

**BEST
SELLER**

ДОКТОР КУРПАТОВ



10 рецептов
ХОРОШЕГО СНА

Андрей Владимирович Курпатов 10 рецептов хорошего сна

Текст предоставлен автором
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=135060

Аннотация

Во всем мире проблемы со сном испытывают многие миллионы людей, а причин, из-за которых у нас может развиться бессонница, десятки. И главное здесь – найти свою причину, понять, почему именно у тебя развивается бессонница, а уж потом дело за малым! В книге представлены все возможные средства нормализации сна – и психотерапевтические, и лекарственные.

Книга выходила под названием "Средство от бессонницы".

Содержание

От автора	4
Введение	5
Глава первая	6
Собачья радость	7
Механизм сна	10
Снотворное электричество	12
Стадии сна	15
Последовательность стадий сна в типичную ночь	16
Секрет Штирлица	20
Сон младенца нам только снится	22
А вот собаки с ума не сходят!	24
Нам бы покой снился... да сна нет!	26
Глава вторая	29
Что такое бессонница?	30
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Андрей Курпатов

10 рецептов хорошего сна

От автора

Перед вами книга, которая раньше издавалась под названием «Средство от бессонницы», теперь в новой серии она получила более оптимистичное название «10 рецептов хорошего сна». И хотя я, в целом, скептически отношусь к переименованию моих книг, в данном случае, мне кажется это даже правильным.

Дело в том, что слово «бессонница» обладает почти магическим действием. Стоит человеку заподозрить у себя эту бяку, и он тут же впадает в тревогу и, как результат, лишается полноценного сна. Сон – это покой. Тревога – это возбуждение. В общем, они как «да» и «нет», и лампы свет их разлучает.

Как справиться с этой тревогой, и как вернуть себе хороший сон – об этом и рассказывает эта книга. В ней вы найдете девять психотерапевтических упражнений, позволяющих устранить нарушения сна. А десятый, заявленный в названии пункт, это так называемые «естественные способы нормализации сна», о которых имело бы смысл знать каждому человеку, чтобы не оказаться в дурацком положении, когда спать хочется, а не получается.

Кроме прочего, я рассказываю в этой книге, о том, что такое сон и как это работает. Знание – безусловно, полезное! Поскольку, если вы знаете природу того или иного психического феномена, вы уже вооружены до зубов. Нужны ли снотворные для хорошего сна?.. Этот вопрос тоже обсуждается в книге, однако, однозначного ответа на него нет ни у доктора Курпатова, ни у какого-либо еще доктора.

В любом случае, тут есть, о чем подумать...

В общем, приятного чтения и хорошего сна!

Искренне Ваш,

Андрей Курпатов

Введение

Сколько нам с вами доведется жить? Лет 70–80? Треть из них мы проведем во сне, т. е. 25 лет, четверть века! Так что мы с вами почти что «спящие красавицы» и «спящие красавцы»! И, видимо, зачем-то это нужно, но зачем? Хотелось бы спросить об этом у господ ученых, но, как говорил герой рязановской комедии, «науке это неизвестно!» Выдвинуто бог знает сколько версий, но ни одна из них не является хоть сколько-нибудь достаточной и убедительной. Дело в том, что человеческий сон – это вовсе не то же самое, что сон животных, а потому изучать его на последних весьма затруднительно, опыты же на человеке – вещь непозволительная.

Считается, что при своем возникновении в процессе эволюции сон (или, точнее сказать, его подобие) служил задачам сохранения энергии. Но для сохранения энергии вполне достаточно просто ограничить активность – лечь удобненько на диванчик, положить под голову подушечку, закрыть глазки и полежать так часов восемь... Почувствуете вы себя после этого отдохнувшим или будете представлять собой наглядный экземпляр «домашнего сумасшедшего»? Скорее последнее. Так что **сон – это не просто отдых, это весьма специфическое состояние нашего мозга.**

Что же это за состояние такое – «человеческий сон»? И почему появляются его расстройства, т. е. бессонница?

Глава первая

Все, что нужно знать о сне

Прежде чем перейти к расстройствам сна, нужно выяснить, что такое сон. Иными словами, сначала разберемся в том, откуда он берется, а затем уж в том, почему он исчезает. И только тогда нам станет понятно, как его не терять.

Собачья радость

Самые первые и вообще самые-самые выдающиеся открытия в области сомнологии (науки о сне) принадлежат нашему замечательному соотечественнику – академику, лауреату Нобелевской премии Ивану Петровичу Павлову¹. Впрочем, наткнулся он на эти свои открытия случайно. А дело было так... Выработывал Иван Петрович у одной своей собачки условные рефлексы. Для этого животное помещалось в специальный экспериментальный станок (это такая клетушка, в которой собака всеми своими четырьмя ногами фиксировалась на лямках, напоминавших парашютные стропы). Дальнейшее всем, наверное, хорошо известно из школьной программы: раздается условный сигнал – звонок, после чего собака получает из рук экспериментатора кусочек вожделенного мяса. Это сочетание условного сигнала (звонка) и безусловного раздражителя (мяса) повторялось И. П. Павловым неоднократно, а потому возникла в мозгу собаки «условная связь»: если звенит звонок, то сейчас будет мясо, следовательно, можно выделять слюну.

Этим опытом дело, конечно, не ограничилось, Иван Петрович стал раздумывать: «А можно ли заставить собаку *ждать* мясо после действия условного раздражителя? Может она начать выделять слюну не сразу, а, например, секунд через 10–15 после звонка?» Задался вопросом и поставил соответствующие эксперименты по «затормаживанию пищевой реакции», т. е. адресировал собаку специальным образом, чтобы она исходила слюной не мгновенно, а спустя 10 секунд после действия условного раздражителя, т. е. звонка. опыты прошли удачно, искомый эффект был получен, стало понятно: может собака тормозить свое слюноотделение, откладывая его на определенное время.

Но вот, как это иногда бывает, случилась оказия: собаку, уже хорошо натренированную, с таким вот «стойким отставленным условным пищевым рефлексом на звонок», поставили в экспериментальный станок, звонком взбаламутили, а мясо... А мясо-то забыли в подсобном помещении! Спихватился Иван Петрович и бросился в указанном направлении за мясом. В экспериментальном станке тем временем началась какая-то возня, но Иван Петрович был слишком занят поисками «собачьей радости» и значения этой возне не придал – ну беспокоится собака, что с того?

Пока же академик семенил до подсобного помещения и обратно, а преклонный возраст давал себя знать, прошло что-то около минуты. Возвращается он с мясом, сует его, как и обычно, в специальное отверстие станка, а там ноль реакции! Пес словно бы обиделся, что его обманули. «Ну что он там?! Заснул, что ли?!» – возмутился Иван Петрович, подошел к станку с другой стороны и видит... Еще минуту назад возбужденное и активное животное и правда дрыхнет, словно младенец, на своих помочах, уронив на мохнатую грудь свою буйну голову! «Фантастика!» – воскликнул отец русской физиологии.

Ну и действительно, эффект очень странный! Вот вы представьте себе: домашние зовут вас к столу, вы поднимаетесь со своего кресла (или уж я не знаю откуда) и идете на кухню. Это классический отставленный (заторможенный) условный пищевой рефлекс – слюна начнет выделяться у вас не сразу, а секунд через 10–15 после приглашения к обеду. Но вот вы приходите на кухню, а там – шаром покати, только перечница на столе одиноко красуется. Вы садитесь в уголочке и, пока ваши домашние суетятся по хозяйству, засыпаете! Нормально?! Ненормально, странно, даже парадоксально. Вот и Иван Петрович удивился, но на то он

¹ Всем, кому это еще не известно, докладываю, что настоящими колумбами психологии были и остаются наши с вами отечественные ученые. Без их открытий психику человека никогда было бы не понять. И если у вас лично есть желание знать, как наша внутренняя душевная организация устроена, могу порекомендовать книгу «Человек Неразумный. Как избавиться от тревоги, депрессии и раздражительности», там и обо всех этих открытиях наших ученых, и обо всем, что нужно знать о собственной психологии, подробно рассказано.

и великий ученый, чтобы сделать из этого факта и своего удивления не анекдот на потеху публике, а знаменательное научное открытие.

