**Медицинская колыбельная**

Юрий БЛИЕВ

Сон - важный фактор психического и соматического здоровья

В армии приходилось слышать такую солдатскую шутку: «Я люблю повеселиться, а особенно поспать». Вряд ли служивая братва ведала, что поспать любит не столько солдат, сколько его организм. Без здорового сна он отказывается нормально функционировать. Заместитель директора Государственного научного центра социально-судебной психиатрии им. В.П.Сербского Зураб Кекелидзе, оказывается, еще и незаурядный психотерапевт. Он приступает к лечению любого пациента с восстановления нормального сна, в чем видит главный фактор не только психического, но и соматического здоровья.

НЕРВНЫЕ КЛЕТКИ НЕ ВОССТАНАВЛИВАЮТСЯ БЕЗ СНА

Отсутствие сна может приводить к тому, что мозг прекращает вырабатывать новые клетки. К такому выводу пришли американские ученые в ходе эксперимента, проведенного на крысах, результаты которых публикует журнал Learning and Memory.

Специалисты из Принстонского университета выяснили, что потеря сна влияет на работу гиппокампа, зоны головного мозга, участвующей в формировании воспоминаний, и влияние это вызывает гормон стресса. Ученые сравнивали деятельность мозга животных, лишенных сна на протяжении 72 часов, с теми, кто спал нормально, и у первой группы был выявлен повышенный уровень кортикостерона, или гормона стресса.

Кроме того, в определенном регионе гиппокампа крыс появлялось существенно меньше новых клеток, чем у остальных животных. Когда же уровень кортикостерона у них стабилизировался, прекращалась и тенденция к снижению объемов производства новых клеток. Таким образом, полагают исследователи, повышение уровня гормона стресса, вызываемое отсутствием сна, может объяснять снижение объема выработки новых клеток в мозгу взрослой особи.

Нормальный сон возвращался к крысам через неделю, однако процесс выработки нервных клеток (нейрогенез) восстанавливался лишь через 2 недели. При этом создавалось ощущение, что деятельность мозга в этом направлении оказывалась более активной, чем обычно: видимо, организм пытался компенсировать дефицит нервных клеток.

Ученые из Принстона, руководимые доктором Элизабет Гоулд, говорят: хотя роль производства нервных клеток у взрослых остается неизвестной, «подавление взрослого нейрогенеза может лежать в основе некоторых недостатков познавательных функций, связанных с долгой потерей сна». Речь идет, например, о проблемах с концентрацией внимания, которые испытывают люди, страдающие отсутствием сна.

Между тем эксперт в области сна доктор Нил Стэнли, работающий в университетской клинике английского города Норидж, считает, что результаты эксперимента американских коллег не стоит напрямую переносить на людей, поскольку люди не бодрствуют на протяжении трех суток подряд, если, конечно, не находятся в экстремальных обстоятельствах.

Тем не менее, добавляет доктор Стэнли, «это интересные выводы, было бы интересно узнать, оказывает ли подобный эффект частичная потеря сна, когда ты спишь каждую ночь немного меньше, чем необходимо твоему организму».

БЕССОННОЕ ЦАРСТВО

Изобретение электрической лампочки дало людям не только свет в темное время суток, но и стало причиной многочисленных расстройств сна. По мнению ученых, каждый третий человек на земле недосыпает.

В течение последних нескольких лет 1 марта в разных странах мира отмечается день сна. В России, так же как и в других странах мира, многие люди испытывают проблемы со сном. Однако далеко не все обращают на это должное внимание.

Храп - это одно из 80 заболеваний, которые возникают или обостряются во сне. По мнению ученых, плохой сон влияет на все стороны человеческой жизни - от снижения производительности труда до огромного количества аварий на дорогах. В среднем человеку необходимо спать около 8 часов в сутки. По словам заведующего лабораторией сна клинического санатория «Барвиха» Романа Бузунова, около 40% россиян не удовлетворены своим сном, а 20% испытывают хронические проблемы.

«Бессонница - это симптом. Симптом каких-то расстройств - тревожных, депрессивных. И поэтому сначала нужно определиться с причиной, а потом уже специфически лечить», - говорит Р.Бузунов. Он не советует своим пациентам сразу же бросаться в аптеку и покупать бесчисленные пузырьки и таблетки. Даже несмотря на то, что многие современные лекарства не вызывают привыкания.

С ним согласен и старший научный сотрудник Института высшей нервной деятельности и нейрофизиологии Владимир Дорохов. «Нужно вести здоровый образ жизни, гулять перед сном, не есть на ночь - то есть делать то, о чем постоянно пишут, но мало кто это делает», - напоминает он. В.Дорохов рекомендует прибегать и к такому давнему способу, как счет. Но всё это поможет тем, у кого расстройства сна незначительные. Тем же, кто запустил проблему, стоит обратиться к врачу.

