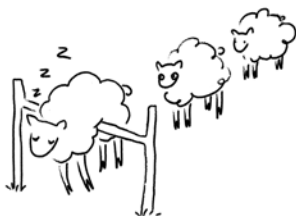


Вступ



Сон — це те, чому всі ми приділяємо багато часу; фактично в цьому дивному несвідомому стані ми проводимо приблизно третину життя. І все-таки донедавна залишалось мало-розумілим, для чого потрібен сон, скільки людина має спати і яку роль відіграє сон у покращенні психічного здоров'я.

На щастя, за останні 20 років змінилося уявлення про явище сну та його важливість. Ще зовсім недавно було модним вихвалитися тим, що ви майже не спите, а ознакою успішного бізнесмена чи політика було його вміння обходитися надмалою децицею сну. Колишню прем'єр-міністерку Великої Британії Маргарет Тетчер (Margaret Thatcher) вважали яскравим прикладом людини, здатної працювати за відсутності тривалого сну, але це виявилось ретельно культивованим і поширюваним міфом. Я й сам пам'ятаю, як у відповідь на мої скарги щодо поганого впливу недосипання на здатність співчувати та ясність судження сивий медичний консультант відрізав: «Сон — для слабаків». Або вислів іншого: «Встигнеш виспатись на тому світі».

Нині ставлення до проблеми сну різко змінилося. Завдяки недавнім дослідженням стало відомо, що замала тривалість сну справляє руйнівний вплив на тіло, мозок і

мікробіом (кишкові бактерії), різко збільшуючи ризик розвитку низки хронічних захворювань, як-от ожиріння, діабет другого типу та деменція.

Крім того, якщо йдеться про сон, справа не лише в його кількості, але й у якості. Завдяки численним дослідженням сну було з'ясовано, що коли ви не отримуєте належної кількості сну певного типу, у вас підвищується ризик депресії та проблем з пам'яттю. Це викликає велике занепокоєння, особливо якщо ви, як і третина дорослих людей світу, страждаєте від безсоння.

На щастя, є несподівані та вельми ефективні способи покращити якість сну, які запезпечують швидке засинання, глибокий сон і прокидання в бадьорому стані. Це, своєю чергою, сприяє підвищенню гарного настрою, креативності й навіть тривалості життя.

Моє особливе бажання написати цю книжку зумовлене тим, що протягом багатьох років питання сну мене цікавить не лише з наукових позицій, але й із глибоко особистих причин. Багато моїх друзів страждають від розладів сну, до того ж протягом останніх 20 років я й сам мучився від періодичного безсоння, іноді впадаючи у відчай. Я хотів дізнатися, що роблю не так, і, звісно, з'ясувати, що потрібно для покращення сну.

Я не завжди спав погано. У підлітковому віці я міг спати в будь-який час і в будь-якому місці. Одного разу я спав у кабінці фотографа (оскільки спізнився на останній поїзд додому). Іншого разу я ночував у телефонній будці. Мене ніколи не хвилювали проблеми засинання або тривалого сну, тому що все відбувалось само собою.

Я не завжди добре висипався, проте так траплялось лише з моєї власної волі. Як і більшість підлітків, я безжально витрачав свої сили. Коли я був студентом-медиком, то часто засиджувався на вечірках, після чого серед ночі вдавався до

гарячкового зубріння. Тепер я розумію, що це були надзвичайно контрпродуктивні дії. Як далі йтиметься в цій книжці, для консолідації пам'яті потрібен сон.

У процесі медичного навчання сон для мене ставав дедалі більшою цінністю. Якщо я спав лише кілька годин на добу, то поступово втрачав функціональність. Я ставав дуже дратівливим і, безперечно, втрачав здатність тверезо розмірковувати та співчувати. Але попри це я все одно міг засинати і при нагоді глибоко спати годинами. Незважаючи на порушення режиму сну, спричинене ненормованим робочим часом, у мене не виникало проблем із засинанням.