Я не буду дальше рассказывать о всех тех бесчисленных экспериментах, которые последовали за этим казусом, скажу только, что проведено их было предостаточно, и сразу перейду к открытиям И. П. Павлова. В процессе дальнейших исследований оказалось, что собачий сон – это, говоря словами Ивана Петровича, «захватившее, поглотившее мозг торможение». **Вообще в мозгу любого животного (и нашем, разумеется) работают два процесса – возбуждение и торможение. Мозговые клетки или активизируются для выполнения определенной работы, или же, напротив, затормаживаются, чтобы данное действие не произошло.** Игра процессов возбуждения отдельных участков головного мозга и торможения их активности в сущности и составляет основу всей нашей с вами психической деятельности. Причем процессы торможения в каком-то смысле даже важнее процессов возбуждения.

Умение затормаживать возбуждение для любой зверюги жизненно необходимо. Если бы способность к торможению возбуждения у животных отсутствовала, то это привело бы их к фатальному исходу. Травоядное животное не смогло бы замереть, схорониться в кустах, услышав приближение хищника, а стало бы суетиться, метаться и попало бы. Хищник, не способный к затормаживанию своего возбуждения, остался бы без добычи, поскольку распугал бы всю дичь, не дождавшись, покуда она приблизится на досягаемое расстояние. Кроме того, если бы животные не умели тормозить свое возбуждение, то все бы они погибли во взаимных ссорах, кидаясь друг на друга, не рассчитав ни своих сил, ни сил своего противника. Правило «поспешись – людей насмешишь» в животном мире можно было бы сформулировать следующим образом: «поспешись – сам обедом станешь». Так что торможение – это наиважнейшая функция мозга.

Научный факт:

«Спячка – это не сон, а состояние души!»

Все животные спят по-разному. Какой у того или иного зверя сон, зависит от множества совершенно, казалось бы, не относящихся к делу факторов – от уровня безопасности убежища, от положения тела во сне, от доступности пищи, от температурного режима и т. д. и т. п. Млекопитающие-охотники, например, спят дольше, чем их добыча, а птицы, которые должны поддерживать определенный уровень мышечного тонуса во время сна, привычны к поверхностному сну. Впрочем, если становится холодно, то и млекопитающие переходят на поверхностный сон, а вот птицы на изменение температурного режима не реагируют. Крупный рогатый скот в целом спит дольше и глубже диких животных, особенно если он находится в стойле, если же ему приходится кормиться на пастбищах, то по этому показателю он уже больше походит на своего дикого собрата.

Некоторым животным приходится совсем тяжело. Например, китообразные вынуждены осуществлять постоянный контроль за своим дыханием, если же они полностью заснут, то просто захлебнутся и утонут во сне. Эволюция нашла здесь, наверное, самые оригинальные способы сна: некоторые животные из этой группы спят только одной половиной своего мозга, тогда как вторая в это время бодрствует, осуществляя контроль за дыханием. Кстати сказать, что-то подобное делают некоторые перелетные птицы, т. к. им приходится находиться в воздухе в течение очень продолжительных периодов времени.

Однако же самым примечательным является механизм «гибернации», а проще говоря, зимней спячки, например у медведей, некоторых грызунов

и т. п. Долгое время ученые полагали, что зимняя спячка – это такой тип сна, но недавно появились данные, свидетельствующие о том, что это два совершенно отличных друг от друга явления. Оказывается, что медведи, впадшие в зимнюю спячку, время от времени приходят в себя и спят, а потом снова впадают в свою спячку. Иными словами, даже в состоянии спячки у них возникает потребность во сне, так, словно бы они бодрствуют! Все это заставило ученых думать, что сон кроме задач сохранения энергии выполняет и еще какие-то функции даже у животных.

Механизм сна

Торможение нервных процессов изначально всегда носит локальный характер, т. е. начинается в каком-то одном, определенном участке мозга. Это случается всякий раз, когда животному по тем или иным причинам приходится блокировать какое-то свое действие (например, пищевую, оборонительную реакцию или реакцию нападения). Иными словами, происходит следующее: в мозгу животного возникает какое-то возбуждение (собака хочет есть, пытается обороняться или собирается напасть), однако же ситуация требует, чтобы это действие было прекращено. И тогда в ход идет процесс торможения, причем тормозится работа мозга именно в этом, конкретном мозговом пункте. Но все клетки мозга друг с другом связаны, а потому если этому локальному торможению ничего не противопоставить, никак ему не воспрепятствовать, то оно разрастется, выйдет за пределы упомянутого мозгового пункта и зальет весь мозг. Последний случай, когда торможение поглощает весь мозг, и есть сон.

Так что же случилось с собакой в том знаменитом казуистическом эксперименте И. П. Павлова? А было следующее: Иван Петрович вызвал у собаки условный рефлекс, но не дал ей мяса, собаке пришлось затормозить свою пищеварительную реакцию, но торможение не смогло удержаться в этом пункте и, как сбывшееся молоко, разлилось по всей нервной системе животного. Результат этой оказии – сон, буквально сваливший животное с ног. Есть тут, правда, один нюанс. Каждый, кому приходилось иметь дело с собаками, знает, что животное не заснет внезапно, если отказать ему в приеме пищи, поманив перед этим куском мяса. Почему же в описанном эксперименте И. П. Павлова собака заснула?

Дело в том, что, когда подобная коллизия возникает в естественных условиях, а не в экспериментальной станке, торможение тоже пытается распространиться на весь мозг. Однако в этих случаях иные зоны мозга, словно бы в противовес этому торможению, начинают генерировать усиленное возбуждение – собака начинает лаять, передвигаться с места на место, чесаться и т. п. Эта новая активность вступает в борьбу с разливающимся торможением и побеждает его. Собака вовлекается в другую деятельность, переключается на нее, и торможение, таким образом, остается в том пункте мозга, в котором его и пришлось использовать. Но собака Ивана Петровича была скована в станке, не смогла двигаться (хотя попыталась – помните ту «возню?»), и ее мозгу просто было нечего противопоставить этому «наводнению» торможения, которое и поглотило весь ее мозг. Именно поэтому она и заснула, чего, конечно, не случилось бы, имей это животное возможность двигаться.

Впрочем, наблюдательный собаколюб не раз встречался с подобным феноменом, даже не ограничивая свою собаку специальными устройствами. В качестве примера могу рассказать о своей собаке, которая демонстрировала способность засыпать на ровном месте при следующих обстоятельствах. Как и любая собака, она очень любила выходить на прогулку. Всякий раз, когда я надевал верхнюю одежду, она сильно возбуждалась, я бы даже сказал перевозбуждалась, ожидая, что я возьму ее с собой на улицу (мое одевание было для нее условным рефлексом, вызывающим реакцию ее активности для грядущей прогулки). Но в одних случаях я одевался для того, чтобы действительно вывести ее погулять, а в других – чтобы вне ее сопровождения отправиться на работу.

И если я отправлялся на работу, я так ей и говорил: «Я на работу!» Тут-то и возникал классический павловский феномен: она, только что живая и возбужденная, услышав эту роковую для себя фразу, мгновенно торопела, смотрела на меня выпученными глазами, потом резко разворачивалась и, покачиваясь, словно пьяная, отправлялась на свой коврик. Там она укладывалась, будто по команде (очень редкое, надо сказать, для нее послушание,

которое она демонстрировала лишь по команде «Место!», причем всегда с большой неохотой), и засыпала еще до того, как я успевал покинуть квартиру!

В описанном эксперименте Ивана Петровича и в случае с моей собакой животные оказывались под действием сильного торможения, разлившегося по их мозгу. Конкретное возбуждение затормозилось, но процесс, что называется, пошел, и вот уже мозг залит. Кстати, внимательные родители могли замечать нечто подобное и у своих малышек, когда какое-то ограничение, выданное маленькому ребенку (еще не ставшему до конца «человеком»), приводит к явным признакам сонливости, замедлению реакций, а то и фактическому сну. **Итак, сон – это торможение психической активности, разливающееся последовательно по всему мозгу.** И это, разумеется, совсем не то же самое, что просто взять и прилечь на диванчик, поскольку в последнем случае мозг отдыхать не будет, а отдохнет, насколько это возможно, только тело.

