

Известно, что проблемы со сном обостряются летом. И связано это с влиянием на наш организм света в тёплое время года.

Летом выработка мелатонина смещается примерно на 30-60 минут, а рассветный свет раньше проникает в спальню. Это может сильно повлиять на продолжительность сна.

В ходе одного исследования учёные в лабораторных условиях наблюдали за сном 188 человек в течение трёх ночей в разное время года. Было обнаружено, что летом сон в целом примерно на час короче, чем зимой. Связано это было с фазой быстрого сна.

Та же команда исследователей позже наблюдала за 377 пациентами в течение двух лет подряд. Специалисты выяснили, что продолжительность сна и фазы быстрого сна начали снижаться в течение пяти месяцев после последней морозной весенней ночи. В среднем продолжительность сна участников сократилась на 62 минуты, а фазы быстрого сна – примерно на 24 минуты.



Maria's Farm Country Kitchen

Масштабные опросы подтверждают полученные результаты. Более чем 30 тысяч канадцев заявили в рамках одного исследования, что они спали в середине лета на 8 минут меньше, чем те, кого опросили в середине зимы. Также участники, которых опрашивали летом, заявили о более выраженных симптомах бессонницы в течение двух недель после осеннего перевода часов.

Другое исследование продемонстрировало, что жители Тромсё (Норвегия) испытывают гораздо более высокий уровень дневной усталости и бессонницы именно летом (по их собственным оценкам). У жителей Аккры (Гана, близ экватора) эти показатели почти не менялись.

Ещё один фактор, который может нарушить сон в летние месяцы, – это температура. Лабораторные эксперименты показывают, что её повышение даже с 26 до 32 градусов по Цельсию увеличивает период бодрствования и сокращает фазу медленного и быстрого сна.

На сон летом могут влиять также хронотип (“совы” и “жаворонки”), психическое здоровье, употребление алкоголя, приём бета-блокаторов, которые подавляют выработку мелатонина.

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