

Ханс-Гюнтер Весс

психотерапевт, сомнолог



КАК ЛЕКАРСТВО

Как избавиться от усталости
и повысить качество сна



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Ханс-Гюнтер Веес
**Сон как лекарство. Как
избавиться от усталости
и повысить качество сна**
**Серия «рЕволюция в медицине. Самые
громкие и удивительные открытия»**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56185049

*Я не умею спать : Как самостоятельно выявить и устранить
расстройства сна за 21 день / Ханс-Гюнтер Веес: Эксмо; Москва; 2020
ISBN 978-5-04-112695-7*

Аннотация

Многие думают о сне как о вынужденной паузе между одним делом и другим. Как будто это какая-то досадная помеха, замедляющая нашу жизнь.

Доктор Ханс-Гюнтер Веес, психотерапевт и сомнолог, уверен: эти мысли ошибочны. Сон – это не роскошь, а жизненно необходимое действие, которое способно сохранить нам память, дать источник жизненной энергии и защитить от депрессии. Не говоря уже о том, что стоит нам поспать получше, как мы перестаем походить на зомби из фильма про Апокалипсис.

Эта книга одновременно научно и просто расскажет вам о том, что происходит с организмом во время разных фаз сна; как сон меняется с возрастом и почему женщины в принципе спят лучше мужчин. А еще к ней прилагается протокол сна, специально разработанный автором, с помощью которого каждый читатель сможет больше узнать о себе и наладить качество собственного сна.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

Содержание

Предисловие	6
Часть I	11
Глава 1	12
Риски и последствия недостатка сна	13
Омолаживающий источник	21
Сон как регулятор настроения	31
Глава 2	39
Вот что советует наука	40
Достаточно ли вы спите?	44
Можно ли бросить... спать?	47
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Веес Ханс-Гюнтер
Сон как лекарство. Как
избавиться от усталости
и повысить качество сна

Беате и Даниэлю

Предисловие

Сон – приятнейшее состояние в нашей жизни! Нет ничего лучше, чем нырнуть вечером в кровать, помахать миру рукой и распрощаться с большими и малыми заботами жизни. Ночь за ночью мы ускользаем в царство снов и, кажется, теряем сознание и власть над собой и тем, что нас окружает. Примерно треть жизни люди проводят в этом на первый взгляд бесполезном состоянии.

На самом деле у сна есть важнейшая биологическая функция. Если мы не будем есть, пить и спать, мы умрем!

Исследователи и ученые лишь недавно обнаружили, что, будучи увлеченными другими темами, «прозевали» сон, поэтому он и по сей день окутан для многих тайнами и легендами. Только в последние годы в современной сомнологии усилился приток новых и интересных научных данных о функции и значении сна. Разрешились кое-какие загадки, кое-какие тайны лишились своих покровов. Многое уже предполагали, но смогли научно доказать только с помощью новых методов. И с некоторыми мифами, окружавшими сон, пришлось распрощаться.

Я хотел бы пригласить вас в захватывающее путешествие по завораживающему миру сна: в этом слове – гораздо боль-

ше, чем мы привыкли думать. Сон – важнейший инструмент восстановления нашего организма, поскольку многие процессы протекают только по ночам, и если их нарушить, то это отразится и на нашем поведении днем. Как мы все знаем, сон – источник бодрости и энергии. Кто хочет, чтобы от него был толк на работе и в повседневной жизни, должен спать. Кроме того, сон – источник молодости, он важен для долгой жизни. Те, кто как следует спит, становятся выносливее, укрепляют свою иммунную систему и реже подвержены депрессии, диабету, гипертонии, инфарктам, инсультам. Вдобавок ко всему, здоровый сон делает нас умными и привлекательными.

Но что можно считать здоровым сном? Какую «дозу» сна нужно принимать? Можно ли спать слишком много или слишком мало, наверстывать упущенный сон на выходных и почему, к примеру, в большинстве своем люди хуже всего спят в ночь с воскресенья на понедельник? Каким должен быть образцовый распорядок дня и как лучше всего вести себя ночью, чтобы сон был глубоким и освежающим? Эти вопросы мне, практикующему врачу, задают регулярно, обычно пациенты, которые уже испытывают трудности со сном, но иногда и здоровые люди.

Очень важно то, как мы проводим наши ночи – без конца пристраивая подушку и протирая взглядом дырку в будильнике, или же незаметно, в безмятеж-

ной дреме.

Данной книгой я хотел бы не только осветить сумрак ночи, но и сделать из вас знатоков сна. Вы узнаете, как строится сон, какие существуют стадии, какие у них функции и как меняется сон с течением жизни. Почему нам снятся сны и почему женщины и мужчины отличаются друг от друга, не только когда бодрствуют, но и когда спят и видят сны. Вы узнаете, почему появление лампы накаливания, в конечном итоге повлекшее за собой индустриализацию, а затем и новые медиа, противоречит нашей природе с точки зрения эволюции. Человечество спит по ночам, бодрствуя и работая днем, с тех пор как существует. Сегодня мы превращаем ночь в день. Мы можем трудиться круглосуточно, проверять в постели рабочие e-мейлы и проводить ночные видеоконференции с нашими деловыми партнерами из-за океана. Но это только кажется, что так мы становимся продуктивнее: учащиеся, работающие – все мы расплачиваемся за жизнь в круглосуточно функционирующем обществе. На сегодняшний день даже существует возможность подсчитать, какие убытки приносит национальной экономике хронически невысыпающееся население.

И в то же время в нашем обществе принято хвалиться тем, как мало сна нам нужно (и число часов, дающих повод для гордости, все уменьшается). Кто не спит, тот считается динамичным, трудолюбивым и успешным. Мы больше не ценим

сон. Выражения вроде «как сонная муха», «сонная тетеря» и «на ночь глядя», а также народные мудрости вроде «Кто рано встает, тому Бог подает» подчеркивают это.

Человек¹ – единственное существо, прерывающее будильником запущенный процесс сна до его завершения. Мы бы никогда не поступили так ни с посудомойкой, ни с духовкой, где готовится воскресное жаркое.

Каким образом мы могли бы развить новую культуру сна, как защитить свой сон в наше лихорадочное время с его беспокойством, посменной работой, уплотнением рабочего дня и современными средствами массовой коммуникации – об этом я тоже рассказываю в своей книге. Для некоторых ночь без пробуждений – словно выигрыш в лотерею. Исследователи сна различают более пятидесяти его нарушений. С самыми важными и часто встречающимися я вас познакомлю: речь будет идти о проблемах с засыпанием и непрерывностью сна, о храпе здоровом и нездоровом, то есть с ночными остановками дыхания, о ночных кошмарах, о синдроме беспокойных ног, сомнамбулизме и о многом другом. При этом

¹ Чтобы не усложнять текст, я использовал форму мужского рода у существительных и прилагательных, отсылающих к человеку. Разумеется, это некорректно с гендерной точки зрения, но зато облегчает чтение. Их следует воспринимать как гендерно-нейтральные и ни в коем случае не подразумевающие собой принижение женского пола.

