

Кристиан Бенедикт
Минна Тунбергер

СОСН

в XXI веке



*Сколько нужно спать,
как это делать и почему сон так важен
для нашего здоровья*



Новейшие исследования

Art of Life

Кристиан Бенедикт

Сон в XXI веке

«РИПОЛ Классик»

2018

УДК 612
ББК 28.707.3

Бенедикт К.

Сон в XXI веке / К. Бенедикт — «РИПОЛ Классик»,
2018 — (Art of Life)

ISBN 978-5-386-13709-0

Здоровое питание и занятия спортом делают Вас стройнее и выносливее, но организму также нужен правильный сон, чтобы закрепить положительный эффект. Ведь он влияет на вес, психическое состояние и снижает риск заболеваний — от простуды до рака. Но современный мир бросает нам вызов в виде постоянного стресса на работе, сидячего образа жизни и непрерывного нахождения перед экраном компьютера или смартфона. Профессор старейшего в Швеции Уппсальского университета и специалист по нейробиологии сна Кристиан Бенедикт в разговоре с журналисткой Минной Тунбергер увлечённо и со знанием дела рассказывает читателям о том, как бессонница повышает нездоровый аппетит, как удивительные сны помогают улучшить понимание собственных чувств, как глубокие фазы укрепляют иммунитет и нейронные связи в мозге. И это только лишь часть его открытий! В этой книге научные факты чередуются с практическими советами, которые позволят Вам лучше понять что такое сон и сделать его глубже, чтобы стать счастливее и бодрее. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 612
ББК 28.707.3

ISBN 978-5-386-13709-0

© Бенедикт К., 2018
© РИПОЛ Классик, 2018

Содержание

Предисловие	7
Часть 1	10
1. Что нужно знать о сне	10
Сколько времени нужно для сна?	14
Можно ли спать урывками?	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Кристиан Бенедикт

Сон в XXI веке

*Посвящается Юхану Ханссону
(1964–2018)*

Copyright © Text Christian Benedict, Mina Tunberger, 2018.

Illustrations © SaraMara.

First published by Bonnier Fakta, Stockholm, Sweden.

Published in the Russian language by arrangement with Bonnier Rights, Stockholm, Sweden and Banke, Goumen & Smirnova Literary Agency, Stockholm

© А. И. Туревский, перевод на русский язык, 2020 © Издание на русском языке, оформление.

ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2020

Предисловие

Как живешь, так и спишь

В последнее десятилетие нас накрыла гигантская волна, связанная со здоровьем. Мы все стали следить за собой. Образно говоря, нам уже недостаточно спринтерского забега длиной в жалкие сто метров, после которого сгибаешься пополам, жадно хватая ртом воздух. Нет, мы настроены на большее – бежать марафон. А точнее, жизнь вынуждает нас этот марафон бежать. Не все из нас оказались способны выдерживать те бешеные темпы, которые задает реальность, в которой мы существуем. Многие начинают стонать, чувствуя себя совершенно неподготовленными. И дело даже не в физической форме: мы катастрофически не высыпаемся.

Сегодня в порядке вещей засиживаться за компьютером допоздна. Кто-то работает. Кто-то торчит в соцсетях, но факт остается фактом – компьютер берет нас в заложники и не хочет отпускать. Посмотрев на часы и спохватившись, мы идем в кровать, но сна, понятно, ни в одном глазу, потому что мы продолжаем думать о том, что «недодумали» за целый день.

Но между тем, сон – наш лучший друг, и он дает все возможности для того, чтобы как минимум чувствовать себя человеком. Спортивные тренировки и здоровая еда по часам – это прекрасно, но надо иметь в виду, что соблюдение суточных ритмов – а контроль за сном здесь играет главную роль – и есть самое важное, что вы можете сделать, стремясь обеспечить себе здоровую жизнь.

Мы написали эту книгу, чтобы поделиться с вами информацией, которую мы знаем о сне. Возможно, мы не скажем вам ничего нового, но мы, по крайней мере, старались, и нам самим это было интересно. В процессе написания мы обнаружили, что тема очень даже востребована, интерес к ней проявляют во всем мире, что, в общем-то, неудивительно – крепко и безмятежно спят немногие, большинство мучаются бессонницей или страдают от хронического недосыпа. «У меня одна мечта – выспаться, наконец», – скажут четыре с половиной человека из пяти. Но если серьезно, тема сна – растущее научное направление, которое привлекает все новых и новых исследователей.

