



Ни для кого уже не секрет, что, в среднем, люди стали меньше спать. Это негативно влияет на организм человека, ведь вместе с уменьшением средней продолжительности сна существенно выросли показатели ожирения и диабета.

В Центре исследования сна Университета Суррей провели исследование «Что может изменить лишний час сна». Для этого были приглашены семь волонтеров, что обычно спят от шести до девяти часов.

Волонтеров произвольно разделили на две группы. Одну группу попросили спать шесть с половиной часов каждую ночь, а другую - семь с половиной. Через неделю у волонтеров взяли анализы крови и попросили их поменяться расписанием.

Компьютерное тестирование показало, что при сокращении сна у большинства людей уменьшалась живость мышления, но самые интересные результаты были в анализах крови.

Как оказалось, когда волонтеров лишили одного часа сна, активизировались гены, связанные с такими процессами, как воспаление, иммунный ответ и реакция на стресс. Исследователи также увидели повышенную активность генов, связанных с диабетом и риском онкозаболеваний. Когда же сон на час увеличивался, названные гены, наоборот,

ослабляли активность.

Глубокий сон ассоциируется с хорошим отдыхом, но на самом деле в это время наш мозг напряженно работает. В частности, он передвигает воспоминания из кратковременного хранилища в долговременное, освобождая в памяти место для впечатлений следующего дня. Если не получить надлежащего глубокого сна, эти воспоминания будут потеряны.

Поэтому обязательно надо выспаться, если вы что-то учите или готовитесь к экзамену.

При быстром же сне «отключается» один из гормонов мозга, связанный со стрессом, - норадреналин. Благодаря этому мы можем сохранять спокойствие, пока наш мозг обрабатывает события, помогая нам смириться со сложными эмоциями.

Основная часть быстрого сна приходится на вторую половину ночи. Соответственно, если вас неожиданно разбудить, то, возможно, мозг еще не успел навести порядок в эмоциях - у вас останется ощущение стресса и тревоги.

Также лучше не принимать алкоголя поздно вечером: его переработка организмом укорачивает время быстрого сна.

Опубликовано в ["Трудовой Славе"](#).