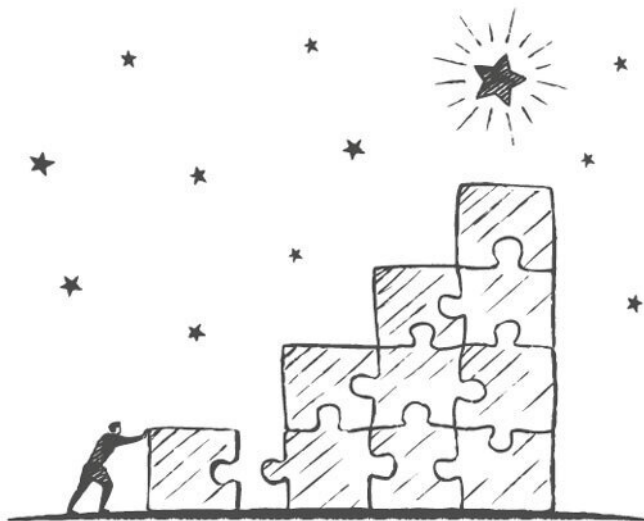
мне важно не просто представить вам современные методы лечения, но и на каждом примере объяснить, как вы можете оказать сами себе действенную помощь. Я хотел бы, если можно так выразиться, превратить вас в ваше собственное снотворное. В конце концов, не зря же говорят, что сон – лучшее лекарство.

А для заинтересованных я подготовил рассчитанную на три недели программу улучшения сна. Она основана на моем многолетнем опыте лечения людей с хроническими и тяжелыми нарушениями сна, проходивших у нас амбулаторную и стационарную терапию. При этом мы знакомим пациентов с проверенными техниками самопомощи, чтобы шаг за шагом привести их назад к утоляющему усталость умиротворенному сну.

Ну, а теперь – вперед! В захватывающее путешествие сквозь ночь...

Часть I

По следам загадок сна



Глава 1

Сон – лучшее лекарство

Когда мы вечером уютно устраиваем свою голову на подушке и Морфей уводит нас в свое царство, мы сбегает из реальности, отправляемся на многие часы в страну сновидений, имеющую очень мало общего с нашей повседневностью. Может быть, поэтому часы сна кажутся нам такими бесполезными. Сколько всего мы могли бы успеть, если бы не приходилось погружаться в это обременительное состояние! Это правда обязательно? Да, обязательно.

Если бы сон был бессмысленным излишеством, то эволюция его давным-давно ликвидировала бы!

Время, которое мы проводим, мирно посапывая в подушку, необыкновенно важно для нашего тела, нашей психики и работоспособности. До сих пор далеко не все функции сна исследованы наукой. Сон – это период активной регенерации, клетки обновляются, а мозг иногда работает даже на более высоких оборотах. Для полного обновления тела и души не существует состояния лучшего, чем сон. О его многочисленных задачах я хотел бы рассказать вам в первую очередь. Их легче всего понять, рассматривая, что может случиться, если неправильно дозировать лекарство под названием «сон».

Риски и последствия недостатка сна

Кто хочет бодрствовать, должен спать. Это, в общем-то, знает каждый ребенок. И спать как следует, пары часиков для большинства людей не хватит. Без регулярного и, что самое главное, достаточного сна мы только с трудом удерживаемся от того, чтобы не отключиться за рулем, дремлем на заседаниях, невнимательны в школе и университете, как в тумане принимаем решения. Кто мало спит, тот неуравновешен и постоянно на взводе. А многие после ночи без сна становятся просто невыносимыми. Струна терпения быстро лопается, агрессивность достигает пика. Мельчайшее затруднение доводит нас до белого каления.

Отсутствие сна на протяжении долгого времени меняет наше восприятие тела: мы остро чувствуем малейшее недомогание, нам трудно это вынести, и мы сами становимся невыносимы.

Если речь идет о сравнительно небольшом промежутке времени, то мы можем компенсировать недостающие часы без ущерба для себя, эту способность подарила нам эволюция еще в седой древности. Тогда человек спал когда и как придется. У него не было защищенных жилищ, приходилось устраиваться и в открытой прерии, и под кустами, и на де-

ревьях. Людей могла внезапно разбудить непогода, их везде поджидала опасность в облике ночных хищников, для которых наши предки были легкой добычей. В таких условиях человеку часто приходилось отказываться от сна и обходиться малым. В течение короткого времени мы можем выдерживать недостаток сна и даже его полное отсутствие без серьезных последствий. Но тот, кто не высыпается на протяжении долгого времени, должен быть готовым к последствиям для физического и психического здоровья.

Острый недостаток сна опьяняет

Но даже и одна ночь, когда вы мало или вовсе не спали, будет иметь свои нежелательные последствия, прежде всего для вашей работоспособности, на следующий день. Джим Хорн, британский сомнолог, очень наглядно показал это своим научным экспериментом. Он сравнил воздействие алкоголя и недостатка сна на скорость нашей реакции, и оказалось, что 17 часов непрерывного бодрствования соответствуют содержанию 0,5 промилле алкоголя в крови.

Тот, кто встает в шесть утра, пашет целый день и в одиннадцать вечера садится за руль, говоря строго юридически, не способен вести машину.

Через 22 часа томительного бодрствования скорость реакции испытуемых Хорна снизилась до состояния как у пья-

ного с содержанием 1,0 промилле алкоголя в крови. То есть 22 часа бодрствования означают, что мы, в общем-то, не можем уже ничего: мы как будто пьяны, по крайней мере, если речь идет о нашей реакции, и лишь отчасти сохраняем ясный рассудок и способность принимать решения. Мы ошибаемся и риск попасть, к примеру, в аварию увеличивается.

Последствия недостатка сна проявляются сначала в том, как мы справляемся с умственными задачами. Для того, кто занимается физическим трудом, последствия не такие явные. Физическое усилие активизирует кровообращение и перекрывает усталость, оно будит. Или, может, вам случалось задремать во время пробежки? Но усталость, разумеется, никуда не девается, она лишь затаилась, чтобы безжалостно нанести нам удар, как только мы остановимся. И, не дай бог, это случится не в том месте или не в то время. Секундный сон может разными способами катапультировать человека в мир снов. И особенно охотно он делает это тогда, когда необходима совершенно ясная голова.

