, сверхглубокое дыхание, может быть связано с некоторыми состояниями – астмой, гипертиреозом и другими.

Гипервентиляция может вызывать нарушение соотношения кислорода и углекислого газа, что может вызывать боль в груди, слабость, нечувствительность в пальцах рук и ног.

Блуждающий нерв. Существуют некоторые исследования, которые показывают, что у пациентов с хронической усталостью имеется нарушение активности блуждающего нерва.

Блуждающий нерв иннервирует (обеспечивает связь органа с центральной нервной системой) часть твердой оболочки головного мозга, кожу слухового прохода и ушной раковины, слизистую оболочку глотки, мягкого неба и гортани, а также сердце, органы дыхания, пищеварения и почки; двигательная часть иннервирует поперечнополосатые мышцы глотки и гортани. Нарушение функций блуждающего нерва неминуемо приводит к усталости.

Психозы и психологические нарушения. Многие западные ученые признают депрессию одной из первопричин хронической усталости, но исключают синдром хронической усталости как диагноз для любого пациента с депрессией или другими серьезными психиатрическими нарушениями, включая маниакально-депрессивный психоз и шизофрению. Однако, депрессия или беспокойство, не связанное с психозом или серьезной психической болезнью не исключают хроническую усталость.

Лекарства и алкоголь. Усталость – побочный эффект многих препаратов, например антигистаминных. Кроме того, злоупотребление спиртными напитками может проявляться как хроническая усталость. Если индивидуум недавно начал, прекратил или изменил терапию, это должно рассматриваться как возможная причина усталости. Резкое прекращение употребления кофе (кофеина) может производить депрессию, усталость и головную боль.

Токсины. Воздействие различных химических веществ и токсинов из окружающей среды – растворителей, пестицидов или тяжелых металлов (например, кадмий или ртуть) может вызывать усталость.

«Плохая» и «хорошая» усталость

Многие сетуют: «Я так быстро устаю, что устаю от собственной усталости».

Трудно понять, какая усталость «хорошая», какая «плохая». Усталость существует сама по себе и редко бывает просто хорошей или просто плохой. Это как опыт, он никогда не бывает плохим или хорошим, он есть и всею

А вот если мы скажем, что усталость бывает легкой и тяжелой, мы не согрешим против истины.

Однако, усталость едва ли упоминается в бесчисленных советах о борьбе с бессонницей. Почему-то всегда считается, что усталость – лучшая подушка. Но не все так просто. Порой именно усталость может вызвать бессонницу и перенапряжение организма

Патологическая усталость может стать причиной бессонницы и наоборот. Попробуем в этом разобраться.

Если мы принимаем усталость всерьез и точно изучаем ее, мы узнаем, как по-разному усталость выражает себя и насколько важной она может быть как указание на то, что творится вокруг нашего эмоционального состояния, и к какому типу сна мы принадлежим.

Усталость как промежуточная ступень

Порой кажется, что через усталость выражаются многочисленные человеческие ощущения: чувство, что что-то не так, низкий порог раздражения, низкая открытость для общения.

«Я слишком устал, чтобы спорить с тобой», – говорят некоторые, когда раздражены и не хотят с кем-либо разговаривать.

«Приятная усталость», «болезненная усталость» или «божественная усталость» – все эти устоявшиеся словесные формулы обозначают контуры настроения, они напрочь оторваны от сна и бодрствующего состояния, но открыты как промежуточная ступень между ними.

Вроде мы еще бодрствуем, но чувствуем всем своим нутром, что уже расклеились, и, ни на что уже не годны.

Тем временем, многие известные люди утверждали, что должны устать, чтобы сделать что-то хорошее. А Эдисон пошел дальше, говоря, что «гений – это 99% пота», а где пот там, конечно же, и усталость. Однако, все эти утверждения вполне оправданы, потому как нормальные, аналитические мыслительные процессы должны уходить немного на задний план, чтобы подсознательное получало возможность выходить на передний план, а этом как раз и способствует усталость.

