



«Літо – не час спати, відісплюся на пенсії», «Багато роботи – спатиму на пенсії», «Молодість, щоб гуляти, пенсія – щоб спати». Напевно, чули і не раз. Але мудрі люди знають, щоб до пенсії дожити, і дожити здоровим, слід шанувати свій сон. Розповідаємо, чому сон такий важливий, яких звичок позбутися, а яких навпаки набути, щоб зробити його міцним і здоровим.

# МИСТЕЦТВО СПАТИ

## 1 Що відбувається під час сну

До 50-х рр. минулого століття вважалося, що під час сну наш мозок і тіло переходять до режиму повного відключення, що і дозволяє їм відновлюватися. Але з того часу дослідження довели, що коли ми спимо, відбуваються набагато складніші й активніші процеси. Під час сну чергуються дві основні фази: повільний та швидкий сон, причому на початку переважає повільна фаза, а перед прокиданням швидка.

**Перша стадія.** Протягом декількох хвилин (іноді навіть секунд) після засинання ми поринаємо у дрімоту, рух очей сповільнюється. Таке передсоння триває до десяти хвилин. Це світла стадія сну, коли ми ще пильнуємо увагу і можемо легко прокинутися, іноді бачимо подібні до снів галюцинації. Цікаво, що в цей період до нас можуть прийти ідеї.

**Друга стадія** теж досить легка, але вже потужніша. В мозку з'являються так

звані «сонні веретена», з їх появою свідомість вимикається, серцевий ритм уповільнюється, температура тіла знижується. В паузи між веретенами (вони виникають 2–5 разів на хвилину) людину легко розбудити.

**Третя та четверта стадії** – це глибокий сон. Очі не рухаються, м'язова активність відсутня. На цьому етапі важче прокинутися, тому що тіло стає менш чутливим до зовнішніх подразників. Це період, коли тіло відновлює м'язи та тканини, стимулює зростання і розвиток, підвищує імунну функцію та накопичує енергію на наступний день.

**Швидкий сон (або ще «парадоксальний» чи стадія швидкого руху очей).** В цю стадію ми поринаємо десь через 90 хвилин після першого засинання, кожен етап може тривати до години. Середній дорослий має від п'яти до шести циклів швидкого сну щоночі. Під час останньої стадії мозок стає більш активним. Саме в цей період ми бачимо сни, заплющені очі швидко

рухаються, хоча тіло повністю нерухоме, пульс і артеріальний тиск підвищуються, а дихання стає швидким, нерегулярним і неглибоким. Існує безпосередній зв'язок між цією стадією і сновидіннями. Якщо розбудите людину в цей момент, то майже стовідсотково почувте про яскраве сновидіння. Ця стадія відіграє важливу роль у функціонуванні пам'яті, тому що саме тоді мозок розкладає по полицях інформацію за попередній день, щоб потім відправити її у довгострокову пам'ять.

## 2 Гарний сон необхідний для навчання

Це особливо важливо для студентів, які зазвичай готуються по ночах, а частіше в останню ніч перед іспитами. Поширена тактика, але не найрозумніша. Гарний сон здатний творити дива із нашою пам'яттю. Після гарного сну людина набагато уважніша і більш сфокусована. Їй простіше засвоїти нові знання та

навички, адже сон впливає на так звану процедурну пам'ять. Це пам'ять на дії, завдяки ній ми не забуваємо, як їздити на велосипеді, керувати автомобілем і навіть готувати вранішній омлет. Сон позитивно впливає на так звану процедурну пам'ять. Це пам'ять на дії, завдяки ній ми не забуваємо, як їздити на велосипеді, керувати автомобілем і навіть готувати вранішній омлет. Сон позитивно впливає і на декларативну пам'ять – здатність запам'ятовувати події, обличчя, місця та предмети. Ймовірніше, що саме після якісного сну до вас прийде (бінго!) вирішення давньої проблеми або креативна ідея для нового проекту.

## 3 Наші тіло і мозок під час сну

Третину життя люди проводять уві сні, це допомагає залишатися здоровими, фізично і ментально. Кожного разу, як ми засинаємо, наш мозок оновлює сам себе. Коли ми не спимо, нейрони в нашому мозку

продукують особливу речовину – аденозин. Його накопичення викликає відчуття втомленості і сонливість. Поки ми сопімо в подушку, наше тіло позбувається зайвого аденозину, що дає змогу почуватися вранці свіжими і бадьорими, а не втомленими, як напередодні. Сон відновлює тканини і допомагає їм зростати, таким чином, забезпечуючи можливість оновлення (от якби ще й омолодження). Більшість із важливих для нашого організму функцій із відновлення тканин і м'язів відбуваються переважно або тільки під час сну. Під час швидкого сну м'язи розслаблені, що допомагає зняти напругу і зменшити хронічні болі.

4

#### Чого уникати, щоб краще спати

**Вечірня кава.** Є люди, які після кави, навпаки, хочуть спати. Але одна річ – кава вранці, інша ж по обіді чи ввечері. Кава, а також міцний чай або енергетичний напій утримуватимуть нас від сну ще довго після останнього ковтка. Потрібно шість годин, щоб кофеїн, який ви спожили, переробився, тож майте це на увазі. Філіжанка кави, випита за шість годин до сну, коштуватиме вам принаймні годину повноцінного сну.