Недостаток сна делает нас беспечными и склонными к риску

Вдохновленные длинными ночными заседаниями, принятыми в политике и экономике, мы провели эксперимент, в котором изучали влияние недостатка сна на процесс принятия решений и рискованность поведения. Для этого мы по-

просили студентов не спать одну ночь. Чтобы удостовериться, что никто не попытается все-таки вздремнуть, все участники эксперимента провели эту ночь вместе. Играли в принесенные с собой игры, разговаривали, отвлекали друг друга и контролировали, чтобы никто не заснул. Вечером до и утром после бессонной ночи участники должны были надуть воздушные шарики с помощью компьютерной программы. Чем больше становился шарик, тем больше игроку полагалось виртуальных денег. Однако если игрок шел на слишком высокий риск и шарики лопались, то денег ему не доставалось.

Результат в той же мере впечатлял, в какой и ужасал: в среднем испытуемые вели себя вечером значительно осторожнее и заработали больше денег. Утром грохот стоял как на полигоне. С долларами в глазах и кругами под ними участники эксперимента шли на такой риск, что полопалось гораздо больше шариков, чем вечером.

Но и легкий недосып, с которым многие из нас живут постоянно, повышает склонность к риску.

Исследователи из Цюрихского университета выяснили, что человек ведет себя куда безрассуднее, если слишком мало спит в течение нескольких дней.

Ученые изучили поведение четырнадцати здоровых студентов мужского пола в возрасте от 18 до 28 лет. Если испытуемые в течение недели спали ночью только по пять

часов, то демонстрировали заметно большую склонность к риску, чем после регулярного примерно восьмичасового сна. Что особенно внушает опасения, переутомленные студенты не отдавали себе отчета в том, как они неосторожны. Это значит, что хронический недосып приводит не только к сонливости и невнимательности. Недостаток сна делает нас неосторожными, замутняет нашу способность ясно оценивать риски и принимать решения, причем сами мы этого не замечаем.

Если принять во внимание вышеназванные исследования, то результаты ночных заседаний политиков и бизнесменов представляются в другом свете. Согласно опросу института Алленсбаха от 2011 года, 61 % политиков регулярно чувствуют себя невыспавшимися, 57 % указывают, что шли на уступки от усталости. И все равно 31 % политиков хвалятся тем, что обходятся меньше чем пятью часами сна. В связи с этим мне вспоминается высказывание Сабины Кристиансен, бывшей ведущей: в одном выпуске передачи под названием «Германия на краю гибели – мы просыпаем свое будущее» она огорошила следующими сведениями: «Немцы слишком много спят. Коровы, например, обходятся тремя-четырьмя часами в день. И я тоже». Я не мог не улыбнуться не только наивности этой в целом умной женщины в вопросе о человеческой потребности во сне, но и, наверное, неосознанному сравнению с коровой... Райнер Вернер Фассбиндер, кстати, считал сон чем-то совершенно излишним: «Поспать я смогу,

когда умру», – сказал он и умер в 38.

Полное отсутствие сна может привести к угрожающим последствиям

Но сколько же в итоге можно не спать без вреда для здоровья? Ответ на этот вопрос исследователи ищут уже десятилетия. Один студент колледжа, Рэнди Гарднер, провел эксперимент, на который часто ссылаются сомнологи: в 1960-х годах он установил мировой рекорд бодрствования. Под присмотром уже в то время известного врача-сомнолога Вильяма Дементы и с помощью двух друзей, которые по очереди не давали ему спать, он провел без сна 264 часа. Этот рекорд был побит только в 2007 году британцем Тони Райтом, не спавшим на два часа больше. Но его попытка, хотя за ней пристально следила Би-Би-Си, была лишена медицинского и научного сопровождения.

Рэнди Гарднера, первого рекордсмена, не удерживали во время эксперимента в лаборатории. Ему было дозволено свободно перемещаться и делать, что ему вздумается. Он ходил со своими сопровождающими гулять и в кино, плавать, а охотнее всего – в зал с игровыми автоматами. В течение этих одиннадцати бессонных дней он все больше истощался психически и физически. Уже на второй день он не очень хорошо опознавал наощупь такие повседневные предметы, как чашка или книга. На третий день он продемонстрировал мы-

шечное ослабление и нарушение координации, у него начались перепады настроения. В последующие дни он становился все неуравновешеннее, раздражительнее и несговорчивее. На четвертые сутки Рэнди Гарднер рассказал своим кураторам о странных сенсорных ощущениях, нарушениях восприятия и галлюцинациях: уличные фонари были окружены туманом, дорожные знаки превращались в людей. Периодически он бредил и время от времени считал себя знаменитым темнокожим бейсболистом, даже жаловался на прессу, якобы плохо о нем отзывавшуюся. В последние дни эксперимента он уже не мог как следует контролировать свои движения, аналитическое мышление все больше деградировало, реакция была сильно заторможена, внимание быстро ослабевало; он не мог решить простейшие примеры на сложение. Однако, несмотря на сильный дефицит сна, никаких признаков телесных повреждений не наблюдалось.

И что же вы думаете? Сколько Рэнди Гарднер проспал после окончания эксперимента? Наверстал ли он часы упущенного сна? В этом случае ему пришлось бы проспать подряд примерно 88 часов (одиннадцать умножить на восемь). На самом деле в первую ночь после 264-часового бодрствования он проспал только 14 полных часов, во вторую ночь 12, в третью 9, а уже на четвертую ночь он спал не больше чем обычно, то есть примерно восемь часов.

Человек компенсирует недостаток сна не за счет продолжительности, а за счет качества сна.

В те ночи, когда человек отсыпается, доля важного для физического восстановления глубокого сна и значимого для психического самочувствия REM-сна сильно увеличивается, что экономит время (потом я расскажу об этом подробнее).

Полное отсутствие сна может привести к нарушениям работы организма и даже к смерти. Такого рода эксперименты по понятным причинам запрещено ставить на людях, но из экспериментов с животными мы знаем, что для крыс оказывается смертельным непрерывное бодрствование в течение от 13 до максимум 21 дня. Но о точной причине смерти можно только строить предположения – самые тщательные обследования не принесли никаких результатов. На шерсти проступали пятна, появлялись прыщи и незаживавшие гнойники. Крысы теряли в весе, хотя ели вдвое больше, чем обычно. Вскрытия тоже не давали никаких результатов: мозг и такие внутренние органы, как сердце, почки или печень были в полном порядке. Ученые исключили также, что смерть наступала вследствие увеличившегося стресса, нарушения функций внутренних органов, иммунной системы или терморегуляции. Это значит, что наука пока еще блуждает в потемках относительно причин; результат, однако, не подлежит сомнению.

Омолаживающий источник

У всех упомянутых выше экспериментов есть одна общая черта: они были посвящены экстремальным случаям и имели большую ценность для фундаментальных исследований, однако они никак не отражают ситуацию в современном индустриальном обществе. Вы уже знаете, что сон делает нас бодрыми и работоспособными людьми и что даже кратковременный недостаток сна притупляет наши чувства, затормаживает реакцию и негативно влияет на принятие разумных решений – и это не говоря уже о других побочных эффектах, на которых мы подробнее остановимся позже. Но что же может дать нашему здоровью и самочувствию первосортный сон в достаточном количестве? О, массу всего!