Не в последнюю очередь к этой группе относятся трое американцев – Джеффри Холл (*Jeffrey C. Hall*), Майкл Росбаш (*Michael Rosbash*) и Майкл Янг (*Michael W. Young*), получившие в 2017 году Нобелевскую премию в области медицины и физиологии за то, что смогли объяснить механизм работы наших внутренних часов. То есть то, как нами управляет суточный ритм, когда мы спим или бодрствуем.

Сон – настоящий волшебник, он предоставляет нам возможность поддерживать свое здоровье и предотвращать такие неприятные болезни, как возрастной диабет (да-да, чем мы старше, тем выше вероятность, что однажды уровень сахара в крови катастрофически возрастет), старческая деменция и депрессия, которая, похоже, становится эпидемией.

Хороший ночной сон несет в себе одни плюсы. Мало того что мы просыпаемся отдохнувшими – мы просыпаемся другими: у нас улучшается память, мы без труда решаем разного рода жизненные задачи, у нас концентрируется внимание, возрастает творческий потенциал, мы можем лучше выполнять свои обязанности на работе и начинаем лучше учиться. Про то, что мы не будем смотреть на попутчиков в метро или автобусе, как на потенциальных врагов, можно и не говорить. Когда вы высыпаетесь, вы начинаете лучше понимать не только свои чувства, но и чувства других людей. Вы начинаете сопереживать им, если видите, что они явно недоспали.

И да, вы, конечно же, слышали, что во сне (при условии, что это был качественный сон), может прийти ответ на вопрос, над которыми вы безуспешно размышляли весь день, а то и не один. Вы ведь наверняка слышали, что знаменитому русскому химику Дмитрию Менделееву та

самая таблица, в которой он собрал и систематизировал все известные на тот момент элементы, оставив место для неизвестных, приснилась во сне.



Вот что еще привлекает – все это бесплатно. Мы имеем в виду, что просто лечь спать нам ничего не стоит, ни цента. Не надо покупать абонемент в какой-нибудь дорогой «клуб любителей сна» – достаточно дойти до собственной постели, лечь и закрыть глаза... если повезет, не надо даже считать барашков, чтобы заснуть, но не будем о грустном. Мы надеемся вдохновить вас позитивно смотреть на сон, воспринимать его как подарок, как возможность действительно изменить свою жизнь. Если вам трудно заснуть, оставьте барашков в покое, пусть пасутся на своем зеленом лугу, – вспомните лучше что-нибудь хорошее, какие-нибудь приятные моменты, вспомните, как волны накатывают на берег моря, вспомните... тишину. И не надо кривиться – слышали, мол. Вообще, расслабьтесь, ребята. Пора уже наконец позволить себе выспаться, чтобы с самого утра начать все с чистого листа да на свежую голову. У каждого из нас каждый день есть такая возможность, только мы почему-то ею упорно не пользуемся.

Человек – живое существо, внутри нас работают биологические часы, которые адаптированы ко времени суток. Если мы сами и пытаемся обмануть время, то организм не обманешь – он точно знает, когда за окном день, а когда ночь. Наше поведение зависит от времени суток. Мы можем быть страшными раздолбаями и принципиально не соблюдать режим, но наш педант-организм все же предпочитает его соблюдать. Так почему бы ему не помочь? Если вы будете следовать суточному ритму, если будете следить за временем отхода ко сну и временем пробуждения, если будете меньше есть по вечерам и оставите, наконец, эту вредную привычку ложиться в постель в обнимку с гаджетом, вы будете лучше спать ночью. Все очень просто – качество сна вы регулируете сами, хороший сон или плохой – это результат того, что вы делали в течение суток.

Добро пожаловать в увлекательный мир сна, и мы надеемся, что наше скромное исследование поможет вам... ну, хотя бы выспаться!

*Кристиан Бенедикт, исследователь сна,
университет Уппсалы
Минна Тунбергер, журналист и писатель*

Часть 1

Визитная карточка сна

1. Что нужно знать о сне

На часах полночь или около того. Вы стоите в ванной и чистите зубы – каждодневный ритуал, предваряющий отход ко сну. Ваши дети уже спят после короткой «подушечной войны» между собой. Они еще не достигли подросткового возраста, когда попытка загнать их в постель может обернуться войной настоящей... ну что ж, все еще впереди.

Вы проверяете будильник – включен или нет, ложитесь в постель и кладете голову на подушку. Уф-ф...

