

Пользователи соцсетей говорят, что чувствуют себя бодрее, когда спят мало часов. Однако сомнологи отмечают, что это лишь иллюзия.

Многие люди в соцсетях сообщают, что чувствуют себя более энергичными и продуктивными, когда спят три-четыре часа вместо семи-деяти. Но учёные отмечают, что такой всплеск субъективен. То есть физиологически мы на самом деле не становимся более бдительными, когда спим мало, говорит Джейми Зейтцер, исследователь медицины сна в Стэнфордском медицинском центре.

По словам экспертов по сну, ни один тип лишения сна в итоге не принесёт пользы. Наша биология просто требует сна, и не существует способа это обойти, отмечает Эти Бен Саймон, нейробиолог и исследователь сна из Калифорнийского университета в Беркли.



PeopleImages/Getty Images

Всего одна ночь лишения сна – это уже стрессор. Он активирует гипоталамо-

гипофизарно-надпочечниковую (ГГН) ось. В результате надпочечники выделяют гормоны, способствующие бодрствованию, кортизол и адреналин. В свою очередь, это способствует выбросу печенью сахара в крови и создаёт запас энергии. То есть прилив энергии, который люди ощущают после короткого сна, может быть на самом деле реакцией на стресс. Эксперименты также показывают, что память и внимание людей немедленно ухудшаются после одной бессонной ночи.

Люди могут чувствовать себя бодрее, если их разбудить во время первой или второй стадии неглубокого сна NREM. Это уменьшит инерцию сна, заставит человека чувствовать себя энергичнее.

Научно доказано, что потеря всего пары часов сна может сделать вас более импульсивными и склонными к ошибкам. Кроме того, уровень энергии от адреналина и кортизола уменьшается в течение дня. Хронический же недосып повышает риск возникновения высокого кровяного давления, диабета 2 типа и болезней сердца. Связано это и со снижением когнитивных способностей.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.