Сон продлевает жизнь

Сюзанна Мусхат Джонс в свое время считалась старейшим человеком на Земле (она умерла в 2016 году в возрасте 117 лет). «Мисс Сюзи», как ее звали близкие, выросла в штате Алабама вместе с десятью братьями и сестрами, а в последние годы жила в доме престарелых в Нью-Йорке. Она рассказала газете «Дейли ньюс» о своем секретном рецепте долголетия: много спать, не курить, не пить. Правда, отказать себе в кусочке жареного бекона с хрустящей корочкой

она никогда не могла.

Так что же получается, чтобы быть здоровыми и полными сил, нам нужно не отрываться от подушки как можно дольше? (О свиных шкварках, сигаретах и алкоголе пусть болит голова у других, это не моя область...) Основать общество людей, которые будут вечно спать и не умрут никогда?

Нет, лучше не надо.

Целый ряд исследований позволяет предполагать, что слишком много спать так же вредно для здоровья и продолжительности жизни, как и спать слишком мало.

Предполагается, что чрезмерно долгий сон может влиять на стрессоустойчивость и иммунитет, способствуя развитию болезней. Известный американский исследователь сна Даниэль Крипке был в 2004 году одним из первых, кто доказал, что риск смерти повышается и при слишком долгом сне.

Другими словами, все зависит от дозы, в этом сон ничуть не отличается от всех остальных сфер нашей жизни. Никогда не нужно впадать в крайности. Кто постарается спать столько, сколько ему положила природа, проживет здоровую долгую жизнь.

Сон приносит здоровье

Сон – лучшее лекарство. Так говорят в народе, и каждый

знает это по себе: при простуде нас все время клонит в сон, и если мы позволяем себе выспаться, то быстрее выздоравливаем.

Шелдон Коэн, мой американский коллега из Питтсбургского университета, опубликовал в 2009 году результаты эксперимента, в котором изучался повышенный риск простуды при недостаточном количестве и качестве сна. Больше 14 дней 153 здоровых добровольца должны были записывать, насколько долго и хорошо они спали. Через две недели испытуемых заразили риновирусом, поместили на пять дней в карантин и наблюдали, заболеют ли они. Результаты были очень наглядными: у испытуемых, спавших меньше семи часов в сутки, риск получить насморк и боль в горле оказался в три раза выше, чем у тех, кто проводил с подушкой более восьми часов; а среди тех, кто не спал и пяти часов, заболел каждый второй. Что касается качества сна, то результаты были не менее ясными: у тех, кто спал плохо, риск заболеть оказался в пять раз выше.

Другой убедительный опыт был проведен в 2003 году, когда студентам-добровольцам сделали с утра инъекцию гепатита А, затем поделили их на две группы, одной из которых разрешили нормальный сон, а другой запретили спать с ночи до следующего за ней вечера. Через четыре недели кровь участников эксперимента взяли на анализ и выяснили, какое количество антител иммунная система выработала в ответ на инъекцию. Результат был впечатляющим: у тех испытуе-

мых, которым позволили спать, обнаружилось почти в два раза больше антител, чем у неспавших.

Эти исследования – и наверняка ваш собственный опыт – подтверждают: чтобы наша иммунная система могла эффективно работать, ей необходимо обеспечить достаточное количество сна. Недостаток сна и покоя могут привести к тому, что простуда настигнет вас с особенной яростью и будет мучить особенно долго. Поэтому при первых признаках инфекции предоставьте вашей иммунной системе достаточно сна, чтобы у нее были силы на контратаку.

Сон делает нас умнее

Младенцы, подростки, взрослые, пожилые люди – все мы учимся во сне. Не верите? Нет, я не имею в виду регулярно возвращающуюся из небытия стратегию, согласно которой нужно класть под подушку словарь в надежде уже со следующего утра бегло заговорить на иностранном языке. Но если серьезно, мы действительно учимся во сне, поскольку при этом новые полученные за день сведения укладываются в долгосрочную память. Также во время сна в памяти закрепляются новые последовательности движений и моторные навыки, например, езда на велосипеде. И для этого нам не нужно прилагать никаких усилий, не нужно класть под подушку словарь, не нужно включать себе на ночь аудиофайл с подлежащим запоминанию материалом, достаточно просто

глубоко, крепко и долго спать, и тогда знания и навыки сами собой отложатся в памяти.

Этот эффект наглядно проиллюстрирован экспериментом, который провели две сотрудницы видного исследователя памяти Яна Борна из Тюбингского университета. Инес Вильхельм и Сюзанна Дикельман дали вечером студентам учить пары слов. Потом некоторым участникам было разрешено поспать, а другим пришлось обойтись без сна. На следующий день выспавшиеся студенты помнили значительно больше пар, чем их сокурсники.

Между прочим, краткий дневной сон тоже может оказать благотворное влияние на успеваемость. В одном эксперименте студентам во время подготовки к экзамену разрешалось каждые два часа делать двадцатиминутный перерыв: одни спали, другим можно было заниматься чем угодно, только не этим. Вечером студенты, спавшие в перерывах, помнили значительно больше из того, что учили.

Те, кто зубрит ночи напролет, оказывают себе медвежью услугу. Это мешает мозгу сохранить полученные данные. Поэтому если вы хотите получить хорошие результаты обучения на пользу результату, нужно помнить о кратких перерывах на сон.

Мозг очень неглупо ведет себя, формируя во время сна нашу память: он запоминает только то, что мы на самом деле

считаем важным, а все остальное наш мыслительный мускул ночью игнорирует, и утром мы это не вспомним. Иначе нашему мозгу пришлось бы таскать за собой груды балласта, который сбивал бы его с толку. В какой-то момент жесткий диск забился бы и произошел бы тотальный обвал системы.

Но, судя по всему, когда речь идет о формировании памяти, сон сну рознь. Результаты исследований указывают на то, что «глубокий сон» отвечает за сохранение фактов, а сон со сновидениями – за моторную память. Вероятно, важно, чтобы во время сна активировались те же нервные клетки, что и в течение дня. Таким образом новое знание как бы навсегда въедается в наши нервные пути.

Если человек спит мало или плохо, то это, напротив, ослабляет память. И не только! Мэттью Уокер из Калифорнийского университета в Беркли смог показать, что недостаток сна еще и тематически ограничивает то немногое, что мы запоминаем. Невыспавшиеся подопытные не просто вспоминали меньше слов на словарном тесте; слова, все-таки откладывавшиеся в памяти, имели нейтральное или отрицательное значение. Слова, обозначающие для нас что-то хорошее, забывались. Следовательно, людям с нарушениями сна лучше запоминаются неприятные события, чем удачи и радости. И вот депрессия уже ступила на порог.

