

СОН У НАШОМУ ЖИТТІ

Режміль Хафса, ПВІГ

Науковий керівник – ст. викл. **І.О. Пузанова-Красікова**
Харківський державний університет харчування та торгівлі

Людина, яка живе в індустріальному суспільстві, відповідно до основних показників здоров'я невігідно відрізняється від жителя минулих часів. До недавнього часу вважалося, що однією з головних причин погіршення здоров'я є хронічне недосипання, яке пов'язане зокрема із подовженням дня за рахунок штучного освітлення.

Вивченням цього питання зайнялися вчені-антропологи з університету Нью-Мексико. Вони почали спостереження за предствниками трьох племен, що мешкають в джунглях Танзанії, Болівії та Намібії та ведуть первісний спосіб життя. Було відібрано дев'яносто чотири дорослих членів племен. Їм було видано спеціальні датчики, які вимірювали освітленість, навколишню температуру, а також реакцію на рухи для того, щоб визначити, коли людина відпочиває, а коли вона не спить.

Унаслідок експерименту виявилось, що в середньому мисливці-збирачі сплять навіть менше, ніж ми, – приблизно шість годин на добу.

Вони ніколи не лягають спати із сонячним заходом, а засинають лише тоді, коли проходить три години із наступом темряви. На думку дослідників, недовгий сон аж ніяк не заважає первісним мисливцям залишатися цілком здоровими: гіпертонія, ішемія, атеросклероз та ожиріння зустрічаються у них вкрай рідко.

Ми звикли вважати восьмигодинний робочий день нормою свого життя. Однак цей феномен з'явився не так давно та пояснюється переселенням у високі широти, коли ночі збільшуються, а дні скорочуються, порівняно з екваторіальним розпорядком.

Але справа не тільки у сні. Нещодавні експерименти по дослідженню циркадних ритмів продемонстрували, що десятирічна дитина не може концентрувати свою увагу на навчальному матеріалі до восьми з половиною годин. Для шістнадцятирічних цей час зсувається ще на дві-три години. За думкою доктора Келлі, початок навчальних занять повинен бути зсунутий на 11 годин. У свій час доктор Келлі був завучем однієї середньої школи у Північному Тайнсайді, де переніс час занять на 10 годин ранку та внаслідок цього досяг відчутних результатів: кількість вищих оцінок збільшилася на 20%.

Нестача сну призводить до втоми, занепокоєння, зниження уваги, погіршення пам'яті та інших проблем.