Потім, коли мені вже було близько тридцяти, все змінилося. На той час я був одружений і почав працювати на телебаченні. Робота тривала довгі години в непередбачуваний час, проте графік був набагато кращим, ніж за часів моєї медичної діяльності. Тоді моя дружина, Клер, була молодшим лікарем і зазвичай працювала 120 годин на тиждень. Для неї було звичним чергувати по три-чотири дні лише з кількома годинами переривчатого сну на ніч, що притуплювало її мислення. Яюсь вона розповіла мені, що протягом одного особливо виснажливого тижня під час операції ненадовго заснула стоячи. На щастя, вона прокинулася раніше, ніж це помітили.

Робота не лише поглинала майже кожну вільну годину, але й почала втручатися в наш сон. У тих випадках, коли Клер ночувала вдома, вона регулярно будила мене серед ночі, щоб я допоміг їй знайти пацієнтів, що, як їй ввижалось у стані недосипання, заблукали серед шаф або чекали на неї внизу у вітальні. Клер страждала на парасомнію — вельми поширений розлад з низкою дещо дивних форм нічної поведінки, до яких належать схильність до лунатизму та розмов уві сні.

На початку 1990-х років у нас почали народжуватись діти, і це, звісно, призвело до тривалого періоду безсонних

ночей. Загалом у нас народилося четверо дітей, тобто немовлята панували над нашим сном ціле десятиліття.

Коли ми досягли сорокаріччя, Клер уже була лікарем загальної практики і працювала за звичайним графіком. Наші діти підросли і спали всю ніч. Але на той час у мене почали з'являтися класичні ознаки безсоння. Мені було важко заснути, і я постійно прокидався о третій ранку з думками, що крутилися в голові. Я лежав годинами, і процес засинання, який колись приносив справжню насолоду, став викликати почуття тривоги. Це буде добра ніч чи погана? Я встану в розбитому стані, чи це буде одна з тих рідкісних ночей, коли спатиму до ранку?

Певна річ, я хотів зрозуміти, що відбувається і що можна зробити, аби повернутися до часів блаженного сну без жодних зусиль. Я створив першу з багатьох популярних телевізійних програм, присвячених дослідженням таємниць сну. Створення цих програм познайомило мене з багатьма вечними в галузі вивчення сну та з новим захопливим світом наукових досліджень.

У спробі зрозуміти вплив важкого дефіциту сну я вирішив дізнатися, як довго зможу витримати неспання порівняно з чоловіком, який володіє неофіційним світовим рекордом. Він може багато днів не спати взагалі й не страждати від цього. У чому секрет його витримки? Чому він може продовжувати не спати, а я ні?

Відтоді я провів багато ночей у лабораторіях з досліджень сну з електродами, прикріпленими до моєї голови та тіла. Я вживав снодійні препарати і ліки, які підтримували стан неспання. Я опитав про особливості сну сотні людей: від пожежників до лікарів, космонавтів і поліцейських. Я почав вивчати вплив їжі на сон і випробовувати різні способи покращення його якості.

Структура книжки

Можливо, ви відчайдушно бажаєте добре виспатися. Або вас просто цікавить, що відбувається, коли ваші очі закриваються і ви поринаєте в сон.

Перша частина цієї книжки цілком присвячена науці про сон — дослідженням, які привели до отримання сучасних уявлень і сприяли глибшому розумінню раніше невідомих явищ. Які відомі поширені розлади сну і як вони виникають? Що насправді відбувається з мозком і тілом при хронічному недосипанні? Чому сон такий важливий і як отримати від нього максимальну користь?

Щоб проілюструвати свою розповідь, я використаю приклади з власного досвіду сну та безсоння і, звісно, розповім про низку наукових досліджень на підтвердження своїх найдивовижніших тверджень.

Це підготує підґрунтя для другої частини книжки, яка насамперед має на меті надати вам допомогу у покращенні сну. Зрештою, в мене є підозра, що багатьох читачів цікавить ця книжка, оскільки вони іноді страждають від безсоння або знають когось, кому відома ця проблема.