Сон защищает нас от старческих болезней

В настоящее время только в Германии примерно 1,5 миллиона человек страдает от деменции, большинство из них – от того или иного типа болезни Альцгеймера. Каждый год заболевает еще 300 000 человек. Исследования доказывают: сон, возможно, играет главную роль в формировании старческих болезней.

Мозг – это наш центральный орган. Хотя его вес составляет не больше 2 % от веса всего тела, он потребляет 25 % всей расходуемой энергии. Это солидный результат. Где много работают, там много отходов. Поэтому у нас на чердаке за день скапливается большое количество мусора. Но куда же он девается? Мусоровоз, так сказать, приезжает во сне. Совсем недавно, несколько лет назад, мы узнали, что во время сна наш мозг избавляется от протеиновых и прочих отходов. К ним относится и бета-амилоид-протеин, который при болезни Альцгеймера скапливается предположительно токсичными комками в пространстве между клетками. Это так называемые амилоидные бляшки, которые отрицательно влияют на работу мозга.

Здоровый сон «выносит мусор» и выводит отраву из мозга. Промежуток между клетками мозга увеличивается, и из него усиленным обменом жидкости вымывает отходы и ядовитые продукты обмена веществ. Но, судя по всему, очисти-

тельная система работает в полную силу только во время глубокого сна, и при его нарушениях разложение вредных соединений не происходит. А это означает, что у тех, кто спит мало или плохо, риск получить болезнь Альцгеймера намного выше. Никакого активного долголетия не будет без хорошего сна.

Во время сна мы худеем

Один мой хороший друг назначил себе строгую диету, чтобы сбросить вес, и по вечерам его часто мучили приступы голода. Чтобы не поддаться искушению, он ложился раньше обычного, потому что знал, что сон избавит его от этого ощущения. Как так?

Причина в чередовании грелина и лептина. Грелин – это гормон обмена веществ, открытый только в 1999 году, он продуцируется нашей слизистой и влияет, кроме всего прочего, на ту область мозга, где принимается решение о выработке гормона роста. Просто поразительно, на сколько процессов в организме он воздействует: он командует нашим пищевым поведением, настроением, сном. Грелин влияет на отвечающие за аппетит части мозга, соблазняя нас поесть. Сверх того, он еще и замедляет сжигание жира. Так что он немало способствует набору веса.

Слава богу, что есть сон и лептин. Лептин играет против грелина. Во время сна он в наибольших количествах вы-

брасывается в организм и подавляет аппетит. Лептин – белково-пептидный гормон, вызывающий ощущение сытости и вытягивающий энергию из резервов, например из жировых отложений. Такая система хорошо работает у худых, а у людей с лишним весом – только в паре со спортом. Об этом свидетельствуют результаты последних экспериментов на крысах, проведенных исследователями из университета Флориды.

Только благодаря лептину человек вообще может проспать 6–8 часов подряд. Без этого протеогормона он бы чувствовал голод как днем, каждые 4–5 часов, и голод в наше время ночью гнал бы его к холодильнику, а его древних предков – на охоту. Так что можно сказать, природа разработала лептин, чтобы дать нам выспаться. Ловко придумано!

То, что сон влияет на окружность талии, уже доказано многими исследованиями. В Америке был проведен опрос, в котором приняли участие больше 6000 человек, отвечавших на вопросы о своем режиме сна. Кто спал по ночам меньше 4 часов, подвергался на 73 % большему, чем в норме, риску растолстеть. При пятичасовом сне риск повышался на 50 %, с нормой в шесть часов риск был еще ниже, но все еще на 23 % выше нормы. У людей, спавших от семи до девяти часов в день, повышенного риска набрать вес не отмечалось.

Так что если вы хотите скинуть пару килограммов, то озаботьтесь достаточным количеством сна. А если вечером перед телевизором на вас нападет волчий аппетит, то подумайте о том, что поход в спальню утолит его ничуть не хуже, чем чипсы или шоколад.

От сна хорошеют

Снова ночь без сна, снова не смогли сомкнуть глаз. На голове воронье гнездо, веки набрякли, под глазами темные круги – свидетели бессонницы.

Те, кто смотрит на себя в зеркало после ночи, когда мало, плохо или вовсе не спал, видят в самом прямом смысле следы борьбы за сон. Еще пара ночей без сна, и мы бледнеем, морщины делаются глубже, а круги под глазами так темнеют, что подводка уже не нужна.

Усталые и невыспавшиеся люди оцениваются как менее привлекательные и здоровые, что подтверждают результаты одного опыта в Швеции. Там ученые сфотографировали 25 выспавшихся, только выбравшихся утром из кровати человек. На следующую ночь добровольцам на службе у науки было позволено проспать только 4 часа. После этого клочка ночи им опять устроили фотосессию. И те, и другие фото-

графии показали 122-м не имеющим отношения к эксперименту людям и попросили оценить привлекательность и здоровье сфотографированных, а также то, насколько они хотят спать и насколько им можно доверять. Результаты были однозначны: усталые и невыспавшиеся люди оценивались как менее привлекательные и приятные и как нездоровые. Только доверие усталые лица вызывали такое же, как и выспавшиеся, тут никакой разницы не было.

С эволюционной точки зрения эти результаты ожидаемы: здоровье равно привлекательности, со здоровым партнером у нас больше шансов эффективно размножить свои гены, шепчет нам наше древнее я. Наше повседневное я говорит: «Ну, что есть, то есть, легкий макияж скроет все недостатки». А ведь мы могли бы избавиться себя от этих расходов, если бы только спали сколько нужно.

Сон как регулятор настроения

Если мы спим глубоко, крепко и достаточно, то днем у нас хорошее настроение, если нет – мы капризны, раздражительны и гневны. Но знаете ли вы, что не только недостаток, но и переизбыток сна может нанести удар по состоянию нашего духа и вывести нас из равновесия?

Сон действует в обе стороны: может и поднять нам настроение, и совершенно испортить его.

У многих людей ночь определяет, как пройдет день, для

них сон – это важный регулятор настроения. Но связь здесь не такая, как вы, возможно, предполагаете. На короткий срок у заспавшегося человека портится настроение, а у спавшего мало наступает душевный подъем. Это верно примерно для двух третей из нас, для людей, психологическое состояние которых зависит от количества сна. У оставшейся трети настроение не завязано на количество сна. На примере пары обычных повседневных случаев, наверняка знакомых вышеназванным двум третям, я бы хотел наглядно показать взаимосвязь сна и настроения.

