



На работе завал, дома дела — вы в ужасном цейтноте. Как все успеть? Ответ вроде бы очевиден — пожертвовать часом-другим сна. Вынуждены вас разочаровать: ничего хорошего из этого не получится.

Наш эксперт — президент Ассоциации сомнологов, профессор кафедры медицинской реабилитации, лечебной физкультуры, физиотерапии и курортологии Учебно-научного центра УД Президента РФ, заслуженный врач РФ, доктор медицинских наук Роман Бузунов.

Норма у каждого своя

С появлением электричества люди стали спать в среднем на час, а то и на полтора меньше. Телефоны, компьютеры, телевизор мешают заснуть в положенный час, а вставать на работу приходится в определенное время. Но мозг за последние столетия не изменился, ему нужно столько же сна, сколько раньше. Итог — усталые, зевающие люди, чашку за чашкой вливающие в себя кофе.

Потребность в сне у каждого из нас индивидуальна, она может составлять от 4 до 12 часов. Есть люди «короткоспящие» — ночью они отдыхают меньше шести часов и прекрасно себя чувствуют. Таких немного — около 3–5% всего населения. «Длинноспящим» людям, чтобы организм нормально функционировал, нужно больше 9 часов сна. «Среднеспящим» — от 6 до 9 часов.

Какова индивидуальная норма сна, становится понятно примерно к совершеннолетию. После этого она не меняется. Если вы высыпаетесь за 7 часов, так будет всегда, если за 9 — тоже.

Предел — 24 часа

Недосыпать приходилось каждому. Если это бывает редко, не страшно: достаточно затем поспать чуть дольше, и организм восстановится. А вот если недосып регулярный...

Установлено: когда у человека накапливается 24 часа дефицита сна, он становится недееспособным, не может даже поддержать связный разговор... Большой ли это дефицит? На первый взгляд да: если индивидуальная норма сна составляет 8 часов, нужно не спать трое суток подряд. Но, с другой стороны, 24 часовая нехватка возникнет и в том случае, если вы каждый день недосыпаете всего по часу. Только это произойдет позже — через 24 дня, посчитать несложно. А ведь недоспать один час считается обычным делом!

Расстроившийся оркестр

Систематический недосып негативно действует не только на психику, но и на физическое здоровье. Днем мозг воспринимает информацию извне, а ночью «обращает взгляд» внутрь организма и проводит ревизию: какие клетки «износились», какие системы ослабели. А потом настраивает этот расстроившийся за время дневной игры оркестр — налаживает работу органов, восстанавливает взаимодействие между ними. Если времени на это не хватает, «починка» оказывается неполноценной и организм дает сбои: страдает пищеварение, развивается вегетососудистая дистония, гипертония, появляются проблемы со щитовидной железой.

Нередкая проблема — лишний вес. Во время ночного сна продуцируется гормон роста. Зачем он нужен детям, ясно из названия. Взрослым, которые уже не растут, он необходим, чтобы расходовать запасы из жировых депо. При недосыпе жир, наоборот, накапливается. А это может вести к диабету, проблемам с суставами, сердцем...

Кредит придется отдать

Обстоятельства бывают разные, и все же в любом цейтноте постарайтесь набирать за сутки свою норму сна. Попытки продержаться на кофе или энергетиках бессмысленны. Во первых, природа все равно возьмет свое. Наблюдения показывают: если человек мало отдыхает ночью, продолжительность его сна за месяц остается примерно такой же, как если бы он спал положенные ему часы. Просто он на короткие промежутки проваливается в объятия Морфея в транспорте, на рабочем месте, а то и за рулем.

Во вторых, экономить на сне — как брать кредит в банке. Отдавать все равно придется, да еще и с процентами. Отоспаться после недели-другой недосыпа можно, но ресурсы организма при этом не будут восстанавливаться так, как при ежедневном полноценном отдыхе. Лучше отказаться от части развлечений (телевизора,

Интернета) и не брать на себя неподъемный груз на работе — сон действительно важнее.

Важно

В недосыпе нет ничего удивительного, если вы из-за каких-то внешних обстоятельств спите меньше, чем требует организм (скажем, обычно спите по 8 часов, а приходится — по 6). Другое дело, если вы вдруг перестали высыпаться за привычное время. Например, обычных 8 часов вам не хватает, а требуется 9–10. Это значит, что со сном происходит что-то неладное: нарушилась естественная смена его фаз, появились ночные остановки дыхания (апноэ) или другие расстройства. Это опасные состояния, которые требуют медицинского вмешательства, — обязательно обратитесь к сомнологу, а если такого специалиста поблизости нет, то к неврологу

Тэги: [из](#), [не](#), [этого](#), [бы](#), [вас](#), [получится](#), [вынуждены](#), [сна](#), [ответ](#), [часом-другим](#), [пожертвовать](#)

, [очевиден](#)

, [вроде](#)

, [хорошего](#)