Сон – это активный процесс. Торможение нашей дневной деятельности, как и торможение автомобиля, требует применения специальной силы, которая и называется «психическим торможением». Когда сильное торможение разливается по головному мозгу, оно побеждает и гасит «психическое возбуждение», способствующее нашему бодрствованию.

Мы, конечно, можем заснуть и по причине исключительной усталости, что называется, свалиться в сон от невыносимого переутомления. Но в основном наступление сна является у нас условным рефлексом. Время отхода ко сну, специфическая поза, которую мы занимаем, укладываясь в постель, действия, которые мы совершаем перед сном (умывание, чтение, просмотр телевизионной программы), – все это условные стимулы, пробуждающие в нашем мозгу реакции торможения, которые и приводят нас к засыпанию.

Снотворное электричество

С определенной долей условности наши нервные клетки (нейроны) можно было бы сравнить с электрическими батарейками или, даже лучше, с аккумуляторами. Наш мозг, вообще говоря, это такая большая РАО ЕЭС, к счастью или к сожалению, но без старого «младореформатора» А. Б. Чубайса. Тут своеобразная биологическая электроэнергия постоянно генерируется, передается по проводам, т. е. от нейрона к нейрону, и тратится на выполнение тех или иных действий. Есть, правда, в работе мозга одно существенно отличие от «электрификации всей страны» и «лампочки Ильича». Состоит оно в следующем: электрические провода, будучи объектами неживой природы, не знают, что такое утомление; а вот наши нервные клетки с этим состоянием хорошо знакомы. Причем каждые 24 часа (а если быть точным, то каждые 25 часов) они утомляются настолько, что дальше жди «веерного отключения».

В электрических проводах ток передается электронами, которые бегут от «минуса» к «плюсу», а в мозговой ткани сигнал от нейрона к нейрону передается посредством специальных химических веществ, которые должны вырабатываться этими нейронами в определенных количествах. Если наступает перерасход этих веществ, то нейрон временно, до пополнения соответствующих запасов, выходит из строя. Так что, **когда нейрон достигает предельной степени утомления, растратив весь свой ресурс, он сам, никого не спрашивая, переходит на экономный режим.** Этот экономный режим – сон, но не тот сон, который наступает рефлекторно (т. е. в обычное для нас время и в определенных условиях), а сон, вызванный переутомлением (И. П. Павлов называл такой сон «пассивным»).

Большинство же из нас пользуется «активным» сном, наступающим не из-за полного истощения ресурсов мозга, а из-за действия соответствующих раздражителей, т. е. обстоятельств, ассоциированных в нашей голове с состоянием сна и потому провоцирующих сон. В любом случае во время сна мы встаем на своеобразную подзарядку и пополняем химические запасы своего биологического электричества². Когда же эти запасы восстанавливаются, наступает спонтанное пробуждение.

Впрочем, все не так просто. Хотя мы и говорим о «разлитом торможении», о силах, которые погружают нас в сон, в действительности наш мозг никогда не успокаивается полностью (один раз, правда, это с нами случится, но, что называется, уже не в этой жизни). Если уподобить сон Всемирному потопу, то станет очевидным, что хоть всю землю и залило водой, но рыбы-то от этих божественных бесчинств не утонули, и на поверхности еще оставался ковчег благочестивого Ноя. Так и со сном, хотя большая часть нашего мозга и поглощается сном, но небольшие участки возбуждения в нем все равно остаются.

Например, наши сновидения – это активность мозга, но только отдельных, разрозненных его участков, складывающих свою работу в причудливую картину сна. Или вот, например, утомленная заботами мать новорожденного ребенка может спать беспробудно, пушечным выстрелом ее не разбудишь, но малейший звук, издающийся из кроватки малыша, мгновенно поднимает ее на ноги. Почему? Потому что нейроны, отвечающие в ее мозгу за защиту ребенка, не спят, а лишь дремлют, находясь на посту, готовые в любой момент дать сигнал тревоги и пробудить спящую мать.

² Все это можно проследить на электроэнцефалограмме (так называется специальное исследование электрической активности мозга, очень похожее на хорошо всем нам знакомую регистрацию электрической активности сердца – электрокардиограмму (ЭКГ)). Во время бодрствования энергия в мозгу бьет ключом, а на электроэнцефалограмме регистрируются частые-частые волны (так называемый бета-ритм). Когда же мы засыпаем, то на электроэнцефалограмме появляются высокие, но крайне медлительные волны (так называемые дельта-волны).

Научный факт:

«Чудесный сон Д. И. Менделеева»

Вспомним знаменитую легенду о том, как пришло во сне к Д. И. Менделееву его выдающееся открытие – периодический закон элементов. Было это или не было, но механизм такой действительно существует. Рассказывают, что Дмитрий Иванович мучился своей таблицей и все без проку – водку сорокаградусную придумал, а вот химические элементы упорядочить никак не мог. Измученный, истощенный ночными научными бдениями ученый заснул, и во сне все его разрозненные мысли и догадки, касающиеся грядущего открытия, сложились вдруг в единую стройную систему! Так что заснул Менделеев специалистом в области винно-водочных изделий, а проснулся автором периодической таблицы элементов своего имени. Как такое могло произойти?

В целом все достаточно просто: в бодрствующем состоянии у нас в голове копошится бесчисленное количество разных мыслей, чувств, соображений, и весь этот рой создает в нашей голове настоящий хаос. Все путается: где важное, а где второстепенное – непонятно. Когда же большая часть мозга оказывается охваченной торможением, то эти «шумы» гаснут, а бодрствовать остаются только самые важные мозговые центры.

В случае Дмитрия Ивановича Менделеева этими «самыми важными мозговыми центрами» оказались как раз те отделы коры головного мозга, которые касались основной задачи его исследования – периодического закона. Он так сильно возбуждал их в течение дня, что сон просто не смог с ними справиться. Если бы он промучил их чуть больше, то они выключились бы сами, а у светоча русской химии развилась бы неврастения (такое знакомое многим из нас психическое недомогание)³.

Однако же здесь все сошлось как нельзя лучше: мозг, в основной своей массе, заснул, перестал мешать «нужным отделам», и хранящаяся в них информация сложилась в единую стройную систему, чего на бодрствующую голову Дмитрию Ивановичу добиться никак не удавалось. Но это, конечно, еще нужно так умудриться настроить свой мозг! Гений, что говорить, гений! Кстати сказать, Петр I, великий русский реформатор, использовал аналогичную тактику, даже поставил ее на поток. Рядом с его кроватью даже располагалась специальная восковая дощечка, на которой он, пробудившись среди ночи, записывал пришедшие ему во сне указы и установления.

Впрочем, эта особенность работы мозга не многими используется во благо. В большинстве случаев происходит как раз обратное. Человек, который на протяжении дня тревожится, переживает, фиксируется на каких-то мелочах или пусть даже на важных, но выводящих его из равновесия делах, отходя ко сну, оказывается не в царстве Морфея, а где-то на его границе, где идут позиционные бои между сном и бодрствованием, война процессов торможения с процессами возбуждения. Это мучительное, изматывающее состояние носит название «поверхностного сна».

Из-за накопившегося за день напряжения большая часть нейронов все-таки выходит из строя, временно «перегорает», и человек засыпает. Но какие-то нервные клетки по тем или иным причинам затормозить свою работу никак не могут, впрочем, и нормально работать в

³ Неврастения – это такое состояние нашей нервной системы, когда «биологическая энергия»... как бы это сказать-то помягче?.. Кончилась. Истощение нервных клеток здесь просто выдающееся – полный энергетический перерасход. Впрочем, подробнее об этом перерасходе в «толстой» книжке «С неврозом по жизни».

такой ситуации они тоже не способны. И вот начинается в голове такого человека борьба, перетягивание каната – торможение тянет его в свою сторону, т. е. в сон, а возбуждение незаторможенных центров, напротив, вырывает его из состояния сна.

И теперь самое время разобраться в вопросе о том, что ученые называют «структурой сна».