Тем, у кого дела обстоят так, как я только что сказал, наверняка известно, как себя чувствует человек, проспав в воскресенье особенно долго. Может быть, вы проснулись в восемь, но твердо решили проигнорировать начало дня и еще вздремнуть; в десять вам по-прежнему не хочется вставать, вы с наслаждением поворачиваетесь на другой бок и засыпаете снова. Но в конце концов в полдень вас охватывают муки совести, и вы выползаете из своего уютного убежища. Вы проспали гораздо дольше обычного, двенадцать часов или даже больше, сила вроде бы должна бить из вас ключом. А на деле все совсем наоборот: вы утомлены, вялы и с трудом стряхиваете с себя сонливость. Настроение отвратительнее некуда, вы заводитесь от каждой мелочи. Вообще-то, вы собирались кое-что сделать по хозяйству, навестить друзей или заняться чем-нибудь приятным, но теперь все это кажется неподъемным трудом. Вы злитесь на себя и на весь мир. А

все потому, что из-за слишком долгого сна вам досталось слишком много какой-то определенной фазы сна. Избыток так называемого REM-сна (об этом подробнее после) обеспечивает «мини-депрессией»: потерей жизнерадостности и желания что-то делать. Недостаток побудительной силы, раздражительность и подавленность – вот некоторые из симптомов.

А теперь представим себе обратную ситуацию. Чтобы обеспечить чистоту эксперимента, мы возьмем не вечеринку, на которой пьют и празднуют, а ночной самолет в отпускные страны или ночную смену. После такой вот ночи наше тело устало и обмякло, но настроение? Вышеназванные две трети могут сообщить, что оно скорее хорошее, чем плохое. Вы чувствуете себя удивительно легко, как будто окрыленными. Некоторые даже описывают свое настроение как слегка эйфорическое. Вследствие недостатка сна, или, точнее говоря, REM-сна настроение повышается вплоть до легкой эйфории, вы становитесь «гипоманом», если использовать точный термин.

Этот положительный эффект, оказываемый на настроение недостатком REM-сна, используется в психиатрии при неотложном лечении больных депрессией. Когда они находятся в острой стадии, то давление депрессивных мыслей и самокопания очень, очень высоко. Депрессивное настроение может вызывать боль в прямом смысле слова. До тех пор пока не подействуют антидепрессанты и пока психотерапия не

принесет облегчения, для кратковременной помощи часто используется терапевтическое лишение сна. Помимо нехватки REM-сна преходящее улучшение настроения может быть связано с изменением обмена веществ в мозге. Из-за того что сна было слишком мало, могло выделяться меньше мелатонина, усугубляющего депрессию, и одновременно больше серотонина, гормона бодрости и радости.

Но нехватка сна оказывает положительное влияние только на две трети пациентов с депрессией, в таком случае мы называем их «респондерами». Кроме того, нужно добавить, что эффект очень недолговечен: как только пациенты снова засыпают, депрессия возвращается, но они благодарны даже такому краткому избавлению от депрессивного настроения.

Почему заботы тяжелее ночью

Бодрствовать ночью одному – для многих суший кошмар. Хотя ваш партнер или партнерша лежит прямо рядом с вами и к нему так легко прикоснуться, этот близкий человек все же далек от вас сейчас – он находится в другом мире, в мире снов. А вы здесь, в голове у вас карусель мыслей, и вы просто не в состоянии уснуть. Или просыпаетесь посреди ночи и не можете заснуть снова. И вот, пока вы лежите, возможно, завидуя мерному сопению на другой половине кровати, вам в голову приходят то одни, то другие мысли, пока ваше внимание не цепляется наконец за какую-нибудь особенно досад-

ную. Что бы вы ни делали, от нее не избавиться. Вы кружите и кружите вокруг проблемы, но как бы вы ни поворачивали ее в своей голове, под каким бы углом на нее ни смотрели, решение не находится. Ваше настроение ухудшается, безнадежность разрастается и ширится, даже крохотная проблемка превращается в катастрофу. Сна ни в одном глазу! Как бы вы ни старались, о сне теперь смешно даже думать.

Возможно, мой совет покажется вам бесчувственным, но в случае внезапной бессонницы надо просто перетерпеть. Это правда помогает! Утро вечера мудренее, и это говорит нам не только народная мудрость, но и наша физиология. Дело в том, что ночью нам не хватает нейромедиатора серотонина, и мы отданы во власть мелатонину – гормону, регулирующему цикл сна и бодрствования.

Кроме того, что мелатонин отправляет нас в кровать, он еще и погружает нас в уныние. Другими словами, мы впадаем в депрессию каждую ночь, и это очень удачно, что мы, как правило, ее просыпаем. Но горе нам, если мы проснемся и задумаемся о больших и малых дневных заботах. В таком состоянии мы в два счета раздуем из мухи слона. На следующее утро, при свете дня и благостном влиянии серотонина (мелатонина при первых лучах солнца уже и след простыл, он света на дух не переносит) мир действительно выглядит

совсем иначе. И мы спрашиваем себя, зачем, почему, ради всего святого, мы себя так мучили ночью?

Хронический недостаток и нарушения сна повышают риск психических заболеваний

Если краткосрочный недостаток сна действует на нас как хороший антидепрессант, то хронический недосып приводит к совершенно другим последствиям. Уже древние греки знали, что пациент с меланхолией засыпает с большим трудом. Сегодня мы называем меланхолию депрессией. До недавнего времени ученые считали связь психических нарушений с нарушениями сна односторонней. Первое обычно считалось причиной последнего. Но сейчас эта теория пересматривается, и медицина уже исходит из того, что влияние взаимно.

Дитер Риманн, известный психолог и исследователь сна из университета Фрайбурга, вместе со своей командой уже давно занимается этой взаимосвязью. Несколько лет назад они опубликовали работу, в которой, обобщив двадцать исследований со всего мира, смогли продемонстрировать, что у людей с хроническими и запущенными нарушениями сна (инсомниями) риск впасть в депрессию в два раза выше по сравнению с тем, которому подвергаются люди со здоровым сном. Также стало возможным показать, что хронические нарушения сна могут увеличить риск возникновения рас-

стройств пищевого поведения и тревожных неврозов и риск формирования зависимостей.

Ангелика Шларб, моя коллега из Билефельда, смогла доказать, что нарушения сна, не вылеченные в юном возрасте, повышают риск появления депрессии, тревожных неврозов и суицидального поведения во взрослом возрасте.