#### Алкоголь перед сном.

Так, можливо, кілька келихів і допоможуть швидше заснути, але це не означає, що такий сон буде якісним. Засинаючи «трохи напідпитку», ми одразу поринаємо в глибокий сон, оминаючи важливу фазу швидкого сну. Також ми ймовірно частіше прокидатимемося вночі,

щоб збігати до туалету. На ніч краще випити чай з ромашкою або мелісою, щоб заспокоїтися і розслабитися.

**Увімкнене світло.** Відомо, що найкраще засинати у затемненій кімнаті. Світло відтерміновує вироблення нашим тілом мелатоніну. Цей гормон відповідальний за наші біоритми, а ще він захищає нас від стресів, передчасного старіння і багатьох захворювань. Він починає вироблятися із надходженням сутінок, заспокоює організм, наче даючи йому команду йти до сну. Тож яскраве світло перед сном збиває наше тіло з пантелику. Так само шкідливим для сну є і яскраве блакитне світло екранів наших гаджетів, тож намагайтеся не використовувати їх перед тим, як лягати спати. Фахівці радять замінити планшет, рідер чи телефон на звичайну паперову книгу.

5

#### Чому люди розмовляють уві сні

Хоча на перший погляд говоріння уві сні, або сомнілоквія, здається трохи загадковим, це доволі поширене явище. Близько половини дітей розмовляють уві сні хоча б раз на рік (10% роблять це щоночі). Близько 67% дорослих розмовляють уві сні принаймні раз на три місяці. Вважається, що чоловіки роблять це частіше, ніж жінки. Зазвичай ми бурмочемо якісь звуки, але часом можемо видавати і цілі речення, іноді навіть не без здорового глузду. Хоча це і вважається певним розладом сну, не варто турбуватися, якщо ви розмовляєте час від часу. Але інколи розмови уві сні

можуть бути симптомами проблем зі здоров'ям. Крики та нічні кошмари, а також якщо говоріння супроводжується певними діями: ходінням по квартирі, вмиканням світла тощо – це привід звернутися до лікаря.

6

#### Як дотримуватися режиму сну

Більшість дорослих потребують від семи до дев'яти часів сну – це аксіома (якщо ви, звісно, не Наполеон чи Юлій Цезар, які спали набагато менше). Інша річ, де взяти цей час. Допоможе встановлення і дотримання режиму сну.

**Будьте послідовними.** Намагайтеся засипати і прокидатися в один і той же час. Як визначити коли саме? Наприклад, вам потрібно виходити вранці о восьмій. Відніміть стільки часу, скільки вам знадобиться на ранкові справи. Комуś дві години, а комуś вистачить і сорока хвилин. А потім вже від того часу, відніміть вісім годин на повноцінний сон. Спробуйте лягати спати в цей час. Використовуйте спеціальні додатки-трекеру, щоб виявити особливості сну.

#### Дійте поступово.

Неможливо змінити режим сну за один раз. Наприклад, якщо ви намагаєтесь привчити себе засинати о десятій вечора, а не опівночі, спробуйте це: перші три-чотири ночі лягайте спати об 11.45, потім об 11.30 і так далі із кроком у 15 хвилин. Так вашому тілу буде легше пристосуватися до змін.

**Забудьте про функцію «відкласти».** Це дійсно дуже спокусливо натиснути на «відкласти» і мати можливість не прокидатися ще п'ять хвилин, а потім ще і ще...

Але майте на увазі, цей сон уже не буде якісним. Дивіться, що відбувається з наукової точки зору. Щойно світло наповнює кімнату, організм припиняє виробляти мелатонін, температура тіла, кров'яний тиск підвищуються. Тіло готується до пробудження, але тут ви ліниво натискаєте на «відкласти» і поринаєте знову у стадію повільного сні. Ваше тіло зчудоване, адже, воно не розуміє, чи йому знову потрібно виробляти мелатонін. Врешті-решт неможливо відкласти (і це стосується не тільки пробудження) постійно, тому хвилин за 10-15 ви все ж таки встанете з постелі, але почуватиметесь м'яло і розбито.

#### Дотримуйтеся режиму харчування.

Важливо не тільки, що ми їмо, а й коли. Як відомо, шкідливо їсти перед сном, але й лягати на голодний шлунок теж не найкраща ідея. Привчіть себе вечеряти кожного дня в один і той же час за три години до сну, скоротіть кількість рідини, яку споживаєте, щоб не бігати ночами в туалет.

Перед сном можна з'їсти трохи вишневого соку. Вишні багаті на мелатонін. Вважається, що регулярне споживання вишневого соку може збільшити тривалість сну. Банани – один із найкращих вечірніх перекусів, оскільки містять триптофан, з якого синтезується мелатонін. Можна випити йогурт або з'їсти трохи нежирного сиру. До корисних перекусів можна віднести також некалорійні м'ясо індички, бобові, яйця, шпинат, гарбузове насіння та мигдаль.