

Ученые из США были очень удивлены новым исследованием, в котором тяжелые одеяла не улучшали сон детей, подвергшихся ранее жестокому обращению и живущим в приемных семьях. Ведь в более ранних исследованиях это «снотворное» работало очень хорошо.

В последние годы появилось несколько исследований, в которых было показано, что тяжелые одеяла помогают бороться с бессонницей, тревожными расстройствами и даже депрессией. Одно из больших исследований на эту тему было опубликовано в 2020 году в *Journal of Clinical Sleep Medicine* («Журнал клинической медицины сна»). Не спится? Гимнастика доктора Шишонина против бессонницы Подробнее

В этом эксперименте участвовали 120 человек (средний возраст 40 лет) с явной бессонницей и каким-то сопутствующим психическим расстройством. Им могла быть большая депрессия, биполярное расстройство, синдром гиперактивности с дефицитом внимания или генерализованное тревожное расстройство. То есть диагнозы у этих пациентов были достаточно серьезными.

Их разделили на две группы. Представители контрольной спали под обычным одеялом весом 1,5 кг. В другой группе для сна использовали тяжелые одеяла весом 6 или 8 кг, выбирая их по желанию.

Эксперимент продолжался четыре месяца и вот его результаты:

— У почти 60% спавших под тяжелыми одеялами сон явно становился лучше. При его количественной оценке с помощью опросников, он улучшался в два раза — на 50%. Для сравнения, в контрольной группе так было только у 5,4% человек, то есть хуже в 11 раз!

— Ремиссия, это практически нормализация сна, при сне под тяжелым одеялом, достигалась у 42,2%. А в контрольной группе только у 3,6% (т.е. реже почти в 12 раз!). На боку или в обнимку. Сомнолог назвал самую полезную позу сна Подробнее

Когда эксперимент закончился, ученые устроили аттракцион неслыханной щедрости. Они предложили тяжелые одеяла всем 120 участникам, то есть, и тем, кто был в контрольной группе. Но с условием, что через 12 месяцев пользования ими они расскажут о своем состоянии. За год только один человек «сошел с дистанции» — одеяло вызывало у него чувство беспокойства. Остальным они пошли только на пользу: у 78% из них началась ремиссия, у 92% было явное улучшения состояния.

Не псевдонаука ли это? Ничуть. Ученых есть объяснения лечебного эффекта таких одеял: «Это связано с давлением, оказываемым тяжелым одеялом на различные участки нашего тела, — объясняет доктор Матс Алдер, ведущий исследователь, психиатр отделения клинической неврологии Каролинского института в Стокгольме. — Оно стимулирует ощущения от прикосновений и давления на мышцы и суставы, аналогичное точечному массажу. Еще есть данные о том, что стимуляция глубоким давлением увеличивает парасимпатическое возбуждение вегетативной нервной системы и одновременно снижает симпатическое возбуждение — это считается причиной успокаивающего эффекта». Тут надо объяснить, что парасимпатическая нервная система успокаивает, а симпатическая — активирует. Поспи — и это пройдет. Как наладить сон и в чём его сила Подробнее

Но и это не все. В другом эксперименте шведских ученых из Уппсальского университета, обнаружено, что тяжелые одеяла стимулируют выработку гормона мелатонина. Его используют в препаратах как снотворное. Так вот, одеяла, вес которых составлял 12% веса тела, повышали его количество в организме на 30%. Исследование опубликовано в 2022 году в *Journal of Sleep Research* («Журнал исследований сна»).

«Наше исследование показывает механизм, который может объяснить, почему утяжеленные одеяла оказывать некоторые лечебные эффекты, включая улучшение сна», — заявил Кристиан Бенедикт, руководитель исследования и доцент кафедры фармакологии Уппсальского университета.

Когда читаешь такие научные новости, то невольно думаешь проверить эти достижения на себе. Конечно, есть проблема: вдруг купленное тяжелое одеяло не сработает. В конце концов, для начала можно попробовать спать просто под двумя, или в крайнем случае, тремя одеялами. Попытка — не пытка, и рецепта на покупку одеял, в отличие от снотворных, не нужно.