Но как же увидеть эту взаимосвязь? Даже одна плохо проведенная ночь отрицательно воздействует на нашу память. Кроме того, в ходе вышеописанного эксперимента было доказано, что испытуемые, лишенные сна, хуже всего запомнили положительные события. Если недостаток и нарушения сна приводят к тому, что воспоминания человека состоят по большей части из неприятных событий, то именно этим можно объяснить, что у невысыпающихся людей чаще развиваются депрессии и тревожные расстройства. Здесь нельзя забывать и о REM-сне: на этой стадии перерабатывается и сохраняется в памяти вся эмоциональная информация. У людей с нарушениями сна возникают краткие, в пределах нескольких секунд, перерывы в стадии REM-сна, не осознаваемые самим спящим. Возможно, нарушенный ход REM-сна отрицательно влияет на переработку информации и создает условия для развития психических нарушений.

Наука еще очень мало знает о взаимосвязях сна и психи-

ческого состояния, но уже ясно, что сон может быть не только следствием, но и причиной депрессии и тревожного невроза. Взаимность этого влияния должна склонить вас, дорогие читатели, не считать сон безделицей и не отмахиваться, если с ним возникнут проблемы. Раннее распознавание и лечение могут в этом случае считаться оздоровительной и превентивной мерой.

Глава 2

Сколько нужно спать

Теперь, когда мы многое узнали о целебном действии сна и последствиях недосыпания, самое время обратиться к главному: а сколько же нужно спать?

По мнению Наполеона, мы все слегка ненормальные: «Четыре часа спит мужчина, пять – женщина, а шесть – идиот», – якобы говорил он. Если бы Наполеон был прав, то я с удовольствием записался бы в идиоты! Но у нас есть много причин сомневаться в том, что ему действительно хватало четырех часов сна. Говорят, он часто втайне спал днем и нередко задремывал в седле. Злые языки утверждают, что он не проиграл бы Ватерлоо, если бы выспался как следует.

Как бы там ни было, а великий француз вхож в самое блестящее общество: Томас Эдисон, придумавший лампу накаливания и запатентовавший еще тысячу изобретений, относился ко сну с пренебрежением. Он тоже говаривал, что ему на сон нужно не больше пяти часов. Лампой накаливания он хотел избавить человечество от чересчур дорогостоящей потери времени. И все-таки, как, по крайней мере, рассказывали его ближайшие соратники, днем его часто можно было застать спящим в мастерской. И еще один пример, из современности: Дональд Трамп в своей книге «Думай как миллиардер» хвастается своей работоспособностью и тем, что ему

достаточно четырех часов сна каждую ночь.

Но много спать – тоже рабочая схема! Альберт Эйнштейн, воплощение понятия «гений», спал до двенадцати часов в сутки, и это совершенно не помешало ему получить Нобелевскую премию. Александр Великий завоевал мир, хотя очень любил поваляться в кровати. Гете по десять часов проводил в «благодатном сне», который он считал «самим счастьем». А Людовик XIV, «король-солнце» Франции, принимал подданных в одной из своих кроватей, которых у него было больше четырехсот. Утренний прием, во время которого король приветствовал посетителей, еще не встав с постели, был самым важным общественным событием дня. Кардинал Ришелье, тоже нежно влюбленный в свою постель, даже отправлялся на ней в поездки. Говорят, что, дабы его высокопреосвященству не пришлось покинуть своего ложа, ломались стены. Современные звезды тоже ценят сон: Дженнифер Лопез признает за собой восемь, а Хайди Клум – минимум семь часов. «В конце концов, от сна хорошеют», так ее обычно цитируют. Но все же, сколько человеку нужно сна?

Вот что советует наука

Вопрос, сколько сна нужно человеку, занимает науку уже десятки лет.

Многочисленные немецкие исследования заглядывали в спальни людей, чтобы выяснить, сколько времени среднестатистический человек проводит во сне.

тистический немец проводит там во сне. Согласно отчету института имени Роберта Коха от 2013 года, 81,6 % опрошенных спали от 6 до 8 часов, 12,5 % – меньше 6 часов, и 6,1 % – больше 8 часов. Анализ результатов показал, что в среднем немцы спят около 7 часов в день. Но достаточно ли это?

Ответ медицины прост и банален: спать нужно столько, чтобы (в идеале) проснуться без будильника и почувствовать себя бодрым и выспавшимся.

Нас, специалистов по сну, не волнует, сколько человек спит ночью, нас волнует, как он чувствует себя днем. Если вам не составляет труда сконцентрироваться, вы эмоционально уравновешены и вам не приходится весь день бороться с приступами сонливости, то вы спали достаточно.

Некоторые люди действительно в меньшей степени нуждаются в этом сокровище, чем другие. Любые обобщения здесь неуместны, поскольку продолжительность сна по большей степени заложена в нас генетически.

Большинству людей нужно спать от шести до восьми часов, и изменить эти цифры нельзя. Согласно недавнему исследованию коллектива ученых из Филадельфии под руководством Ренаты Пеллегрино, потребность в сне определяется геном DEC2 (также известным как BHLHE41). У людей, которым достаточно меньше 5 часов сна, были обнару-

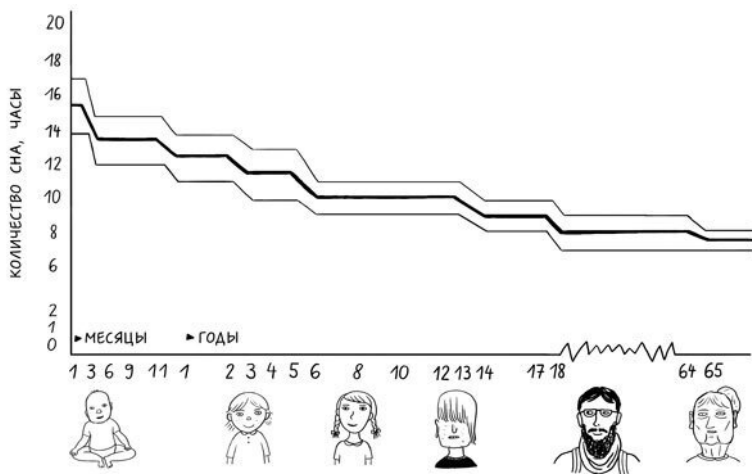
жены типичные изменения в этом гене. Да-да, люди, которым почти не нужен сон, существуют взаправду. Они столько же проводят в восстанавливающей стадии глубокого сна, сколько и остальные, и в этом смысле их сон может считаться более эффективным. У других людей, поскольку спят они дольше, больше поверхностного сна, но и REM-сна, нужного нам для обучения, запоминания и уравнивания днем, тоже больше. Тут, к сожалению, я вынужден задуть в зародыше надежду тех, кто спит дольше: нет никаких оснований полагать, что они умнее тех, у кого потребность в сне меньше. Так что придется сойтись на том, что как люди бывают разного роста, так они могут иметь разную потребность в сне. Ничто из этого не лучше и не хуже, а поскольку все связано с генетикой, то мы ничего не можем поделать.

