
Ирина Митрофанова, психолог

Сон как роскошь



В молодости я удивлялась, почему на бессонницу жалуются люди именно старшего поколения. Сама я тогда выключалась в сон в любую свободную минуту. Еще бы! Ежедневная беготня от дома до работы и обратно, спринт по магазинам, затем пробежка по беговой дорожке на тренировке, забота о маленьких детях, семье, прогулки с собакой... «Хорошо пожилым, – думала я, – спешить некуда. Могут отсыпаться от души». Оказывается, я глубоко заблуждалась

Да, в зрелом возрасте бег в лабиринте жизни переходит на шаг. Нет ранних утренних подъемов, дети выросли, распоряжаются своим временем самостоятельно. Теперь-то можно расслабиться и поспать вволю. Но сон, вот беда, не идет, и по ночам все чаще одолевает бессонница. Почему?

Хронический недосып начинается с мелочей

Проблема качественного и здорового сна волнует человечество с незапамятных времен. Полноценный сон восстанавливает силы, исцеляет от болезней, возвращает энергию, наполняет жизнь красотой.

Но с годами и веками сон стал роскошью. Долго спать

мог позволить себе либо богатый человек, либо больной. Если работающий человек решал поспать чуть больше, это расценивалось как попытка улизнуть от работы, и позволивший себе такое сразу обретал ярлык лентяя. Работа, а иногда и просто непосильный труд заняли время отдыха и расслабления. Я еще помню советские времена - работа в три смены, стремление перевыполнить план... Молодежь работала и училась по вечерам - в вечерних школах и вузах. Многим людям было совсем не до сна.

Сейчас мы живем в иной реальности, но все равно часто проводим время без сна. Все также работаем допоздна, а еще стало модным устраивать ночные мероприятия, молодое поколение заменило сон на светские тусовки. Стремительный темп больших городов, примета времени - неуверенность в завтрашнем дне - также не прибавляет спокойствия.

По данным ВЦИОМ, в нашей стране 49% женщин и 34% мужчин страдают от бессонницы. Особенно это касается людей старшего возраста. Кстати, только 10% опрошенных (7% женщин и 3% мужчин) обращаются за помо-

щью к специалистам. Остальные 90% пытаются самостоятельно справиться с мучительным состоянием - отсутствием или явным недостатком ночного сна.

А ведь вырабатывается вредная привычка недосыпания постепенно, и начинается все - особенно это касается женщин - с мелочей. Будучи молодыми, они решали: встать пораньше - приведу себя в порядок, лягу попозже - приберусь. Дальше больше - родился ребенок: приходится еще чаще вставать пораньше, ложиться попозже. В отпуске тоже некогда спать - нужно позагорать, успеть на экскурсию, пробежать по магазинам. Так день за днем, год за годом, и вот уже хроническое недосыпание обрастает хроническими заболеваниями. Что же делать?

Самая загадочная область

Сон - самая непознанная область деятельности человеческого организма. Едва ли найдется тот, кто никогда не задавался вопросом: «Зачем я сплю? Почему я трачу треть своей жизни на это бесплодное занятие? Подумать только: из своих 60 лет 20 я провел во сне».

Такого человека, который не испытывал бы никаких проблем со сном, нет. Одни спят очень мало, иные – слишком много, но те и другие, как правило, спят плохо. Сон современного человека прерывист, неполноценен, иногда наполнен кошмарами и не даёт возможности отдохнуть и набраться сил. Сновидения, кстати, посещают каждого из нас до 8 раз за ночь, но мы их почти не помним. Проблемами сна больше маются пожилые люди, но бывает, что страдают от бессонницы и совсем молодые.

Однако сон – жизненно необходим. Ведь во время сна отдыхают все органы и системы, прежде всего центральная нервная система, расслабляются напряженные за день мышцы, ослабевают все виды чувствительности – зрение, слух, вкус, обоняние, менее чувствительной становится кожа. Уменьшается поступление крови к органам и тканям, что сопровождается снижением интенсивности обмена веществ и понижением температуры тела.

Но сон – это не только отдых, а и деятельность, направленная на переработку самой различной информации, накопленной за день. Работа мозга

во время сна не прекращается ни на секунду, что подтверждает сохраняющаяся в этот период биоэлектрическая активность мозга. Биопотенциалы отражают биохимические процессы, происходящие в его клетках, и свидетельствуют о его активной работе. Запись биопотенциалов мозга – электроэнцефалограмма – имеет характерный рисунок, соответствующий различным физиологическим состояниям. За время ночного сна отмечается 4–5 подъемов и спадов частоты колебаний биопотенциалов. С помощью ЭЭГ ученые выявили два вида сна: спокойный, медленный, ортодоксальный, без сновидений, и активный – быстрый, парадоксальный, с разнообразными снами.

Для медленного сна характерны уменьшение частоты дыхания, ритма сердца, замедление движений глаз. При быстром сне эти показатели, наоборот, учащаются. Быстрый сон является более глубоким по сравнению с медленным (спящего труднее разбудить, его мышцы предельно расслаблены), но и более поверхностным, если судить по дыханию, ритму пульса, быстрым движениям глаз при закрытых веках. Именно поэто-