



К ЧЕМУ ПРИВОДИТ НАРУШЕНИЕ СНА

Нездоровый сон

Сон – обязательная и неотъемлемая часть нашей жизни. Точнее сказать, треть нашей жизни. Потребность взрослого человека во сне для отдыха и восстановления составляет 7 часов и именно ночью. Это необходимое условие, чтобы как можно дольше сохранять физическое и психическое здоровье, высокое качество жизни.

Даже минимальный дефицит сна (всего час) негативно сказывается на работоспособности, когнитивных возможностях человека, его настроении и активности. Хронический недосып неизбежно проявляется эмоциональной лабильностью, хронической усталостью и апатией, может привести к психическим расстройствам, нарушениям метаболизма, в разы увеличивает риск развития или обострения соматических заболеваний. Недаром врачи называют бессонницу и все, что связано с нарушениями сна, шагом навстречу инсультам, инфарктам, артериальной гипертензии, ожирению.

Сон под микроскопом

–Как ни удивительно, процесс изучения сна и депривации начался не так давно – в самом конце XIX века в 1894 году. Основоположником изучения сна стала российская ученая-биохимик Мария Михайловна Манасейна. На научные изыскания ее вдохновила история Древнего Китая. Лишение человека сна было там одной из распространенных пыток. Это считалось едва ли не самым суровым и жестоким испытанием, после которого человек соглашался на все, что угодно, лишь бы прекратить мучения.

Эксперименты Марии Манасеиной тоже не особо отличались гуманным подходом. Она изучала последствия нарушений сна и отказа от пищи не на людях, а на животных, конкретно, на 2-4-месячных щенках. Это сейчас мы знаем, насколько вредны и к чему могут привести длительное голодание или депривация сна, а тогда ученая-биохимик была, по сути, первооткрывателем. Результаты, которые она получила в ходе своих экспериментов, оказались поистине ошеломляющими для того времени.

Так, лишение щенков пищи на 20-25 дней не было фатальным. Их вполне можно было откормить, восстановить, привести в абсолютно нормальное физиологическое состояние. Тогда как лишение сна на 96-120 часов, к сожалению, для подопытных животных заканчивалось гибелью.

Но особую научную ценность представляли результаты патологоанатомических вскрытий, которые проводила Манасеина. Они показали, что нарушения сна оказывают колоссальное и неотвратимое влияние на головной мозг: развиваются мелкие кровоизлияния в сосудах головного мозга, что приводит к гибели целых участков мозга, и эти негативные последствия необратимы.

Бессонные эксперименты

Результаты исследований Манасеиной были опубликованы в научных журналах, наделали много шума, после чего ученые в разных странах мира стали активно развивать тему, тщательно изучать сон и его влияние на организм и здоровье человека.

Несмотря на то что научно было доказано, что депривация сна имеет весьма печальные последствия для здоровья, некоторые люди из числа тех, кто все подвергает сомнению, пытались опровергнуть утверждения ученых. Так, один из самых известных «бессонных» экспериментов поставил на себе нью-йоркский ди-джей Питер Трипп. Он решил доказать, что последствия нарушений сна не так плачевны и страшны, как о них рассказывают. Ради этого он продержался без сна 201 час – суммарно 8 суток и 8 часов. Поначалу эксперимент действительно казался довольно безобидным, потому что первые 3 суток Трипп шутил, балагурил и в целом был довольно бодр и активен.

Однако спустя трое суток у мужчины стали появляться зрительные и слуховые галлюцинации, проявились когнитивные изменения. В конечном итоге даже самые простейшие тесты на проверку когнитивных способностей оказались для него непосильными, он просто не мог их выполнить. Последние 60 часов Питер Трипп держался исключительно благодаря

стимуляторам. К концу испытания у него обнаружили проблемы с речью, развился параноидальный психоз на фоне отсутствия сна...

Эксперимент закончился тем, что на 9-е сутки Трипп принял наблюдавшего за его состоянием врача за работника похоронного бюро, который пришел, чтобы забрать тело испытуемого...

Питер Трипп остался жив. После окончания эксперимента он проспал 13 часов и, казалось бы, восстановился. Однако, как и доказывала изначально Манасеина, последствия для центральной нервной системы от многодневного сознательного лишения себя сна не прошли для Триппа даром. В последующем изменения в его поведении соответствовали диагнозу врачей, о том, что у него развился психоз: Триппа регулярно преследовали параноидальные мысли, галлюцинации, и эти изменения сохранились даже тогда, когда мужчина якобы восстановился и вернулся к привычной жизни.

Рэнди Гарднер – 17-летний школьник из Калифорнии – почти случайно стал участником еще одного бессонного эксперимента. Случайно, потому что вопрос о его участии решил банальный жребий «орел – решка». Почти случайно, потому что идея об эксперименте без сна принадлежала ему и его другу. Вопрос был лишь в том, кто будет непосредственным участником. Гарднер не спал 11 суток и 25 минут. В отличие от Триппа школьник весь эксперимент продержался без приема стимуляторов. Чего не скажешь об изменениях в его физическом, психическом и эмоциональном состоянии во время и после испытания. У Гарднера также на фоне отсутствия сна стали проявляться галлюцинации, сильно снизились когнитивные способности, появились нарушения зрения, изменения вкуса и запаха... После окончания эксперимента мальчик спал беспробудно 14 часов. Но впоследствии долгие годы страдал от бессонницы...

Заботьтесь о своем здоровье и качестве сна, чтобы Ваш организм сказал в будущем Вам «Спасибо».