Тем не менее Национальный фонд изучения сна (некоммерческая исследовательская организация в США) дал в 2015 году рекомендации, сколько нужно спать. В целом исследователи соглашались, что на потребность в сне влияет множество факторов и делать какие-либо обобщения довольно сложно. Но так как сон имеет базовое значение для человеческого здоровья, было все же решено разработать наиболее приемлемую схему продолжительности сна.

Согласно их предписаниям, новорожденным до трех месяцев нужно спать 14–17 часов в сутки, потом до 11 месяцев 12–15 часов и на первом и втором году жизни 11–14 часов. Дошкольникам до пяти лет ученые рекомендовали 10–

13 часов сна, детям школьного возраста младше 13 лет все еще от 9 до 11 часов в сутки. Подросткам в возрасте от 14 до 17 лет нужно регулярно спать по 8–10 часов. Взрослые могут обойтись 7–11 часами сна, а пожилым людям старше 65 хватает 7–8 часов.

Взрослые, спящие меньше 7 часов, согласно данным исследований, подвергаются повышенному риску ожирения, диабета, гипертонии, болезней сердца, инсульта, депрессии. Среди таких людей наблюдается и повышенная смертность. Сверх того, повышается риск ослабления иммунной системы и понижения болевого порога.



Рекомендуемое количество сна

Такого рода рекомендации – неплохой ориентир. Они позволяют представить себе, сколько примерно нужно спать, чтобы дать восстановиться нашему телу и нашему духу. Но рекомендациям не нужно рабски подчиняться, поскольку, еще раз подчеркнем, речь не идет о конкретном обязательном количестве часов. Речь идет о том, чтобы спать столько, сколько от вас требуют ваши гены в вашем возрасте. А пять ли это, семь, девять или десять часов – уже не так важно. Так что все те, кому генетически почти не нужен сон, могут выдохнуть: им не нужно заставлять себя спать дольше.

Достаточно ли вы спите?

«Какова же моя генетическая потребность во сне?» – возможно, спросите вы сейчас. Определить это в современных условиях вовсе не так просто. В рабочие дни будильник безжалостно вырывает нас из сна слишком рано, а в выходные мы спим часто больше необходимого, чтобы компенсировать недосып после рабочей недели. Что же делать?

Разгадать загадку вы сможете в первый же длинный отпуск. Непременно изгоните будильник из своей спальни и как следует выспитесь. Первую неделю вы, возможно, будете спать гораздо дольше, чем вам полагается от природы, возмещая недосып рабочих будней, но на вторую неделю заложенная в вас норма наконец проявится. Вы будете каждое утро в одно и то же время бодрыми вскакивать с постели без

всяких будильников. Было бы прекрасно, если бы вам удалось сохранить этот распорядок и для рабочих дней. Тогда вы продлили бы себе жизнь и повысили ее качество. Ваша работоспособность увеличилась бы, а здоровье основательно поправилось. Но к этому мы вернемся позже.

Приведенный ниже научный тест, который мы используем в сомнологии как инструмент диагностики, поможет вам понять, достаточно ли восстанавливаются ночью ваши силы для того, чтобы днем вы были работоспособны и бодры.

В тесте даются восемь типичных повседневных ситуаций, и вы должны определить, с какой вероятностью вы бы в них уснули: 0 – ни за что бы не уснул, 1 – вряд ли уснул бы, 2 – возможно, заснул бы, 3 – скорее всего заснул бы. Отвечайте на вопросы без подготовки, прямо и честно. Если вы не сталкивались с такими ситуациями в своей жизни, то просто представьте, что могло бы произойти. После этого подсчитайте, что у вас вышло в общей сложности.

Тест: измеряем сонливость днем (шкала сонливости Эпворта)

Тест: измеряем сонливость днем (шкала сонливости Эпворта)

За книгой	0	1	2	3
У телевизора	0	1	2	3
В общественном месте (театр, заседание, доклад)	0	1	2	3
На пассажирском сиденье в машине, едущей час без остановки	0	1	2	3
Если приляжете отдохнуть во второй половине дня	0	1	2	3
Во время разговора с кем-нибудь	0	1	2	3
Спокойно сидя после ужина без алкоголя	0	1	2	3
За рулем во время остановки на светофоре (на пару минут)	0	1	2	3
Сумма				

Если вы набрали от 7 до 10 баллов, это указывает на легкую сонливость, еще не ставшую болезненной. Побольше сна ночью вам, однако, не повредит. Если вы получили в сумме

от 11 до 15, значит, вы хронически недосыпаете или у вас есть нарушения сна. В последнем случае это хороший повод разобраться в причинах проблемы, обратившись к врачу. И то же самое стоит сделать, если вы набрали от 16 баллов и выше, что указывает на очень сильную повседневную сонливость.

Можно ли бросить... спать?

Обычный горожанин, назовем его, к примеру, герр Шмидт, проводит во сне почти треть своей жизни. Сон – это время. Если спать по 6 часов, то к 75 годам набегает 19, а если по 8, то гордые 26 лет, которые мы на первый взгляд бессмысленно и непродуктивно провели, лежа в кровати. Многие люди сочли бы гениальным достижением, если бы нашелся способ обходиться без сна. Сколько появилось бы времени на жизнь, на работу, на семью, на отдых и хобби. Возможно, даже и не стоит отказываться от сна совсем, а только подкорректировать суточный ритм?

Пример подал Криштиану Роналду: в 2017 году по всем газетам прошла следующая новость: личный тренер по сну многократного чемпиона из «Реал Мадрид» объявил, что теперь футболист спит 5 раз по 90 минут в течение дня, и это улучшает его результаты и придает ему бодрости. Мне звонили из многочисленных СМИ и спрашивали, действительно ли у подобного режима сна столько преимуществ.

Мне приходилось давать однозначный отрицательный ответ. Может быть, Криштиану Роналду перепутал оптимальную продолжительность сна с оптимальной продолжительностью матча? Я бы советовал ему как можно быстрее возвратиться к нормальному и естественному чередованию сна и бодрствования, потому что в противном случае он совершенно разрушит свои биоритмы, отчего очень скоро пострадают его блестящие данные как футболиста.

Студенты, трудоголики, спортивные чемпионы и солдаты уже давно упражняются в так называемом полифазном сне, цель которого – подчинить сон себе. В экстремальном варианте они пытаются выстроить свою жизнь в соответствии со схемой Uberman, основанной на взятом из Ницше описании сверхчеловека. Четыре часа бодрствования – 20 минут сна и большего не позволено. В конце концов, нужно иметь время на радости жизни. А сон только мешает и должен быть сведен к минимуму. Но, начавшись взбудораженностью, эйфорией и приливом сил, все заканчивалось беспрестанным зеванием. Люди работали со скоростью улитки, вели себя как роботы или зомби и иногда рушились в такие эмоциональные ямы, из которых, казалось, невозможно выбраться.

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.