На пресс-конференции в преддверии события по версии ВОЗ российский сомнолог, академик РАЕН, академик МАН, профессор Яков Левин опроверг 11 мифов про сон.

Миф первый: во сне мозг отдыхает. На самом деле мозг трудится с таким же напряжением, как и во время бодрствования: анализирует произошедшие события, проверяет состояние внутренних органов и составляет возможные сценарии развития событий в будущем. Таким образом, отдыхают только мышцы, но смысл сна вовсе не в том, чтобы дать им отдых. Его главная функция — позволить мозгу проделать всю ту работу, о которой сказано выше.

Миф второй: существуют вещие сны. Профессор утверждает, что это полная ерунда. Это, кстати, как раз тот случай, когда наука требует жертв — когда он недавно сказал об этом на съемках одной телепередачи, присутствовавшие в студии дамы чуть не забили его здоровенными сонниками. На самом деле человек видит во сне возможные сценарии, которые прорабатывает мозг. Большую их часть он тут же забывает. Насколько сон окажется вещим, зависит исключительно от аналитических способностей спящего: «Кто-то уже с первой страницы детектива догадывается, кто убийца. А кому-то надо дочитать книгу до конца». Поэтому дворникам «вещие» сны снятся редко, а математикам — часто.

Миф третий: есть люди, которые вообще никогда не спят. Говорят, таких неспящих

очень много среди йогов. На самом деле науке не известен ни один такой человек за всю историю наблюдений.

Миф четвертый: есть люди, которые внезапно засыпают и потом много лет не могут проснуться. Если неспящие, согласно мифам, живут где-то в Тибете, то спящие по 20 лет обитают в основном в российских деревнях. «В наш центр постоянно звонят люди из глухих деревень, чтобы рассказать о том, что у них есть какая-нибудь бабушка, которая несколько лет спит глубоким сном. Мы начинаем расспрашивать –, а как ваша бабушка ходит в туалет, как она ест? Они говорят: „С нашей помощью“. Какой же это сон?» — рассказал Яков Левин.

Миф пятый: в выходные можно хорошо отоспаться. В реальности лишний час сна в выходной приносит больше вреда, чем пользы. Спать мало вредно, но еще вреднее — выбиваться из графика. «Если вы мало спите и встаете в шесть утра, то тогда хотя бы позаботьтесь о том, чтобы вставать каждый день именно в это время — не раньше и не позже», — предупреждает Левин. Отоспаться вперед на несколько дней, как и наесться, не получится. Полученный заряд бодрости организм израсходует в первое же воскресенье — вы просто ляжете спать позже обычного. «Несколько лет назад американцы заметили, что утром в понедельник количество аварий на дороге в несколько раз выше, чем в другие дни. Начали выяснять, в чем причина. Оказалось, в выходные американцы спали дольше в среднем на 1 час 20 минут и ложились на час позже», — рассказал сомнолог. Из-за этого происходил сбой жизненного цикла, ухудшалось самочувствие и снижалось внимание на дороге.

Миф шестой: если работаешь сутки через трое, то за трое суток можешь выспаться. Наука доказала — если человек не поспит хотя бы единственные сутки, организму будет нанесен значительный ущерб: изменяются все биохимические показатели, в том числе биохимия мозга. Эти показатели восстанавливаются на вторые-третьи сутки, но полного восстановления организма все равно не происходит — в США обследовали людей, которые в силу своей работы не спали сутки в неделю в течение полугода. Оказалось, у них в пять раз чаще развивается сахарный диабет, гипертония и еще два десятка болезней.

Миф седьмой: о том, что лунатики ходят во сне. Дескать, они могут выйти в окно вместо двери или играть на пианино, а некоторые даже занимаются сексом, после чего не желают признавать зачатых в бессознательном состоянии детей. Все эти факты действительно доказаны наукой. Однако «снохождение» — явление исключительно редкое. Большинство лунатиков во сне никуда не ходят — они просто садятся на кровати и, посидев какое-то время, ложатся снова.

Миф восьмой: фаза сновидений чередуется с фазой, когда мы вообще ничего не видим. Раньше считалось, что сновидения человек видит только в быстрой фазе сна. Теперь доказано, что медленная фаза тоже сопровождается сновидениями. Но на то она и медленная, чтобы все замедлять — если в быстрой фазе мы видим полноценное кино, то в медленной — картинки и фотографии.

Миф девятый: все снотворные средства вредны. Современные препараты, в отличие от старых, безвредны, уверяет профессор. Надо только не перепутать старые средства с новыми — ведь производство устаревших препаратов тоже никто не отменял. Для россиян, кстати, расстройство сна дело житейское: «Мы живем в стране потрясений, и имеем право на плохой сон», — заметил Якову Левин.

Миф десятый: без сна человек умирает на пятые сутки. Действительно, если не давать спать животному, например крысе, то на пятые-шестые сутки она погибнет. Но человек не таков. Через пять суток он не умирает — он начинает спать с открытыми глазами. «Вы можете дальше не давать ему спать, будить его — он будет ходить, говорить, отвечать на ваши вопросы, делать какую-то работу, но при этом делать все это во сне», — рассказал сомнолог. После пробуждения такой человек, как и лунатик, абсолютно ничего не будет помнить.

Миф одиннадцатый: женщины спят дольше мужчин. «На эту тему было проведено огромное количество исследований, — поведал Яков Левин. — Одни исследования доказали, что женщины действительно спят дольше мужчин на 15–20 минут. Другие исследования дали совершенно противоположный результат — получалось, что спят дольше как раз мужчины, причем на те же самые 15–20 минут. В итоге ученые сошлись на том, что мужчины и женщины имеют одинаковую продолжительность сна». Дольше спят только беременные.

При этом у разных полов разное отношение ко сну. Мужчине обычно кажется, что он хорошо поспал; женщина, напротив, нередко заявляет: «Ой! Я так плохо спала!» Однако исследования показывают, что качество сна у тех и других примерно одинаково.

Доказано, что дольше всех спят сангвиники — по 8–9 часов. Они настолько впечатлительны, что стоит им посмотреть перед сном порнофильм или пережить какое-то еще эмоциональное потрясение, и продолжительность быстрой фазы сна, в течение которой мозг переваривает полученную информацию, сразу возрастает. Ну, а меньше всех спят меланхолики — им, чтобы выспаться, чаще всего достаточно 6 часов.