



Перевод часов на зимнее время на минувших выходных дал жителям многих стран возможность в выходные поспать подольше. И это, в общем-то, неплохо, так как у жителей западных стран, и Британии в том числе, наблюдается хронический недосып.

Согласно данным британского Центра по изучению сна, среднестатистический британец спит в среднем 6,5 часов в сутки, что для подавляющего большинства людей недостаточно.

Множество исследований показало, что, сокращая время на сон, мы можем сильно навредить собственному здоровью.

Всего несколько ночей плохого сна могут повлиять на уровень сахара в крови и способствовать перееданию. Также изменения могут наблюдаться даже на уровне ДНК.

Несколько лет назад телепрограмма Би-би-си Trust Me I'm a Doctor (Ваш доктор) совместно с Университетом Суррея провела эксперимент: участников исследования попросили на одну неделю сократить время сна всего на один час.

Доктор Саймон Арчер из Университета Суррея сообщил, что такое сокращение времени сна сказалось на работе множества генов (около 500), в том числе и тех генов, которые отвечают за возникновение воспалительных процессов в организме и развитие диабета.

Ясно, что недосып крайне негативно сказывается на нашем физическом здоровье. Но как недостаток сна влияет на наше психическое состояние?

Телепрограмма Би-би-си Trust Me I'm a Doctor совместно с Оксфордским университетом провела небольшой эксперимент.

На этот раз мы привлекли к исследованию участников, которые могут похвастаться крепким сном. Мы снабдили их устройствами, отслеживающими фазы сна и его качество. Первые три ночи они должны были спать 8 часов. Следующие три ночи им разрешено было поспать только по четыре часа.

Каждый день участники эксперимента отвечали на ряд вопросов, которые должны были выявить их психологическое состояние, изменения в их настроении и эмоциях. Также они вели видеодневники.

Каковы же результаты эксперимента?

Докторант Оксфордского университета Сара Рив, руководившая экспериментом, была удивлена тем, как быстро изменилось настроение испытуемых.

"Заметно вырос уровень тревожности, тоски и стресса, также отмечались признаки психоза и отмечался рост недоверия по отношению к другим людям", — сказала она.

"Учитывая, что такие изменения отмечались всего лишь после трех ночей недосыпа, это впечатляет", — говорит Сара Рив.

Трое из четырех участников эксперимента признались, что им не понравилось их состояние после четырехчасового сна, но один участник — Джош — сказал, что на него недостаток сна в общем не повлиял.

"Эта неделя не так сильно сказалась на моем состоянии, как я опасался. Я чувствую себя хорошо — не сказать, что счастлив, или, наоборот, грустен, расстроен или что-то еще", — говорит Джош.

Однако тесты, которые прошел Джош, говорят об обратном. Его позитивный настрой резко изменился после двух ночей недосыпа, а негативные эмоции начали преобладать.

И несмотря на то, что он чувствовал себя неплохо, появились признаки того, что его психическое состояние ухудшилось.

Результаты нашего небольшого эксперимента совпадают с данными масштабного исследования Оксфордского университета о влиянии недостатка сна на психическое здоровье учащихся.

Участие в исследовании приняли более 3700 британских студентов, жаловавшихся на проблемы со сном.

Участники исследования были разделены на две группы. Первая группа прошла шесть сеансов когнитивно-поведенческой психотерапии (CBT), которая должна была помочь им улучшить качество сна. Другая группа получила стандартные рекомендации при нарушении сна.

Спустя десять недель студенты, прошедшие курс когнитивно-поведенческой психотерапии, сообщили об улучшении сна, снижении уровня тоски и тревоги, также снизилась частота проявлений психоза и галлюцинаций.

Это исследование демонстрирует, что не всегда бессонница является следствием психических расстройств, а что именно бессонница может спровоцировать возникновение психических проблем.

Профессор клинической психологии Оксфордского университета Дэниел Фриман, проводивший исследование, говорит, что недостаток сна провоцирует появление навязчивых негативных мыслей, которые способны привести к психическим расстройствам.

"Когда мы не высыпаемся, у нас появляется больше негативных мыслей, и мы зацкливаемся на них", — говорит ученый.

По его словам, несколько ночей недосыпа, конечно, вряд ли спровоцируют психические заболевания, однако точно повысят риски их возникновения.

"Каждую ночь почти каждый третий человек на Земле испытывает проблемы со сном. Около 5-10% населения страдают бессонницей. Но многие живут с этой проблемой и справляются. Однако нарушения сна повышают риск возникновения самых разных психических заболеваний", — говорит Фриман.

Исследование Оксфордского университета также помогает понять, что здоровый сон сам по себе улучшает самочувствие и настроение, и защищает от возникновения психических расстройств.

"Заработанные 60 тысяч долларов в год будут иметь меньшее влияние на способность чувствовать себя счастливым, чем один "лишний" час сна ночью", — говорит профессор Университета Южной Калифорнии Норберт Шварц.

[Источник](#)

Тэги: [на](#), [это](#), [как](#), [так](#), [том](#), [поспать](#), [хронический](#), [недосып](#), [выходные](#), [западн](#)
[ых](#), [сле](#), [чи](#)
,
[неплохо](#)
,
[общем-то](#)
,
[подольше](#)
,
[наблюдается](#)