Скоро мысли начинают блуждать.

Завтра после ланча на работе будет совещание, надо подготовить тезисы к презентации...

Затем обед с подругой детства...

Она говорила, что ее сыну прописали очки...

Мари тоже надо сводить к окулисту...

Постепенно вы погружаетесь в легкий туман. О нет, вы не спите, вы просто лежите в постели, но мыслями где-то в другом месте. И вот вы как будто выплываете из комнаты.

Теперь вы с семьей на большом острове в Балтийском море. Вы в гостях у своих самых лучших друзей на празднике Мидсоммар, летнего солнцестояния. Ваша старая учительница, которую вы не видели тысячу лет, тоже среди гостей. Она вместе со всеми кружится в хороводе вокруг майского дерева. Ого, как ловко у нее получается! Вы слышите ее голос – она хвалит вас за математические способности. Да ну?

Вдруг учительница исчезает, а рядом оказывается коллега. Пренеприятная тетка, которая на днях поступила с вами нечестно, и вы не можете понять почему.

«Мама, мама, проснись!» Вы открываете глаза и не сразу понимаете, что вас пытается разбудить Мари, старшая дочь, а не коллега, которая так упорно строит козни у вас за спиной...

Мы все испытываем нечто подобное, когда после пробуждения оказываемся в реальном мире. Путешествуем во времени и пространстве – и не сразу понимаем, что путешествие закончилось, пора вставать.

Когда человек размышляет о только что увиденном сновидении (если, конечно, помнит его), он пытается понять, как оно связано с его жизнью, но чаще – как оно может повлиять на реальную жизнь. Некоторые даже копаются в Интернете – к чему снится старая учительница и какую фигу в кармане держит завистница-коллега?

Мари жалуется, что Энн, ее младшая сестра, кричала ночью. А знаете ли вы, что маленькие дети часто боятся засыпать? Все дело в том, что во сне у них оживают пережитые страхи, и ведьма из сказки вполне может материализоваться в шкафу. Мы все чего-то боялись в детстве, но это, конечно, не диагноз. Стоит перевернуться на другой бок, и приснится другой сон, уже без ведьмы, а утро сотрет все дурные воспоминания. Начинается новый день, который принесет новые впечатления, и они тоже неизбежно отразятся в наших снах.

Что же такое сон? Почему нам снятся такие разные сновидения? Почему одни сновидения мы запоминаем, а другие нет? Почему нам вообще ничего не снится, и так ли это?

Если мы станем распутывать этот клубок, то вполне логично обратиться к состоянию, противоположному сну – бодрствованию. Когда вы просыпаетесь утром, вам требуется время, чтобы прийти в себя. Вы неохотно сбрасываете с себя одеяло, садитесь на постели, нащупыва-

ете ногой тапочки, потягиваетесь, потому что тело этого просит, вы начинаете ощущать запахи, вы слышите то, что происходит вокруг... Вы все больше включаетесь, и вам уже не до ваших сновидений.

Когда мы бодрствуем, мы впитываем в себя информацию, откуда бы они ни поступала. Наш мозг-компьютер суммирует все впечатления и помогает ориентироваться в окружающем мире. А потом, перенасытившись впечатлениями, рисует нам всякие разные картинки во сне, кому пугающие, а кому и приятные.

Пока вы спите, вы проходите различные фазы и стадии сна, и так будет продолжаться, пока вы не проснетесь. На самом деле наш мозг не спит: обмен импульсами между нейронами – клетками головного мозга – не прерывается ни на минуту, и это последовательная работа.

Наверняка вам приходилось слышать, что существуют две фазы сна: одна – медленного, другая – быстрого, или REM-сна, от английского – *Rapid eye movement* (быстрое движение глаз). Пока мы спим, фазы сменяют друг друга несколько раз. Как правило, за ночь сменяются четыре-пять циклов (но это в том случае, если с нами все в порядке и на сон мы особо не жалуемся).

В фазе медленного сна есть несколько стадий. Самая первая – дремота:

Завтра после ланча на работе будет совещание, надо подготовить тезисы к презентации...

Затем обед с подругой детства...

Она говорила, что ее сыну прописали очки...

Мари тоже надо сводить к окулисту...

Вы вроде бы и понимаете, где находитесь (в своей комнате, в своей постели, под теплым одеялом), но постепенно удаляетесь от реальности – начинается что-то вроде галлюцинаций. Ваши глазные яблоки под веками движутся, конечности могут подергиваться, и от этого вы просыпаетесь. Если у вас нет бессонницы, эта стадия длится 5–10 минут.