Наш мозг – это своеобразный электрический аккумулятор. Во время бодрствования он растрчивает энергию, накопленную в нем за ночь, и если случается перерасход, то сон буквально валит нас с ног. Однако же такой сон не самый лучший. Засыпать от переутомления и спать по заведенному графику – это две разные вещи. В первом случае мы ведем себя как бедняки, живущие «от зарплаты до зарплаты», во втором – как состоятельные граждане, которые живут не от дефолта до дефолта, а от прибыли к прибыли.

В этом смысле, если вам приходится экономить время на сне, лучше выработать у себя такой график сна, при котором вы будете спать меньше обычного, но именно по графику, чем доводить себя до абсолютного истощения, а потом спать беспробудно сутки нервным и поверхностным сном. Сон, вызванный истощением, действительно нервный и не делающий нас отдохнувшими; мы в этом случае «скребем по сусекам», «отдаем последнее», «растрчиваем свой золотой запас», а потом пытаемся выглядеть солидными людьми.

Стадии сна

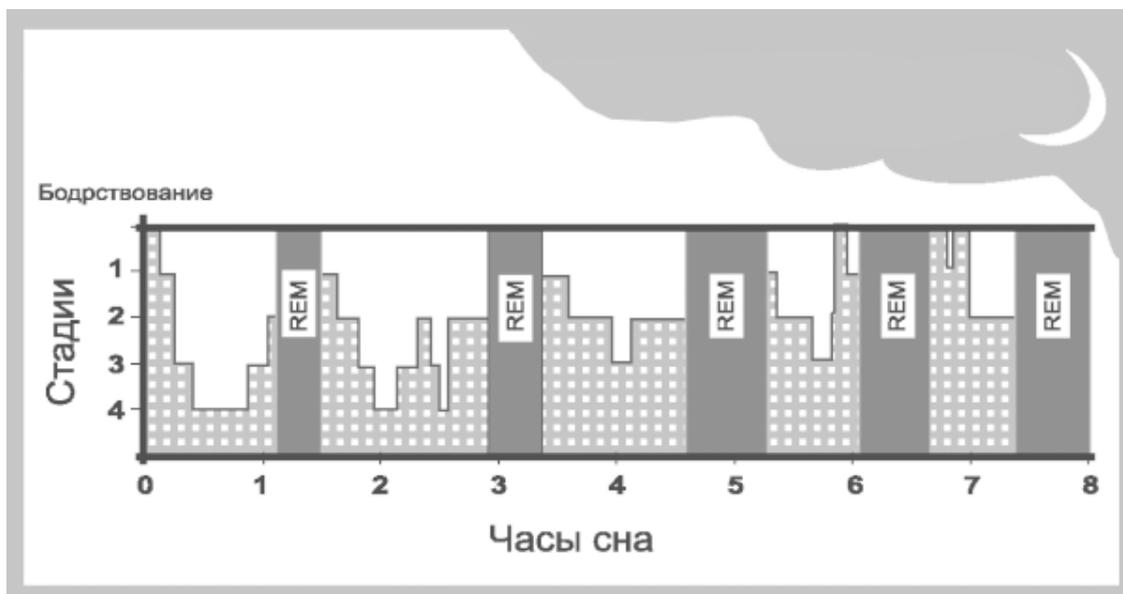
Вероятно, многие знают этот феномен и по себе: иногда проспишь пару часов, и кажется, что ты уже выспался, – бодр, полон сил и здоровья. А другой раз – спишь и спишь, спишь и спишь, а толку никакого – все равно чувствуешь себя разбитым и подавленным. В чем же тут загадка? Загадка – в структуре сна. Сон – это не просто сон, сон – это несколько разных форм сна. Выделяют 5 стадий сна: первую, вторую, третью, четвертую стадии и стадию парадоксального сна (его еще называют REM-сон)⁴.

В первых двух стадиях торможение захватывает только «верхние отделы мозга», т. е. засыпает пока только сознание, а подкорка, т. е. «нижние отделы мозга» (ответственные, кстати сказать, за наши эмоции), еще бодрствует. И понятно, что эмоции, особенно у людей встревоженных, невротизированных, постоянно будят, расталкивают сознание, и потому человек находится в подвешенном состоянии между настоящим сном и бодрствованием. **Глубокий сон начинается только с третьей стадии, по-настоящему глубокий – с четвертой, а сновидения возникают у нас в основном во время парадоксального сна.**

Эти стадии последовательно сменяют одна другую примерно каждые 90–110 минут (это время одного «цикла» сна): сначала первая стадия, потом все стадии до REM-сна и дальше опять по кругу – первая, вторая и т. д. Как показывают исследования, приблизительно 55% от времени нашего сна приходится на первую и вторую стадии, около 20% забирает на себя парадоксальный сон и оставшиеся 25% – это время тех стадий сна, которые позволяют нам выспаться, – третьей и четвертой. Если у человека со сном все в порядке, то в начале ночи больше времени занимает хороший, глубокий сон, а чем дальше в ночь, тем меньше у него нормального сна – все сплошная поверхностная сонливость и фазы парадоксального сна.

⁴ У человека в стадии парадоксального сна, сна со сновидениями, начинают быстро-быстро двигаться глаза, поэтому эта стадия сна и называется REM-сном – от английского «Rapid Eye Movements», что значит «быстрые движения глаз».

Последовательность стадий сна в типичную ночь



Рисунок, вероятно, поможет яснее представить, что это такое – «структура сна». Изображенный на нем прямоугольник – это наш с вами сон. Самые светлые зоны на этом рисунке – это сон, когда мы по-настоящему отдыхаем, а наши нервные клетки восстанавливают свой потенциал. Серые и черные области – это только называется, что сон, а на самом деле и по большому счету – пустая трата времени.

В первой стадии сна нас или клонит ко сну, или же мы дремлем, а перед нами проходят какие-то, как правило бессвязные («рваные»), зрительные образы. В этой же стадии сна у нас могут возникнуть спонтанные, произвольные сокращения мышц, вызывающие ощущение, будто бы ты оступился, начал падать или совершил прыжок. **Во второй стадии сна** температура нашего тела несколько снижается, дыхание становится равномерным, а зрительные образы пропадают. Далее начинается восстанавливающий сон – **в третьей и четвертой стадии сна** мы полностью расслаблены. Нас очень трудно разбудить, а если все-таки попытаться, то мы долго будем приходить в себя, ощущать заторможенность и даже некоторую дезориентацию (детский энурез, ночные ужасы и снохождение происходят именно в эти стадии сна). Далее наступает **время парадоксального сна**, характеризующегося исключительной активностью нашего организма. Некоторые ученые считают, что в этой фазе происходит интеграция информации, накопленной человеком за день. Впрочем, эту гипотезу подтвердить или опровергнуть достаточно трудно.

СТАДИЯ СНА	ХАРАКТЕРИСТИКА
Первая стадия сна (поверхностный сон, занимает около 5% от общей продолжительности сна)	Мы входим в сон и выходим из него, глаза движутся очень медленно, мышечная активность снижается (возможно внезапное сокращения мышц), мы можем быть легко разбужены.
Вторая стадия сна (занимает около 50% от общего времени сна)	Замедление мозговой активности, движения глаз прекращаются, температура тела снижается, дыхание становится регулярным.
Третья и четвертая стадии сна (наиболее восстановительный сон, занимает до 25% времени сна)	Нет движений глаз, низкая мышечная активность, артериальное давление и частота сердечных сокращений начинают снижаться, человека трудно разбудить, но если он просыпается, то в течение нескольких минут остается заторможенным и дезориентированным.
Парадоксальный сон (занимает около 20% от общей продолжительности сна)	Дыхание становится более частым и поверхностным, увеличивается частота сердечных сокращений, поднимаются артериальное давление и температура, происходит обильное потоотделение; мышцы словно «парализованы». Если человека разбудить, то он может рассказать о своих сновидениях.

Вопросы и ответы

Вопрос: Андрей Владимирович, я часто пробуждаюсь ночью – вся в поту, сердце колотится, руки, ноги словно парализованы и страх, что я сейчас умру. Что это?..

