

21 марта – Всемирный день сна. Секс – лучшее средство от бессонницы?

Всемирная организация здравоохранения бьет тревогу: сегодня свыше 10 процентов населения индустриально развитых стран страдает от бессонницы. Никак не лучше обстоят дела и в России: по статистике сомнологического (сомнология как раз и изучает сон) центра Минздрава, почти 45 процентов россиян недовольны своим сном, а каждый пятый россиянин нуждается в серьезном лечении нарушений сна.

Верить ли этим цифрам? Обманывать не буду: сам не знаю. Лично у меня период нарушения сна совпал с расформированием газеты и сдачей типографии. Когда ты руководитель, а 1,5-тонные станки должны демонтировать рабочие, которые могут эти полторы тонны опустить на любой свой участок тела, это неприятно. Правда, как только проблема была решена, сон вернулся. И до сих пор супруга завидует: стоит мне коснуться головой подушки, я уже сплю.

Правда, впереди у меня так называемый 50-летний рубеж: именно тогда, по мнению сомнологов, проблемы сна наваливаются на людей. Но, постучим по деревянному, я прекрасно знаю, какие проблемы мешают спать другим, чтобы самому не попасться в эту ловушку.

Кстати, впервые люди задумались о сне и сновидениях как минимум две тысячи лет назад. Но только теперь ученые установили, что гены, которые отвечают за сон, появились еще на заре эволюции, в момент зарождения микроорганизмов. Называется цифра в 3,5 миллиарда лет назад. Но существует ли столько планета Земля?

Правда, львиную долю из этих двух тысяч лет люди считали, что во время сна мозг «выключается», так, по крайней мере, думали со времен Платона и до экспериментов Павлова и Фрейда. Но особый предмет для нашей гордости – писательница Мария Манассеина (урожденная Коркунова), которая предположила, что во сне мозг не отключается. Ее вторым мужем был Вячеслав Манассеин, профессор военно-медицинской академии и издатель первого русского медицинского журнала «Врач».

Но, увы и ах, пока Мария «грызла гранит науки» в Вене, ее муженек сошелся с сестрой Федора Михайловича Достоевского, с которой прожил в любви и согласии до самой смерти. Однако он снился своей бывшей жене, и Мария не могла с этим ничего поделать. И однажды она задумалась: если мозг должен выключаться, то почему в сновидения все время вторгается неверный муж?

«Крайними», как всегда, оказались подопытные животные. Но не кролики, а щенки, которых безжалостная женщина лишала сна. Она не давала щенкам спать сутками. И слегка удивилась, когда на исходе пятых суток детеныши собак начали погибать. Причем чем моложе был щенок, тем быстрее заканчивался его земной путь. В 1889 году Манассеина опубликовала результаты своих наблюдений в книге «Сон как треть жизни, или физиология, патология, гигиена и психология сна». Это была своеобразная информационная «бомба», она была переведена на основные европейские языки и издана в Англии, Франции, Германии и Италии.

Но вернемся к физиологии сна. То, что он бывает быстрым и медленным, сегодня, наверное, знают все люди. Какой из них чаще? Фифти-фифти не получается: в ночном сне у человека 80 % медленного сна и 20 % – быстрого. При этом взрослый человек спит быстрым сном не боле 1,5 часов за ночь, но у детей все наоборот: до 90% сна занимает быстрый сон. Для человека, который просыпается «сам по себе» после того, как выспался, нет нужды разбираться в этом чередовании. Любителям будильников следует знать: если звонок звенит посередине фазы сна, это не очень хорошо. Организм «подскакивает» с низкого старта...

Если сравнивать с XIX веком, то тогда люди спали гораздо дольше – примерно 10 часов в сутки. Но надо отдать должное веку современности – телевизор и компьютер не позволяют «дряхнуть» столь долго. Сегодня на свидание с Морфеем уходит порядка 8 часов.

Что касается того, что можно считать бессонницей, на этот счет нет каких-то однозначных мнений. По мнению сомнологов, если вечером человек засыпает менее чем за пять минут, то это признак недосыпания. А вот 10–15 минут – вполне хороший показатель.

Что можно пожелать тому человеку, у которого не получается заснуть?

Во-первых, **перед тем, как отправиться на свидание с Морфеем, явно не повредит качественный секс**. Когда возлюбленные делают все возможное, чтобы «расслабить» друг друга, а не «укладываются» в пять-семь минут, лучшего лекарства от бессонницы не придумаешь. Многих людей этот вид удовольствия расслабляет умственно и физически, успокаивает. Счастливый человек засыпает с улыбкой на устах, отключившись от всех своих проблем.

Во-вторых, можно **усмирить организм физической нагрузкой**. Лучше вечером, с 17 до 20 часов. Это позволит настолько устать, что сон будет «без задних ног».

В-третьих, возможно, **вам поможет теплая ванна**, в которой нужно полежать минут 15–20. Но не просто так, а «убивая» все проблемы завтрашнего дня. Предоставьте завтрашнему дню решать завтрашние проблемы, а пока у вас все хорошо, ведь далеко не все люди могут себе позволить такое чудо, как ванна или джакузи.

Есть еще один способ – **поставить расслабляющую музыку**. Это иногда помогает, но тактильные ощущения, согласитесь, лучше.

Если же у вас нет возможности встретиться с возлюбленным, горячая вода отключена, а музыкальный центр отсутствует – попробуйте приманить Морфея, как обезьянку, – орешками. Для нормального сна необходимы витамин B6 и никотиновая кислота. А потому хороший выход из положения – миндаль. Хотя вполне подойдут и бананы, которые насыщают организм человека «гормонами счастья». Из каш лучшее снотворное – гречневая, рисовая и пшенная.

Спокойной ночи!

Автор - **Юрий Москаленко**

[Источник](#)