Сон постепенно берет свое, и начинается вторая стадия. Дыхание становится ровным, сердечный ритм замедляется, но это еще не глубокий сон. Вы можете проснуться от легкого прикосновения и моментально услышите, как в соседней комнате кашляет ребенок. Эта стадия продолжается минут 20–25.

Но муж вас не будит, ребенок не кашляет, и наступает коротенькая третья стадия, которую называют стадией предглубокого сна.

За ней следует четвертая стадия: глубокий сон. Вы ничего не чувствуете и ничего не слышите, разбудить вас практически невозможно. Дыхание становится поверхностным, движение глаз полностью отсутствует. Активность мозга невысока, и мы поэтому не помним, что нам снилось на этой стадии (может, оно и к лучшему). В совокупности третья и четвертая стадии длятся около 35 минут. Иногда эти две стадии объединяют под названием «дельта-сон».

На четвертой стадии возможны приступы лунатизма, когда человек совершает какие-то действия (вполне реальные), но отчета им не отдает. В состоянии лунатизма человек может выбраться из окна на крышу, спокойно походить по коньку и вернуться обратно в постель, но может и сорваться вниз, увы. Лунатизм лечится, но этим надо серьезно заниматься. Самая распространенная причина лунатизма – стресс, тут мы не скажем ничего нового.

А что потом, после дельта-сна? А потом вы возвращаетесь во вторую стадию медленного сна, и дальше вас ждет быстрый сон, он же REM-сон, он же БДГ-фаза (БДГ расшифровывается как «быстрое движение глаз»).

Быстрый сон продолжается не более 5–15 минут в каждом цикле (сразу заметим, что под воздействием стресса который может быть вызван любыми факторами, и очень часто – напряженной интеллектуальной работой перед сном, а также по мере старения организма продолжительность этой фазы у многих людей увеличивается). Что самое примечательное – наш мозг в это время работает точно так же, как днем: сонливости за ним не замечается. Однако природа

позаботилась о том, чтобы наше тело в фазе быстрого сна находилось в состоянии покоя, – нейроны спинного мозга «отключаются», а значит, мы не можем пошевелиться (по этой причине быстрый сон называют еще и «парадоксальным»: головной мозг находится в состоянии бодрствования, а спинной – покоя). Подвижными остаются только глазные яблоки, и если кому-нибудь среди ночи придет в голову посмотреть на нас со стороны, то он обнаружит, что глаза под нашими веками быстро двигаются, как будто мы читаем книгу или смотрим фильм. Если на то пошло, именно этим мы и занимаемся – смотрим «фильм», срежиссированный нашим подсознанием, а иначе говоря – сон, и причем этот сон мы вполне можем пересказать тому, кто нас разбудил. Однако будить человека в фазе быстрого сна нежелательно: он начинает ощущать тревогу, дневные функции восприятия и мышления у него подавляются.

Выше мы упомянули об этом вскользь, но повторим еще раз: сны на самом деле снятся и во время медленного сна, а людей, которые совсем не видят сны, не бывает, потому что сновидения – это зеркало нашего мозга, а мозг есть у всех.

И вот еще что важно – в фазе быстрого сна усиленно вырабатывается гормон серотонин, который часто называют «гормоном хорошего настроения», «гормоном радости». По каким-то причинам человек проскочил эту фазу – всё, перед вами не самый приятный тип, который и другим жить не дает, и самого себя тихо ненавидит.

Фазы сна объединены циклами, то есть они сменяют друг друга. Один цикл – все стадии медленного сна плюс быстрый сон – длится примерно два часа, потом все по-новой. Однако длительность фаз от цикла к циклу может меняться. Когда мы только-только отходим ко сну, преобладает медленный сон, а фаза быстрого сна может вообще отсутствовать, но в последующем цикле она появится. К моменту пробуждения быстрый сон может преобладать над медленным. Всего за ночь наблюдается 4–5 циклов.

Пожилые люди спят меньше молодых, и у них, соответственно, меньше циклов. Но мы говорим о здоровом сне и здоровых людях. В ночных бдениях, которые все чаще наблюдаются у молодых, нет ничего хорошего. Бессонные ночи приводят к нарушению когнитивных функций, а иногда и к расстройствам психики. Кофе литрами и энергетики только усугубляют ситуацию.