Ответ: Такое, к сожалению, случается часто. К сожалению – потому что люди этого иногда не на шутку пугаются, хотя имеют дело с обычным, рядовым и совершенно не опасным явлением. Парадоксальный сон (REM-сон), о котором мы с вами говорили, это действительно парадоксальный сон. В эту фазу сна организм переживает своеобразную вегетативную бурю – происходит резкая активизация функций организма (вегетативная нервная система – это часть нервной системы, которая отвечает за регуляцию работы организма). Наше дыхание становится более частым, нерегулярным и поверхностным, частота сердечных сокращений увеличивается, артериальное давление и температура тела повышаются, происходит обильное потоотделение, глаза начинают совершать быстрые движения в разных направлениях, а у мужчин в этой фазе сна возникает эрекция. Когда мы просыпаемся во время парадоксального сна, мы часто описываем сновидения.

Все это странно – ведь как-никак это сон, отдых, в связи с чем такая активность? Ответ очень прост. Представьте себе ситуацию, что вы человек каменного века. У вас большое количество внешних угроз – в любой момент может появиться хищник, измениться погода, и вам придется экстренно менять место своей дислокации и т. п. А ваш организм в течение предшествующих, например, шести или семи часов сна находился в полном покое. Все системы и органы пришли в состояние исключительной пассивности, зафиксировались в этом состоянии. Сможете ли вы в этом случае быстро среагировать на такие угрозы? Вряд ли, поскольку тонус за такое время утрачивается. Вот природа и придумала каждые полтора или два часа проводить своеобразную встряску систем и органов нашего тела, чтобы они не расхолаживались совсем, чтобы не позабыли о том, как они должны работать и что делать в случае чего.

Тут мне приходит в голову ассоциация, связанная с военной службой, точнее, со службой на флоте. Там есть такое правило: если оружие не стреляет (т. е. не находится в работе), то оно должно регулярно холостую работать, военные моряки говорят – «проворачиваться». Этим «проворачиванием» на флоте занимаются каждый божий день, и цель одна: орудия не должны застояться, металл не должен ржаветь и слипаться (схватываться). Пушки, грубо говоря, должны быть в постоянной боевой форме, всегда наготове. Вот, собственно, этой или подобной цели, по всей видимости, и служит парадоксальный сон (REM-фаза сна). Но подчеркиваю: это «проворачивание» организма должно быть холостым, поэтому сам организм активизируется так, словно бы возникла ситуация угрозы (острого стресса), – все его системы и функции напрягаются. Однако мышцы тела при этом остаются расслабленными, потому что соответствующие участки мозга во время сна надежно блокируются (чтобы мы спросонья не рванули бы куда-нибудь), это иногда и создает ощущение некоего «паралича».

Так вот, в вашем случае произошло следующее: однажды вы проснулись (была на то, видимо, какая-то причина) в фазе парадоксального сна. Вы были в поту, ваше сердце колотилось, и вам показалось, что у вас сердечный приступ или инсульт, например. Что ж, вы испугались, хотя все кончилось хорошо. Но этот пережитый вами испуг заставил ваш мозг внимательно следить за подобными симптомами, причем даже во сне. Как мы уже говорили, не все спит в нас, когда мы спим. И вы, как та мать с младенцем, которая спит беспробудно, но четко реагирует на любой звук, исходящий от малыша, стали подобным же образом «выслеживать» собственную парадоксальную фазу сна и при ее появлении бить тревогу, т. е. сами себя стали в такие моменты будить! Причем не просто будить, а будить в состоянии тревоги, исключительного беспокойства за свое здоровье, а ведь тревога только усиливает любые из перечисленных вегетативных проявлений. Так что тут стали накладываться друг на друга два фактора: с одной стороны, естественная активизация вегетативной нервной системы во время фазы парадоксального сна, а с другой стороны – ваша собственная тревога с ее уже вегетативным компонентом.

Вопрос: *И что теперь делать?..*

Ответ: Во-первых, нужно хорошенько понять то, что я сейчас сказал: ваши ночные вегетативные приступы – это естественное состояние, вызванное нормальным протеканием сна. А во-вторых, нужно бороться

с тревогой по той технологии, которую я подробно описал в книжке «Счастлив по собственному желанию». Вот и все! По большому счету нужно просто этот тревожный рефлекс затормозить так, чтобы ваш мозг перестал вас будить по этому совершенно пустяковому, я вам скажу, поводу! Как тормозить эти рефлексы, вы читали в книге «Человек Неразумный (как избавиться от тревоги, депрессии и раздражительности)», так что теперь нужно просто применить эти знания к данной конкретной ситуации – и все.

Секрет Штирлица

Когда меня спрашивают, как я успеваю делать все то, что я успеваю делать (в частности, писать эти книги), я отвечаю, что делаю это за счет сна. Но я вовсе не мучаю себя бессонницей, как можно было бы подумать, и совершенно ею не страдаю. Дело в следующем. Как мы видели из приведенных данных, почти 50–55% нашего сна – это не сон, а какая-то пародия на сон. Кроме того, вторая половина ночи (или, правильнее сказать, периода сна) – также сушая бездарность! Третья и четвертая стадии сна, и это хорошо видно на рисунке, почти что казуистическая редкость! С другой стороны, всем нам, выросшим в СССР, памятен один сюжет из фильма «Семнадцать мгновений весны», ставший поводом для множества анекдотов. Там наш замечательный Штирлиц засыпает в своем автомобиле на двадцать минут, а потом пробуждается, словно по будильнику, и, до того уставший и измученный, выглядит как ни в чем не бывало – отдохнувшим, «айда Родину защищать!»

Выдумка это режиссерская или такое возможно? В целом, хотя в большинстве случаев в этом и нет никакой необходимости, подобное умение вполне можно в себе развить. Достаточно просто уметь бороться с сонливостью первых двух стадий сна (которые, кстати сказать, навещают нас не единожды за день, просто мы их сбрасываем, чтобы продолжать работу) и научиться отслеживать, когда к нам подходят (в бодрствующем состоянии) третья и четвертая фазы, в этот момент им не нужно сопротивляться. Если вы дадите себе возможность в такие периоды заснуть один-два раза за день (это займет 20–30 минут за раз), то вам вполне будет достаточно 4– или 5-часового ночного сна⁵. Кстати, иногда люди жалуются мне, что у них короткий ночной сон («короткий», по их словам, – это 4–5-часовой), но во время беседы выясняется, что есть еще и полтора-часовой дневной сон. При таком графике человек на самом-то деле способен проспять положенные ему 5 циклов сна (от первой стадии до парадоксальной), а собственно длительность нахождения в постели значения не имеет!

Другое дело, если ты лежишь в постели все 8, а то и 10 часов, а тебя мотает от первой фазы сна во вторую и обратно, без всякого перехода на следующий уровень. В этом случае сон действительно является нарушенным, даже несмотря на то что человек вроде бы и спал. В любом случае, если человек проснулся и чувствует себя выспавшимся – он выспался, а если он проспал бог знает сколько, а ощущение бодрости у него после сна отсутствует, то здесь явная бессонница. Как такое возможно?.. Вот об этом сейчас и речь...

Сон – это не только активный, но и сложный процесс. Во время сна наш мозг переживает несколько последовательных состояний, которые именуют «фазами сна». Первые две фазы занимают значительное время, но мозг здесь еще не высыпается, а только готовится к тому, чтобы перейти на режим «зарядки». Последующие две фазы сна обеспечивают нам эту «зарядку», именно благодаря этим двум фазам сна мы чувствуем себя при пробуждении выспавшимися и отдохнувшими. Пятая фаза сна, которая называется еще REM-фазой, необходима организму для того, чтобы его системы и органы не «застоялись», не «заржавели», поэтому в эти периоды сна мы переживаем вегетативную бурю – учащение сердцебиения, повышение артериального давления и теплоотдачи (потливость).

⁵ Впрочем, должен оговориться. Устраивать себе подобный график можно лишь в том случае, если у вас на то действительно есть серьезная надобность. Если же вы не в разведке, как Штирлиц, дробить период сна на части вовсе не обязательно. Однако нужно помнить, что 6 часов сна без пробуждения по эффекту равны 10 часам сна с пробуждениями, поэтому в любом случае нужно обеспечить себе такой график сна, чтобы 5–6 часов «мертвого», но оживляющего сна у вас было.