Я розповім вам про найкраще з того, що пропонує сучасна наука, у вигляді плану з покращення сну, який протягом кількох тижнів має вивести вас на правильний шлях. Мене надихнули дослідники, яких я зустрів під час створення нового документального серіалу про сон для SBS (Special Broadcasting Service) — блискучого австралійського суспільного мовника. Для цього серіалу я разом з експертами з Інституту досліджень сну Університету Фліндерса в Мельбурні поставив за мету допомогти 30 австралійцям з найтяжчими порушеннями сну повернутись до нормально-го життя. Для цього була застосована інтенсивна програма коригування сну, яка починалася з діагностики розладу,

після чого для кожного учасника розробляли індивідуальний підхід.

Добровольці, які брали участь у нашому дослідженні, були представниками різних вікових груп та соціальних верств, але їх єднала багаторічна боротьба з безсонням попри спроби застосування багатьох різних засобів, зокрема снодійних. Майже ніхто із цих людей не вірив, що їм щось зможе допомогти, але здебільшого вони були в захваті від результатів терапії.

Тож мені здається, що я маю право стверджувати, що володію новітніми уявленнями щодо сну і способів його покращення всього за кілька тижнів.

Успіх мого 4-тижневого плану передусім залежить від визначення причини вашого безсоння. Ви гадаєте, що це очевидно — причина в тому, що ви перебуваєте в стані стресу й тривожності, а коли лягаєте спати, у вас у голові крутяться думки щодо низки дрібних справ, які треба зробити, або невирішених доленосних проблем. Або, можливо, причина в тому, що ви прокидаєтесь серед ночі, бо треба навідатись до вбиральні, після чого вам складно заснути.

Але коли йдеться про сон, найочевидніша причина не обов'язково є слушною. Причиною відчуття стресу й тривожності може бути ваше харчування або, можливо, якраз брак сну, а не навпаки. Я зустрічав багато людей, чії психологічні проблеми майже повністю зникали після того, як вони вирішували проблему поганого сну.

У процесі пошуку шляхів розв'язання ваших проблем зі сном я збираюся познайомити вас із апное під час сну, гігієною сну, терапією яскравим світлом, лікуванням обмеженням сну та концепцією «ефективності сну».

Насправді одна з моїх головних цілей — допомогти вам покращити «ефективність сну», тобто показник того, наскільки добре ви спите. Зрештою, головна скарга людей на

проблеми зі сном стосується того, що вони вночі проводять забагато часу, перевертаючись з боку на бік, не в змозі заснути.

Якість сну принаймні настільки ж важлива, як і його тривалість, і якщо значну частину ночі вам не вдається заснути (зокрема через страх перед наслідками безсоння для мозку та тіла), ви прокидаєтесь у зіпсованому настрої.

Отже, ключовим показником є ефективність вашого сну. Вона відповідає тій кількості часу, яку ви проводите в ліжку в стані сну, на відміну від тривалості намагань заснути або безсонного й знервованого лежання в ліжку. Вам слід прагнути 85% ефективності сну. Але про це пізніше.

Щодо мого 4-тижневого плану сну, то в його основу покладено два нових несподіваних елементи, застосування яких ґрунтується на останніх наукових дослідженнях

По-перше, що вас, можливо, здивує, один із найефективніших способів виікувати безсоння — це переэавантаження мозку за допомогою короткого курсу терапії обмеженням сну. Цей підхід називають лікуванням обмеженням сну, оскільки, як це не парадоксально, він потребує скорочення тривалості сну. Так, я збираюся допомогти вам краще спати завдяки скороченню тривалості часу, проведеного в ліжку.

Однією з класичних помилок людей, які мають проблеми зі сном, є спроби проводити в ліжку *більше* часу, хоча лежання без сну, як правило, приносить не заспокоєння, а стрес. Воно також створює погану модель поведінки, за якої ваш мозок починає асоціювати перебування в ліжку з неспанням і нервуванням.