Но почему это происходит? Почему мы живем в режиме «сон – бодрствование»? Тут все просто: нашему телу нужно отдохнуть, а мозгу рассортировать полученную за день информацию, подсказать решения, которых мы ждем, ну и тоже взять паузу – для себя. Как еще наши бабушки говорили, просыпаться нужно со свежей головой.

Обработка кратковременной информации происходит во время медленного сна, и в этом смысле мы неплохо устроились – спим себе, а голова, которой утром надо быть свежей, работает: анализирует ситуации, с которыми мы столкнулись.



Бесполезная информация, вроде той, что вы засунули в мусорный пакет сегодня утром или на какую конкретно вешалку повесили куртку, когда пришли домой, удаляется с нашего «жесткого диска» также во сне. Надо освободить байты для новых впечатлений, иначе «жесткий диск» сгорит, а это точно не в ваших интересах. Если вы спите недостаточно, ваш мозг стареет быстрее и со временем возрастает риск различных заболеваний. Связи между нервными клетками ухудшаются, что может привести к нарушению памяти, а в перспективе – к развитию слабоумия.

СОН – ЭТО КОМПЕНСАЦИЯ ПОТРАЧЕННОЙ ЭНЕРГИИ В ПЕРИОД ДНЕВНОГО БОДРСТВОВАНИЯ.

Сон жизненно необходим для «перезагрузки» всех систем организма, особенно кровообращения и пищеварения.

В ходе ночного сна выделяется мелатонин, который, кроме всего прочего, отвечает за выведение поврежденных и злокачественных клеток. Вот почему хороший сон уменьшает риск заболеть раком.

Мелатонин, собственно, и называют «гормоном сна». Его можно сравнить с дирижером, который управляет нашими биоритмами. Если выработка мелатонина нарушается, нарушаются циркадные ритмы – циклические колебания интенсивности биологических процессов, связанные со сменой дня и ночи, а если проще, мы не спим ночью (когда мелатонина не хватает) и клеем носом днем (когда его слишком много).

Выработка мелатонина на «химической фабрике» нашего организма происходит в одном «цеху» с выработкой серотонина – «гормона счастья». Если не хватает одного, не будет хватать и другого. Под воздействием солнечного света аминокислота триптофан преобразуется в серотонин, а тот, уже ночью, превращается в мелатонин. Синтезируясь в эпифизе, мелатонин попадает в спинномозговую жидкость и кровь. Но чтобы все эти преобразования произошли, необходимо ежедневно гулять в светлое время суток.

«Ночное» условие выработки мелатонина (не единственное) – приглушенный свет, а еще лучше темнота, поэтому правильно поступают те, кто прикрывает глаза специальными масками (они продаются в магазинах и бывают прикольными, лучше всего покупайте красного цвета). После засыпания уровень мелатонина в нашем организме меняется (повышается и понижается), влияя на фазы сна. Больше всего его вырабатывается в промежутке от 00:00 до 4:00.

Мелатонин выпускается в форме таблеток, но хотим предупредить: не принимайте его бесконтрольно.

Сколько времени нужно для сна?

Самая общая рекомендация: 7–8 часов. Но в том-то и дело, что она общая. Пожилые люди спят меньше, следуя потребностям своего организма. Подросткам нужно спать именно 8 часов, но это вы им скажите и послушайте, что они вам ответят, маленьким детям – около 11 часов.

И все же норма: 7–8 часов. Ученые установили, что те, кто спит положенные 7–8 часов, реже жалуются на проблемы со здоровьем, и у них гораздо лучше характер.

Однако есть люди, которым, для того чтобы выспаться, времени требуется меньше: 5–6 часов. И вот вам исторический пример: император Наполеон спал всего 4 часа, которых ему хватало, чтобы восстановить силы.

Некоторые люди действительно нуждаются в меньшем количестве сна, но часто они совершают ошибку. Начитавшись книг вроде нашей, в которых говорится о «норме», они заставляют себя эту норму соблюдать. Результат – те же проблемы со сном и плохое самочувствие.

Другие спят урывками, поверхностно, и им требуются дополнительные пара часов сна.

То есть и здесь все индивидуально.