При нарушениях сна происходит пропорциональное увеличение длительности первых двух фаз сна и уменьшение длительности тех фаз сна, которые необходимы нам для хорошего самочувствия. Подобная неприятность происходит всякий раз, когда мы меняем свой режим, отклоняемся от привычного графика отхода ко сну и утреннего пробуждения. Наконец, любой стресс, любое психическое расстройство сказывается именно на структуре сна, заменяя «восстанавливающий сон» на «поверхностный сон». В результате ночью мы маемся в постели, а днем испытываем изматывающую сонливость.

Сон младенца нам только снится

Иван Петрович Павлов, как кажется, оставил нам исчерпывающие данные о физиологии сна. Но это и так, и не совсем так. Все мы хорошо понимаем, что сон младенца и сон взрослого человека – это две большие разницы. Младенец еще не стал человеком в полном смысле этого слова, до двух лет он больше похож на звереныша, нежели на человека. И если до этого возраста он воспитывался животными, что, как рассказывают, случилось не только с товарищем Маугли, но и еще с несколькими настоящими детьми, то у него еще есть шанс стать человеком. Если же такой ребенок попадал к людям уже после трех лет, то он уже не мог вырваться из животного царства. Подавляющее большинство таких детей просто погибало в человеческом обществе (как, например, две маленькие девочки, найденные в волчьей норе в Индии в 1921 году; они не смогли вынести жизни среди людей и умерли через несколько лет), так и не достигнув хоть сколько-нибудь существенного интеллектуального развития.

Сон взрослого человека, т. е. собственно человеческий сон, это тоже, как и у животных, генерализованное, т. е. разлившееся по мозгу торможение. Но здесь есть ряд особенностей, которые и создают нашу с вами бессонницу. Для того чтобы понять эти различия, необходимо сделать еще одну небольшую экскурсию в область психологии и зоопсихологии. Ученые уже давно поняли, что стимулы, способные спровоцировать активность нашей нервной ткани, подразделяются на две группы: на «внешние стимулы» и на «внутренние стимулы». Если ударить нас обухом по голове, то мы начнем функционировать (спасаться бегством или нападать на обидчика) под действием внешнего стимула. Если же мы сидим за рабочим местом и лютуем на своего начальника, которому вдруг понадобился какой-то отчет, то в данном случае нас активизирует уже не внешний, а внутренний стимул – наши размышления, представления, «внутренние образы», наши эмоции и чувства.

Принципиальное отличие животных и человека как раз где-то в области этой психологической особенности и пролегал: животное не знает, что такое внутренние стимулы, если что-то в его мозгу и происходит, то под действием конкретного внешнего стимула. А вот человек, напротив, способен представлять, фантазировать, размышлять, строить предположения, беседы вести с кем-нибудь внутри своей головы («И тогда я ему скажу: «Вы не правы, Иван Иванович!» А он мне ответит: «Нет, я прав, товарищ младший научный сотрудник Иванов!» А я ему...») – ну и так далее). Доказать наличие некоего подобия таких внутренних образов удалось только на человекообразных обезьянах – шимпанзе, гориллах, орангутанах. А так, кроме человека, ни у одного животного подобной внутренней жизни нет.

Научный факт:

«Гипноз – это тот же сон, но с гипнотизером»

«Активный сон», суть которого открыл нам незабвенный Иван Петрович Павлов, хорошо знаком каждому человеку с самого раннего детства. Что делают родители, чтобы усыпить наконец свое чадо? Они его укачивают, монотонно и заунывно поют ему колыбельные. И все это не случайно, на самом деле так, с помощью подобных изолированных и продолжительных раздражений отдельных мозговых зон (отвечающих за восприятие тела или звука), создается ситуация подавления остальных зон мозга. В этих зонах развиваются процессы торможения, и ребенок засыпает, а сами эти условия становятся для него «условным сигналом» ко сну.

Точно такой же механизм, как и действие обычной колыбельной, использует в своей практике гипнотизер. Он погружает человека в своеобразный сон с помощью монотонного и продолжительного по времени

раздражителя (например, каких-то пассов, тиканья часов, повтора одних и тех же слов: «Ваши веки тяжелеют...» и т. п.). На определенной стадии этого процесса гипнотизируемый начинает засыпать, т. е. терять над собой контроль, но еще продолжает слышать то, что ему говорит гипнотизер. Вот, собственно, в этом и состоит весь фокус.

Во время гипноза человек погружается в состояние транса, у него утрачивается критика к происходящему, сужается восприятие реальности, а роль лидера (т. е., по сути, роль его сознания) берет на себя гипнотизер. Далее, находясь в этой главенствующей роли⁶, гипнотизер делает гипнотизируемому внушение, т. е. создает у него в мозгу некую новую психологическую установку, которая, по задумке гипнотизера, должна облегчить жизнь гипнотизируемого.

Гипноз, вообще говоря, одна из самых примитивных и самых старых техник воздействия на сознание человека. Ее использовали еще в Древней Греции в святилище бога-врачевателя Асклепия. Страждущий помещался в специальное помещение подвального типа, где практиковал строжайшую диету, ел какие-то травы (по всей видимости, психотропного действия), вел странные, удивительно закрученные беседы со жрецами, которые навещали его время от времени. В назначенный день подготовленному послушнику являлся сам Асклепий и рассказывал, как и что нужно делать, чтобы справиться с недугом или проблемой. Разумеется, «явившийся» Асклепий был лишь результатом древнегреческого гипноза, т. е. был специфическим, подсознательно вмененным человеку сновидением.

Проблема же гипноза – а у него и с ним есть проблемы – кроется в трех существенных заках. Во-первых, гипнотизер может обмануться на предмет необходимой установки, т. е., проще говоря, может дать не ту установку, которую нужно, что и немудрено, если учесть сложность нашей психической организации. Во-вторых, новая, создаваемая гипнотизером установка не меняет тех причин, которые вызвали проблему, заставившую пациента обратиться за помощью. В-третьих (а это уже и вовсе звучит как приговор гипнозу), для человека современной культуры такое «лекарство», как гипноз, не подходит. Это понял еще старик Фрейд, который достаточно успешно практиковал гипноз, но потом все-таки отказался от него по ряду весьма существенных соображений, а было это ни много ни мало – уже сто лет назад!

⁶ Кстати, опираясь именно на этот факт, Зигмунд Фрейд, в отличие от Ивана Петровича, дал гипнозу примерно такое объяснение: гипноз – это такой своеобразный половой акт, при котором гипнотизер (вне зависимости от своего пола) берет на себя роль мужчины, а гипнотизируемый (тоже вне зависимости от пола) выполняет роль женщины. Во как!

А вот собаки с ума не сходят!

Теперь, чтобы понять всю эту механику, я расскажу о самом, может быть, первом эксперименте, когда-либо проведенном на собаке (дело было в середине XIX века). Этот опыт принадлежит не Ивану Петровичу, а Виктору Васильевичу Пашутину (он, кстати сказать, тоже был профессором моей альма матер – Военно-медицинской академии, в XIX веке – императорской). Когда я провожу со своими пациентами психотерапевтические занятия и семинары, то часто спрашиваю их, ссылаясь на этот эксперимент: «Вот представьте себе, что сажают собаку в вентилируемый ящик, где все предусмотрено, чтобы никакие внешние раздражители (ни звук, ни свет, ни запахи) внутрь его не попадали. Как будет вести себя в нем собака?»

Девять из десяти опрошенных сразу находят с ответом: «Да она там с ума сойдет!», «Биться там будет, царапаться!», «Вылезти оттуда попытается!», «Завоет!» «Ну что ж, – отвечаю я, – теперь вы хорошо поймете, чем мы отличаемся от животных. Собака в этом случае, обнюхавшись, просто ляжет и заснет, а вот человек (такие эксперименты американцы ставили над людьми в 50-х годах прошлого века) действительно сделает все, что вы только что сказали, – станет биться, кричать, пытаться выбраться из своего саркофага, а потом и точно – сойдет с ума».