Многие люди, говорят, что не видят снов. Однако это неверно. За ночь человек проходит через несколько стадий - от дремоты до глубокого сна, во время которого к нам и приходят порой непонятные видения. Эти стадии повторяются за ночь несколько раз. Но, просыпаясь, мы помним только последний сон.

Издавна люди пытались трактовать увиденное ночью. В нашем распоряжении сегодня масса источников - от народных примет до трудов Фрейда. Впрочем, всё это, по мнению сомнологов, - переработка информации, полученной за день.

В России, где существует масса нерешенных вопросов, подобные проблемы со сном кому-то могут показаться незначительными. Однако не стоит этим пренебрегать, ведь нарушить нормальный сон гораздо проще, чем его восстановить.

ДЖАЗ ПОМОЖЕТ ВАМ ЗАСНУТЬ

В следующий раз, если вам не спится, послушайте, к примеру, джазовую музыку. По данным исследователей, достаточно 45 минут расслабляющей музыки - и полноценный сон вам обеспечен. К такому выводу пришли ученые Тайваня после наблюдения за 60 пожилыми людьми, у которых были проблемы со сном.

Ученые сообщили журналу по специализированному уходу за больными - Journal of Advanced Nouvising, - что методика очень проста в употреблении и не обладает побочными эффектами.

Участникам эксперимента предлагалось выбрать перед сном музыку или обойтись без нее. Выбор состоял из шести аудиозаписей медленной музыки с темпом около 60-80 ударов в минуту, это были джазовые, народные или оркестровые произведения.

Прослушивание музыки приводило к физическим изменениям в состоянии тела, которые способствуют сну, включая замедленный пульс и более размеренное дыхание. Сон улучшился у 35% тех, кто слушал перед сном музыку, причем он был более глубоким и полноценным.

«В целом среди слушавших музыку 26% сообщили об улучшении сна в первую неделю экспериментов, - сказал руководитель исследовательской группы профессор Ху Лин Лай из Буддистской больницы Жу-Чи и Университета Тайваня. - А по мере того, как пациенты привыкали к методике, этот показатель рос».

По мнению профессора Джима Хорна из исследовательского центра проблем сна Университета Лохборо в Великобритании, всё, что помогает расслабиться, способствует сну. «Есть и такая точка зрения, что для улучшение ночного сна нужно сделать так, чтобы пожилые люди спали меньше днем и проводили как можно больше времени под дневным светом», - говорит он.

ЩЕКОТКА И СОН - СМЕШНО, НО НАУЧНО

Щекотка в момент пробуждения - именно в этом заключался один из этапов забавного эксперимента, проведенного в Университете Уэльса. Но, как утверждает исследователь этого учебного заведения Марк Блэгроув, всё это совершенно не смешно и абсолютно серьезно.

С помощью специально сконструированной щекотальной машинки (которая воздействует на ладонь человека) доктор Блэгроув изучал природу быстрых движений глаз (rapid eye movement, REM) - эффекта, наблюдаемого у человека, видящего сны.

Быстрый сон - это стадия, в которой тело уже «парализовано», но мозг очень активен. Именно на этом этапе человек чаще всего видит сны. «Любой знает, что щекотка куда смешнее, если вас щекочет другой человек, а не вы сами, - говорит экспериментатор. - Однако если вы щекочете себя в момент пробуждения от быстрого сна, ваши чувства обострены ничуть не меньше, чем когда вас щекочет кто-то другой».

«Люди с шизофренией могут успешно щекотать себя, потому что они принимают галлюцинации за реальность, им кажется, что их щекочет кто-то другой, - говорит доктор Блэгроув. - Самощекотку они воспринимают так же интенсивно, как щекотку, производимую кем-то другим».

«Пробуждая людей и немедленно подключая к ним щекочущее устройство, а также позволяя им щекотать себя самим, мы обнаружили, что люди в состоянии щекотать себя в момент пробуждения от быстрого сна, в котором они видели сны, - объясняет ученый. - Однако они не могли щекотать себя, когда пробуждались от сна, в котором снов не видели».

- Таким образом, - заключает доктор Блэгроув, - дрема - это в какой-то степени возможность щекотать себя во сне. Быстрый сон позволяет нам верить в то, что мы видим во сне, в то, что это не мы его производим. И эта особенность быстрого сна сохраняется на протяжении нескольких минут после пробуждения, позволяя нам еще несколько минут щекотать самих себя».

**Список литературы**

Медицинская газета № 69 (7099) 10 сентября 2010