Вы сами можете проверить, сколько вам нужно спать, чтобы выспаться. Это удобно сделать во время отпуска, когда нет необходимости вставать на работу. Все, что требуется, – не включать будильник и спать, пока не проснетесь. Сегодня, завтра, послезавтра... так вы узнаете, что хочет ваш организм. Однако проводить эксперимент можно только в том случае, если вы не болеете, поскольку при болезни спать надо дольше. Для верности ведите дневник, отмечая в нем, сколько часов сна для вас оптимальны (выводы делайте на основе самочувствия).

Конечно, у вас ничего не получится с экспериментом, если вы молодые родители – вам придется приспособливаться к режиму младенца, а он, мягко сказать, своеобразный. Это тяжелый период, согласны. Советуем организовать себе компенсационный сон: выкроить час-другой для дневного сна – вполне осуществимая задача. Кстати, легенда английской политики Уинстон Черчилль, так много сделавший для своей страны, когда позволяла возможность, отводил на дневной сон по 20 минут. Он умер в возрасте 90 лет – совсем неплохо при его-то нагрузках.

Можно ли спать урывками?

Надо ли в этом случае спать дополнительно? Это стало горячей темой для дискуссии после публикации серии статей в журнале *Journal of Sleep Research* весной 2018 года.

Ученые пришли к выводу, что повышенной смертности среди тех, кто спит меньше традиционно принятых 7–8 часов, отнюдь не наблюдается. Организм мудро и просто решает проблему сна: если вы «недобрали» в будние дни, то можно отоспаться в выходные.

Мы слышим негодующие возгласы: ложиться и вставать нужно *всегда* в одно и то же время, без всяких исключений. Ну, нет правил без исключений, и если вы не заставляете себя вскакивать по звонку в те дни, когда можно отдохнуть, если продолжительный сон не вызывает головной боли и других неприятных реакций организма, спите на здоровье.

И в то же время новейшие исследования показывают, что важные функции, определяющие внимание и быстроту реакции, нуждаются в спокойном и непрерывном сне.

Но давайте поговорим о тревожных моментах. Кристиан Бенедикт и его коллеги из Уппсальского университета сумели выявить генотип нехватки сна. Результаты своих исследо-

ваний они также опубликовали в *Journal of Sleep Research*. Основная мысль звучит зловеще: люди умирают не от болезней, так как качество медицинской помощи совершенствуется год от года, а оттого что они мало спят. Так что если вы хотите прожить долгую и счастливую жизнь, как Черчилль, соблюдайте режим сна. Еще раз повторим: не получается выспаться в рабочие дни – отсыпайтесь в выходные.

Само качество жизни от нормального сна повышается: вы лучше сосредотачиваетесь, начинаете творчески мыслить, хорошо усваиваете информацию. Кроме того, вы адекватно оцениваете различные ситуации и не даете волю негативным эмоциям.

Мы уже не говорим о том, что меняется ваше поведение за рулем, а это очень важно! Ведь вы в этом случае отвечаете не только за свою жизнь, но и за жизнь других.

Если вы стремитесь любой ценой добиться максимальной эффективности и работаете слишком много, то на следующий день может произойти своеобразное «наказание».

Какое? Исследования, проведенные в Университете Аризоны, США, показывают, что плохой сон ведет к снижению результативности любой деятельности, идет ли речь о ваших служебных обязанностях или домашних делах. Ничего удивительного, некачественный сон, как и бессонница, оказывают крайне негативное влияние на человека.

Люди с нарушениями сна работают в два раза менее эффективно, чем те, кто высыпается. Даже мягкий вариант бессонницы ведет к 58-процентной потере результативности.

Кроме того, у невыспавшегося человека снижается восприимчивость. В прямом смысле он спит на ходу.

Вы быстро приходите в отчаяние, становитесь импульсивным и раздражительным. Это, конечно, влияет на ваши отношения с людьми. Не рассчитывайте на то, что кто-то будет вдохновлен общением с брюзгой с темными кругами под глазами.

Кроме того, нехватка сна оказывает негативное воздействие на ваше самочувствие, а накапливаясь, приводит к болезням.

В материалах исследований, опубликованных в журнале *Sleep*, приведены интересные данные: в Австралии, при численности населения в 25 миллионов, общая стоимость убытков от недосыпания в период с 2016 по 2017 год составила 45 миллиардов австралийских долларов (в Швеции ситуация похожая, добавим от себя). По мнению авторов статьи, мир охватила своеобразная эпидемия бессонницы, «возбудителями» которой являются работодатели, частично – наше социальное окружение, в первую очередь семья и друзья, а также средства массовой информации.

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.