Почему же собака в эксперименте профессора Пашутина засыпала, а люди в экспериментах американских террористов от науки, напротив, впадали в сильное возбуждение и сходили с ума? Ответ как раз в том различии стимулов, о котором мы только что говорили. Поведение собаки определяется действием исключительно внешних стимулов (есть, правда, у нее внутренние биологические раздражители – голод, например, но это здесь не в счет), а вот человек испытывает на себе влияние как внешних стимулов, так и «внутренних образов». Поэтому собака, оказавшаяся в ситуации, когда ничто ее не беспокоит и не раздражает, просто засыпает, а человек, напротив, начинает думать бог знает что (например: «А не задохнусь я ли здесь?», «А не забудут ли меня в этом ящике?», «А с ума я тут не сойду?»). Конечно, сон слетает в этом случае мгновенно и безоговорочно. Поэтому и младенец, не способный к разносторонней интеллектуальной деятельности, спит «как младенец», а к взрослому «сон нейдет», а к богатому взрослому, если верить народной мудрости, – в особенности. **То есть чем больше и разностороннее наше с вами внутреннее бытие, чем больше у нас забот и тревог, о которых мы вынуждены думать, тем больше у нас шансов лишиться сна.**

Странно ли в таком случае, что вопросами нарушения сна в значительной части занимаются врачи-психотерапевты? Нет, не странно, поскольку заснуть человек может только в том случае, если он перед этим поставит в «конюшню» свои мысли. Сделать это, как оказывается, весьма непросто: человек оказывается один на один с самим собой, пытается отойти ко сну, а мысли лезут ему в голову, словно им там медом намазано. Кажется, что вот он лежит в своей постели, отдыхает, а на самом деле он в этот момент ведет активный образ жизни: то о том подумает, то об этом, то одно вспомнит, то другое. И каждая такая мысль, каждое такое воспоминание вызывает в нем напряжение, тянет за собой другие мысли и воспоминания, и все это вместе превращается в большой снежный ком. О сне можно уже и не думать.

Что ж, теперь самое время рассказать о роли стресса в развитии бессонницы!

Тревога – это возбуждение, а сон – это торможение, так что они друг другу «не пара». При этом тревога (внутреннее напряжение) возникает у человека не потому, что на него действуют угрожающие жизни силы (в этом случае возникает только кратковременный страх), а прежде всего из-за его собственных мыслей. Именно мысль позволяет нам оторваться от действительности, поворошить свое прошлое и заглянуть в будущее.

Отходя ко сну, человек часто думает о прожитом дне и о том, каков будет день грядущий. Заповедь Царевны-лягушки «Утро вечера мудренее!», к сожалению, не многими взята на вооружение. Но, думая с тревогой и напряжением о прошлом, мы возбуждаем свой мозг, думая о будущем, мы тем более тревожимся и мобилизуем интеллектуальные силы. Все это самым зловредным способом сказывается на качестве нашего сна, увеличивает его «порожние» фазы и уменьшает фазы глубокого сна.

Вот почему борьба за здоровый сон – это в первую очередь борьба с тревогой и собственными мыслями, а вовсе не борьба с бессонницей. Бессонница – это всегда следствие наших психических состояний, которые и нужно менять таким образом, чтобы предотвратить ее развитие.

Нам бы покой снился... да сна нет!

Помните это знаменитое: «И вечный бой, покой нам только снится...» Хорошая, но слишком оптимистичная, надо признать, фразочка. Нам бы покой снился, наверное... только если б мы могли уснуть. Поскольку же с последним из ночи в ночь возникают проблемы, то понятно, что и днем нам покоя нет, и ночью нам его не видать, особенно во сне. И виной всему стресс... Конечно, любому из нас хотелось бы думать, что наши нарушения сна – это некое физическое расстройство, которое можно взять и как-нибудь по-быстренькому вылечить, однако подобные надежды, как правило, тщетны и неоправданны. А потому если у нас и возникают проблемы со сном, то львиная доля этих проблем лежит в плоскости сугубо психологической.

Стресс – это возбуждение нервной системы, а возбуждение – это процесс, противоположный торможению, т. е. мешающий сну. Чем вызвано это возбуждение? Достаточно подробно это объяснено в книге «Человек Неразумный (как избавиться от тревоги, депрессии и раздражительности)», здесь же мы сосредоточимся лишь на узловых моментах. Стресс может быть вызван, грубо говоря, тремя причинами:

- если желания человека не совпадают с его возможностями – это стресс;
- если внешние обстоятельства таковы, что человеку приходится менять всю свою жизнь, – это тоже стресс;
- и наконец, если на человека действуют внешние, необычайно агрессивные факторы, связанные с угрозой для жизни (или криминал, или проблемы со здоровьем), то это также стресс.

Иными словами, стресс – это когда мне приходится менять себя (или даже ломать себя), подстраиваясь под обстоятельства жизни. Так что прав был автор теории стресса Ганс Селье, который утверждал, что стресс – это жизнь.

Одни жизненные перемены (например, изменение работы, социального статуса и т. п.) неизбежно влекут за собой и массу других перемен, а нашему мозгу под все это приходится подстраиваться. Причем это не простое «латание дыр», это изменение равновесия, т. е. нашу психическую систему штормит и качает из стороны в сторону, пока наконец все не наладится. А тут, глядишь, и новые жизненные инновации. Иными словами, мозг наш регулярно переживает системную перестройку, а что такое «перестройка», тем более «системная», россиянам объяснять не нужно. Все мы привыкаем к тем обстоятельствам, в которых живем, и малейшая инновация, пусть и хорошая на первый взгляд, оборачивается для нашей психики стрессом.

Вот я устроился на новую работу, причем рад этому безмерно, но у меня нарушается масса жизненных стереотипов. Изменяется мой временной график, мне необходимо привыкнуть к новым обстоятельствам, связанным с работой, обучиться чему-то, а о чем-то, напротив, накрепко позабыть. У меня теперь новые обязанности, иная ответственность, другие социальные связи взамен прежних формируются. Если же при этом изменился и мой достаток, то я теперь должен и к этому привыкать. И семья моя как-то на все это реагирует, она тоже адаптируется, а мне теперь надо к ней, изменившейся под эти обстоятельства, привыкать. В общем целая катавасия! Все, казалось бы, по мелочи, а в сумме выходит если не новое строительство, то по крайней мере капитальный ремонт.

Если же перевести все это на физиологический язык, то получится такая картинка. Раньше, при прежних обстоятельствах, электричество в моей голове бегало по определенной траектории, что и позволяло мне осуществлять ту деятельность, которой я был занят. Теперь все поменялось, и весь мой мозг должен перестроить системы энергоснабжения – раньше электричество бежало в одном направлении, теперь оно должно бежать в другом, раньше

были задействованы одни связи и системы, теперь – другие. Остается только представить себе весь этот переполох!

Если продолжить «энергетическую» аналогию, то эта ситуация выглядит буквально следующим образом. Вот есть у нас географическая карта, на ней нанесены города, другие населенные пункты и электростанции. От этих электростанций электричество идет в эти города и населенные пункты – проложены линии передач, построены какие-то местные подстанции, сети и т. п. А теперь вдруг в один момент – бац! – местоположение городов на этой карте поменялось. И что прикажете делать?! Необходимо прокладывать новые линии передач, строить новые подстанции, новые сети... А тут еще и прежние мешаются, электричество так и норовит на них вернуться. Гигантские затраты, огромная работа – и где-то далеко на выходе призрачный шанс выбраться из стресса.

И вот она – одна из наиважнейших задач сна! Все эти процессы перестройки, реформирования нашего психического аппарата проходят большей частью не в бодрствующем состоянии, а именно во сне. **Если мы находимся в состоянии стресса, то произвести «устаканивание» нашего внутреннего устройства на бодрствующую голову практически невозможно, тут все кипит и вспучивается. И только сон, способный тормозить избыточное возбуждение, дает возможность нашей головушке прийти в норму.**

Сон в этих случаях напоминает брандспойт в руках пожарника, он заливает спасительной пеной горящую от перевозбуждения голову, а спасенные во время пожара добро и пожитки складываются после этого в единое целое, причем и эта работа «реставратора мозговой мозаики» тоже происходит во сне. Так что сон – это не пассивное состояние, как принято думать, не летаргия какая-то, полумертвое состояние, нет! Не случайно же во сне потребность мозга в кислороде и питательных веществах остается точно такой же, какова она и в бодрствующем состоянии!