Например, французский писатель Марсель Пруст был весьма болезненным человеком, быстро уставал и большую часть времени проводил в кровати. Но именно это болезненное состояние способствовало проявлению его таланта, который функционировал в краевой зоне бодрствующего сознания. Вероятно, это было необходимо, чтобы он смог написать свою знаменитую книгу «В поисках утраченного времени».

Будничная жизнь сильно подавляет творческую личность, заставляет приспособливаться, чтобы выжить, и у человека полней не остаются сил и времени для реализации своих идей.

Усталость – это как запасной выход, как оправдание нашего невезения и даже лени. «На меня слишком много навалилось», «Я хочу спать», «Я устал». Признайтесь, как часто оправдываем мы себя перед другими, а чаще перед самим собой.

Иногда мы испытываем усталость как доказательство доверия, когда ребенок способен задремать даже на руках у относительно незнакомого человека.

Чаще всего усталость – это потеря скорости соображения или деятельности, и хотя подчас мы при этом не осознаем свое бессилие, но все валится из рук, и соображаем мы действительно туго.

Мы знаем также освобождающую, подавляющую усталость после психического или физического кризиса. Тогда усталость отчетливо определяется как сигнал сна: «Сон вылечит тебя. Спи».

Или мы знаем усталость как знак бессилия, опускания рук: «Я слишком устал, чтобы делать еще что-нибудь».

Свойственная этим ослабевающим и ослабевшим состояниям определенная мягкость и неопределенность противоположна ясному мышлению и бодрствующему сознанию.

Хотим ли мы того, или не хотим – мы устаем, и ясно осознаем свою усталость, формулируя словесные формулы: «устал от информации», «устал от политики», «устал от терапии», «устал от одиночества», «устал от потребления», «устал от карьеры», «устал от отпуска», и не так уж редко встречающееся, «устал от жизни».

Усталость – это предлог для ослабления, отхода, для формирования пресыщения, но также помощь для великих открытий и познания окружающей действительности.

Усталость весьма великодушна. Она позволяет нам функционировать не постоянно, не на все сто процентов. Она немного самоуверенна, но именно она определяет пределы лич-

ных возможностей вашего организма, чтобы вместо того, чтобы плыть дальше в штормовом море, мы могли сказать себе: «С меня достаточно».

Как любое другое чувство – усталость является очень важным сигналом для нас, который информирует об общем состоянии здоровья. Именно она стабилизирует наше равновесие, руководит нашим переживанием такой важной фазы сна как подсознательное.

Вероятно, лучше принимать усталость как должное, как реальность, без которой невозможно наше существование, принимать ее принципиально, ожидать с нетерпением, вместо того, чтобы отрицать ее и бороться с ней.

Вместо того чтобы напряженно бежать в гору, лучше провалится в превосходный глубокий сон минут на шестьсот. Можно наслаждаться переходной фазой усталости, получать удовольствие от промежуточной стадии, и расслабляться, окончательно выбившись из сил.

Так как только в более мягких междузонах, а не в абсолютно ясно отграниченные моменты, мы способны анализировать свое состояние и здраво оценивать психические отношения с другими.

Только в расслабленном состоянии связи становятся отчетливыми, созданное оценивается, неудачи ставятся под сомнение.

«Все же только страдание делает возможным вещи, механизмы которых иначе мы бы вовсе не замечали, понимать и анализировать», говорил все тот же Марсель Пруст.

Он понимал страдание не как боль, а скорее как недовольство, как жало, которое вонзаясь в сознание, переключает внимание на то, что не совсем в порядке. Пруст прав: только в этой фазе, фазе усталости, в которой мы отдаляемся от текущих событий, мы можем углубляться в процесс мышления, чтобы потом предаться безмятежному сну.

Усталость позволяет нам углубиться в сон. Она примиряет нас с прошлым днем и мягко препровождает в относительное бессознательное состояние.

А устают ли животные?

Животные спят, когда они хотят. Они, кажется, имеют разные потребности сна, нежели человек. Чувствуют ли они себя также усталыми, мы точно не можем сказать. Знают ли они разные чувства усталости как мы, людей?

