

СТРАШНАЯ СИЛА НЕДОСЫПАНИЯ.

Как жаль, что треть нашей жизни должна уходить на это глупое, бесполезное и столь надоедливо-необходимое занятие! Почему бы не сократить жизнь сразу на треть или, может быть, лучше попытаться выиграть теряемое время? Томас Эдисон, изобретатель электрической лампочки, которая может превратить наши сутки в один непрерывный день, утверждал, что <большинство людей : спят в два раза больше, чем это необходимо. Лишний сон вредит их здоровью и снижает производительность>.

Медики говорят, что современным людям категорически не хватает сна. Чем выше ритм жизни, тем чаще люди жертвуют драгоценными часами ночного отдыха на что-нибудь, с их точки зрения, гораздо более полезное. Нормальная продолжительность сна здорового человека - не смейтесь! - должна составлять приблизительно 9 часов.

Кстати, если сравнивать с другими существами - а человек полон желания обогнать всех в своем экстремизме, - это очень средний результат. Наши друзья копытные спят всего лишь 3 часа, но вы же не хотите уподобляться ослу, который еще 8 часов погружен в полудрему, лениво пережевывая свою растительную пищу? Такие полезные в хозяйстве разных народов животные, как слон и корова, спят по 4 часа. Собака, свинья и морская свинка близки к человеку - их отдых также составляет 8-9 часов. Ежи и бобры спят уже дольше нас - 10-11 часов; тушканчики, бурундуки, белки и наши любимые ленивые кошки отдаются ничегонеделанию со знанием дела - по 15 часов в сутки. При сравнении с опоссумом и летучей мышью мы можем просто гордиться собой - они затрачивают на сон 20 часов из всех 24.

Раз сон - жизненная необходимость, значит, есть что-то страшное, чем грозит отсутствие сна. Большинству людей оно кажется безобидным; в то же время несчастные белые крысы, которым не давали спать, умирали всего за 10 дней. Что же касается людей, то среди нас немало добровольных экспериментаторов по части непрерывного бодрствования и выяснения на собственном опыте симптомов этой загадочной болезни. Питер Трипп в 1959 году провел 8-дневный радиомарафон без сна, чуть позже Ренди Гарднер не спал уже 11 суток, были и другие энтузиасты. У <бессонников> нарушается умственная деятельность, они не могут сконцентрировать внимание на самых простых вещах (например, не могут расставить буквы в алфавитном порядке). Плюс начинаются галлюцинации, резко падает зрительная способность. Может появиться ощущение тугой повязки на голове. К четвертому дню прибавляются галлюцинизирующая паранойя, даже шизофрения, до ужаса гипертрофированное восприятие действительности, резкое ухудшение двигательной способности.

Словом, если вы желаете очутиться наяву в своем ночном кошмаре и пережить массу прелестных впечатлений сходящего с ума человека, то попробуйте не спать дней, скажем, пять (если сил хватит).

Если после этого желания экспериментировать у вас не убавится, учтите, что есть даже такая форма пытки - не давать людям спать. Жертвам бывает отнюдь не сладко. Гораздо проще не есть и даже не пить.

Как всегда, и в области сна есть несчастные, ставшие жертвами аномалий. Известны случаи, когда люди не могут спать - и это не простая бессонница! - в течение долгих лет. Самый известный случай - Яков, житель Минска. Он не спит уже 17 лет. Причина - бытовая драма. Ревнивая жена отравила супруга, и он пережил клиническую смерть и неделю коматозного состояния. После этого Яков начал по-новому воспринимать мир, людей, даже себя: свое собственное тело стало для него чужим. Причем со временем отсутствие сна перестало восприниматься как физическое страдание. Организм как бы законсервировался.

Самый необычный способ спать был у Леонардо да Винчи. Он делил время сна на короткие периоды и спал по 15-25 минут каждые четыре часа - в сумме это составляло два с половиной часа сна в сутки (это напоминает поведение индийского дельфина, который не спит непрерывно, а дремлет по 4-60 секунд время от времени, что в сумме составляет до семи часов в сутки). Впрочем, есть данные, что Леонардо в поздние годы весьма любил поспать.

Наполеон, хваставшийся, что спит по 4 часа в сутки, часто бывал уставшим и сонным. Есть мнение, что причиной многих его ошибок было как раз постоянное недосыпание.

Нарушения в области сна сказывались не только на Наполеоне. Есть теория, по которой человеческие оплошности. Случающиеся из-за невнимательности или безразличия, вызваны

недосыпанием. К примеру, среди причин аварии на Чернобыльской АЭС - чередование смен, работа в дополнительное время, длительные ночные дежурства. Операторы, страдавшие от сильного недосыпания, не побеспокоились вовремя проверить систему аварийной защиты.

Сон (нравится нам это или нет) - жизненная необходимость. Он обладает волшебным свойством продлевать жизнь, увеличивать работоспособность, лечить от болезней. Экономия времени за счет сна никогда не окупится. Так что не бойтесь спать много - и в свое удовольствие! Спокойной ночи!