Дослідження показали, що обмеження сну є ефективнішим підходом, ніж будь-який інший, включно із застосуванням ліків, і що він має довгостроковий ефект.

По-друге, новий елемент мого плану стосується особливої уваги до їжі, зокрема тих її видів, що, як доведено,

покращують якість сну. Забудьте численні історії про індичку чи сир. Виявляється, що вживання більшої кількості бобових та продуктів, багатих на клітковину, а також зменшення кількості солодких перекусок ввечері — один з найефективніших способів збільшення тривалості глибокого сну та покращення настрою.

Це пояснюється тим, що продукти, багаті клітковиною, живлять трильйони «хороших» бактерій, які живуть у вашому кишечнику і зі свого боку виробляють хімічні речовини, які, що було доведено, зменшують стрес і тривожність. Я проведу вас захопливою дорогою наукових відкриттів.

На більш практичному рівні моя дружина Клер разом з кулінарною письменницею Джастін Паттісон (Justine Pattison) розробила низку смачних рецептів з високим вмістом тих інгредієнтів, що їх справді полюбляють ці корисні бактерії, які також припадуть до смаку і вам.

Щиро сподіваюсь, що вам сподобається ця книжка, а найголовніше — що вона допоможе вам засинати. Швидко.

ЧАСТИНА I

Наука про сон

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Розділ 1

Як ми прокинулись і звернули увагу на сон



Я зазначив у вступі, що попри те що ми проводимо уві сні майже третину свого життя — близько 25 років, донедавна залишалось невідомим, що відбувається протягом цього часу. Сто років тому більшість людей гадала, що під час засинання мозок просто вимикається, як лампочка.

Томас Едісон (Thomas Edison), американський винахідник перших електричних лампочок, що порушили наш режим сну так, як не вдавалось жодним іншим винаходам, вважав, що сон — це марна трата часу. Він стверджував, що йому потрібно спати менше ніж 5 годин на ніч, а спати більше — банальна пожадливність. За його висловом, «більшість людей на 100% переїдає і на 100% забагато спить тільки тому, що їм це подобається. Через ці надлишкові 100% вони стають хворобливими та неефективними».

Далі ми дізнаємось, що він цілком помилявся. Ми знали так мало про сон з тієї причини, що аж до початку ХХ століття не мали засобів його дослідження. Вченим потрібно мати

можливість вимірювань, а сон був надто нематеріальним. Раніше вивчення сну було подібним до спроби зрозуміти рух планет, не маючи належних засобів дослідження неба.

Людиною, яка зробила перший великий прорив у науці про сон, був дивакуватий німецький психіатр Ганс Бергер (Hans Berger).

Перший прилад для вивчення «МОЗКОВИХ ХВИЛЬ»

Ганс Бергер винайшов електроенцефалографію (скорочено ЕЕГ) — спосіб записувати людські «мозкові хвилі» за допомогою приєднання електродів до черепа добровольця.

У 1924 році він створив перший діючий електроенцефалограф, але довгий час його роботу ігнорували. Більшість вважала його диваком. І це не дивно, адже Бергер пристрасно вірив у телепатію. Насправді він створив свій апарат ЕЕГ головно для того, щоб довести, що люди можуть спілкуватися між собою за допомогою психічних сигналів.

Захоплення Бергера телепатією почалася в роки військової служби, коли він був молодим кавалерійським офіцером. Одного разу під час військових навчань його кінь раптово піднявся на дибки і скинув його під колеса кінної гармати. Він не отримав серйозних травм, але зазнав сильного потрясіння. Пізніше Бергер дізнався, що його сестра, яка в цей день була вдома, раптово відчула, що братові загрожує смертельна небезпека, і вмовила батька надіслати йому телеграму, аби впевнитись, що з ним усе гаразд.

Бергер вважав, що під час цього інциденту він надіслав потужне психічне повідомлення, яке дивним способом отримала його сестра. Він був настільки в цьому переконаний, що вирішив стати лікарем, а потім — психіатром, аби довести існування телепатії.