Все знают, что кошки спят большую часть суток, да и в короткой фазе бодрствования тоже позевывают, как будто бы они особенно любят эти полностью расслабленные фазы.

Собаки бодрствуют большей частью с одним открытым глазом, внешне равнодушные, они проявляют нетерпение, только ожидая, не дадут ли поесть.

Коровы спят только 3 часа ночью, дельфины всегда спят одним полушарием головного мозга, а акула вообще никогда не спит.

Знают ли они чувство усталости, при котором человеческий мозг часто ощущается неясно как вата? Мы не знаем это. Усталость животных остается загадкой для нас.

Глава вторая: здоровый сон

«Хорошие люди спят по ночам значительно лучше, чем плохие. Конечно, плохие люди в часы бодрствования наслаждаются жизнью много больше, чем хорошие».

Вуди АЛЛЕН

Сон – это маленькая смерть?!

«Сон – маленькая смерть», – так утверждают мудрецы и философы.

Для древних греков сон был равносителен смерти. Братья Гипнос и Танатос – сон и смерть – были сыновьями ночной богини Никс в греческой мифологии.

Это братание сна и смерти кажется далеко неслучайным, так как глубоко спящий человек выглядит часто страшно похожим на мертвого своей неподвижностью, глубоким, медленным дыханием и слабой, расслабленной осанкой. Наоборот, мертвецы выглядят часто, как будто бы они только спят. Поэтому об умерших (усопших) мы говорим, что они заснули вечным сном.

Однако, позвольте нам не согласиться с мудрецами. Сон – это большая жизнь, ведь треть жизни мы спим и не просто дремлем или зеваем, а спим по-настоящему.

Мы спим и в наших снах мы видим другой мир: необъятное пространство космоса может сжаться до размеров атома и вырасти обратно, странное и незнакомое место становится в одно мгновение улицей нашего детства.

Сон возвращает нам тех, кого уже давно нет на свете или знакомит с теми, кого вообще не существовало. А иногда, во сне, мы видим будущее.

Сон, возможно, самое потрясающее творение мозга и то, без чего мы не можем жить. Когда человек спит, все мышцы расслаблены и нет никакой реакции на окружение, но как только сменяются фазы сна, организм сразу же активизируется. Приборы в это время фиксируют активную деятельность мозга, глаза под закрытыми веками двигаются, а в некоторых случаях человек начинает говорить и даже ходить. Но вот фаза сна снова сменилась и опять спокойствие. И так несколько раз за ночь.

Ученые давно установили, что мозг никогда не отдыхает. Пока мы спим, тысячи нейронов посылают и принимают сигналы от каждого органа и в этом бешеном ритме происходит что – то вроде тестирования организма: поломки, нестыковки и сбои в работе фиксируются, обрабатываются и запускается процесс ремонта.

Недаром больным советуют больше спать, ведь именно во сне иммунная система ни на что не отвлекается, работая в полную силу.

Всю свою жизнь мы делаем три вещи:

- мы бодрствуем;
- мы устаем;
- мы спим.

Это все так же естественно, как и другие три вещи:

- мы рождаемся;
- мы живем;
- мы умираем.

Обычная последовательность: «бодрствование – усталость – сон», свойственна и младенцу, и зрелому человеку, и старику. Только маленький человечек в первый год жизни спит в течение 24 часов, иногда прерываясь на прием пищи.

Каждое засыпание – это маленькая смерть. У каждого пробуждения есть что-то от рождения. А каждый наш день сравним с жизнью, он неповторим, и, как и жизнь, имеет разные периоды: детство – начала дня, зрелость – середину дня, и в конце дня – старость.

Следуя этой логике, усталость сравнима со старческой слабостью и немощью. Она не допускает внезапного перехода из одной фазы, а помогает нам, напоминая: сейчас минует одна фаза, потом начнется другая.

В данной книге мы попытаемся выяснить сложное отношение между нашей усталостью, нашей потребностью спокойствия, нашим психическим настроением и нашим сном. Кроме того, мы попробуем ответить на целый ряд вопросов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.