Однако есть тут одна заминка: нервное возбуждение, возникшее вследствие стресса, само по себе препятствует торможению и соответственно сну. А ведь мы все находимся в стрессе. У всех у нас за последние 15 лет жизнь кардинально переменялась, счастливых, которые могут жить так, как бы им того хотелось, – на всем белом свете днем с огнем не найти, а каждодневные стрессы на работе, дома – вещь практически обычная для нашей жизни. Странно ли, что мы страдаем от нарушений сна? Нет, не странно. Остается выяснить, каковы они, эти нарушения, и мы можем с чистой совестью браться за лечение нашей бессонницы.

Научный факт:

«Сон – это вещь индивидуальная»

Сон – это вещь индивидуальная. Не существует единого для всех стандарта – сколько нужно спать, когда нужно спать, как нужно спать и т. п. Большая часть людей нуждается в семи–восьмичасовом ночном сне – это правда. 5% людей нуждаются в большем количестве сна, т. е., для того чтобы чувствовать себя хорошо, они должны спать от девяти часов в сутки и больше. Столько же, т. е. те же 5% людей, легко ограничиваются меньшим количеством ночного сна и регулярно спят не более шести часов в сутки. Альберт Эйнштейн, например, спал более 10 часов каждую ночь, а Виктор Гюго и Уинстон Черчилль никогда не спали более 5 часов за ночь!

Когда мы рождаемся, то спим по 16–18 часов, причем в разное время суток. Потом у нас начинает формироваться индивидуальный график сна. В три-пять лет мы спим уже по 10–12 часов в сутки, в десять – от 10 часов и меньше, а повзрослев – 7–8. По мере старения организма количество ночного сна уменьшается. Пожилые люди спят обычно от 6 до 7 часов в сутки, причем сон у них часто становится поверхностным, чутким и

«рваным» (когда старики жалуются: «молодежь шумит» – это не капризы, и такие жалобы следует принимать во внимание). Скорее всего, это связано с теми изменениями в мозговой ткани, которые происходят в стареющем организме.

Однако нельзя исключать и того, что лишенные эмоционального общения старики, находясь в своеобразном действительном и/или психологическом одиночестве, не имеют той подсознательной мотивации ко сну, которая, по всей видимости, есть у молодых людей. Сон – это состояние, при котором человек остается один на один с самим собой, и, видимо, это важно. Уставая от общения, от эмоциональных контактов, мы нуждаемся в том, чтобы побыть в одиночестве. Сон предоставляет нам такую возможность, но нужна ли она старикам? Наблюдения показывают, что чем более гармоничными оказываются отношения стариков с их окружением, тем лучший у них сон. Напротив, те старики, которые страдают от одиночества в дневное время, не могут и заснуть должным образом.

Наконец, нельзя не упомянуть о так называемых «совах», «жаворонках» и «голубях». Большинству людей сложно поддерживать высокий уровень концентрации внимания и бодрости в часы между полуночью и 7 часами утра или уснуть в дневное время, таких людей называют «голубями». Однако есть «утренние люди» («жаворонки»), которые наиболее активны с утра и в первую половину дня, а также «вечерние люди» («совы»), считающие, что оптимум их активности достигается к вечеру или даже ночью. Причем если человек «жаворонок», то ему обычно труднее менять свой суточный график сна и бодрствования, тогда как «вечерние люди» (т. е. «совы»), как правило, лучше приспосабливаются и к другим ритмам – «голубиным» или «жаворонковым».

Глава вторая

Все, что нужно знать о бессоннице

Наука гласит: бессонница – это не болезнь, это симптом заболевания. Поэтому, для того чтобы справиться с бессонницей, нужно решать не одну, а сразу две задачи: во-первых, избавиться от самой бессонницы, а во-вторых, от ее причины – т. е. от того заболевания или расстройства, которое ее вызывает. Что же такое бессонница, какие бывают нарушения сна и, наконец, каков перечень заболеваний, ответственных за эти нарушения?

Что такое бессонница?

Сразу должен оговориться, что зачастую, оценивая свои нарушения сна, мы, мягко говоря, не совсем точны. Иногда нам только кажется, что мы страдаем бессонницей. Исследователи, которые специально занимались этим вопросом, выяснили, что более половины людей, жалующихся на бессонницу, в действительности не имеют серьезных проблем со сном; а каждый, кто рассказывает, что он будто бы пролежал в кровати всю ночь, пытаясь заснуть, но «так ни разу и не сомкнул глаз», или заблуждается, или привирает.

В конечном счете все это достаточно легко проверить. К человеку, жалующемуся на нарушения сна, подключаются три-четыре специальных прибора, которые регистрируют состояние его мозга в течение ночи. Как мы уже говорили, сон проявляется, например на электроэнцефалограмме, специфическими признаками, если эти признаки есть, то человек спит, если нет – то не спит. И вот половина из тех, кто жалуется на нарушения сна, «доказать» свою бессонницу в таких исследованиях не может. А тех, кто и вовсе не засыпает, лежа в кровати всю ночь, – и вовсе не обнаруживается. Но что же это?! Почему так?! Что ж, они врут?!

Нет, не врут, а происходит это по одной-единственной очень простой причине: если мы страдаем каким-нибудь невротическим расстройством (любым из тех, что я описал в книжке «С неврозом по жизни»), то в течение дня, а иногда и ночью у нас могут возникать крайне тягостные, ужасно неприятные симптомы сонливости, подавленности, слабости. Подозревать у себя невроз мы не привыкли и, разумеется, начинаем в подобной ситуации пенять на свой ни в чем не повинный сон: «Вот я не сплю, а потому и чувствую себя плохо!» После того как такая мысль в нашей голове сформируется, мы начнем фиксироваться на всяческих проявлениях своей мнимой бессонницы, а при «допросе с пристрастием» можно, как известно, любые доказательства найти. Вот и находим – то нам кажется, что мы долго не засыпаем, то нам чудится, что мы спим абы как. Короче говоря, кто ищет, тот всегда найдет. Но если у нас невроз, то нужно лечить невроз, если же бессонница является симптомом невроза, то нужно лечить и то и другое.

Международное определение бессонницы, принятое Всемирной организацией здравоохранения, звучит следующим образом: «Бессонница – это клиническое расстройство, которое диагностируется врачами в следующих случаях: если у человека возникают действительные трудности с засыпанием (т. е. он фактически не может заснуть в течение часа), если у него имеются частые ночные пробуждения, которые сопровождаются сложностями с повторным засыпанием, или же у него отмечаются слишком ранние утренние пробуждения, невозстанавливающий сон и плохое качество сна».

Бессонница – это клиническое расстройство сна, проявляющееся следующими симптомами или их сочетанием:

- действительные трудности с засыпанием;
- частые ночные пробуждения, сопровождающиеся трудностью с повторным засыпанием;
- слишком ранние (до будильника и против надобности) пробуждения;
- сон, не дающий чувства восстановления сил (поверхностный сон).

У бессонницы есть свои крайне неприятные последствия. Во-первых, это просто плохое самочувствие в течение дня, которое сопровождается сонливостью, повышенной утомляемостью, снижением собственной энергичности. Во-вторых, появляются психические нарушения – раздражительность, тревожность, перепады настроения, апатия (утрата интереса к окружающему). В-третьих, выражаясь казенным языком, у человека, страдающего

бессонницей, снижается трудоспособность – возникают трудности с концентрацией внимания, ухудшается память, увеличивается «время реакции», а говоря простым языком – мы просто «тормозим».

Вопросы и ответы

Вопрос: *Андрей Владимирович, а что происходит с человеком, если его насильственно лишит сна?*

Ответ: То, о чем вы спрашиваете, называется «депривацией сна». Ученые – люди, конечно, хорошие (главное – нужные), но неученым их понять, мягко говоря, трудно. Так вот, эти господа проводили специальные эксперименты: не давали людям спать и смотрели, что из этого получится. Продолжительность опытов по депривации сна у добровольцев варьируется от 1 до 11 дней. И, как оказалось, не все мы реагируем на подобную экзекуцию одинаково – кто-то сильнее, кто-то, наоборот, слабее. Впрочем, у каждого из нас есть свой критический порог, и, по всей видимости, в живых из нас после двухнедельной депривации сна останутся считанные единицы (на собаках проверяли – они умирают).

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.