

П. Шпорк

СОН

ПОЧЕМУ МЫ СПИМ И КАК НАМ ЭТО ЛУЧШЕ ВСЕГО УДАЕТСЯ

5-е издание, электронное

Перевод с немецкого
М. М. Сокольской

под редакцией
д-ра биол. наук, профессора
В. М. Ковальзона



Москва
Лаборатория знаний
2021

УДК 612.821
ББК 51.204 + 28.707.3
Ш84

Шпорк П.

Ш84 Сон. Почему мы спим и как нам это лучше всего удаётся / П. Шпорк ; пер. с нем. ; под ред. проф. В. М. Ковальзона. — 5-е изд., электрон. — М. : Лаборатория знаний, 2021. — 237 с. — Систем. требования: Adobe Reader XI ; экран 10". — Загл. с титул. экрана. — Текст : электронный.

ISBN 978-5-93208-557-8

В книге немецкого нейрофизиолога и популяризатора науки Петера Шпорка рассматриваются вопросы, актуальные для многих категорий населения. Жизнь современного человека полна стрессов, из-за чего нередко возникают нарушения сна. Практика показывает, что почти все пациенты психиатров, а также люди, страдающие соматическими расстройствами, имеют проблемы со сном. Автор в доступной и ясной форме рассказывает о физиологических механизмах сна, различных проявлениях нарушений сна, сне животных, обучении во сне и предлагает ряд тестов для выявления и коррекции некоторых нарушений этой функции. В книге приводятся самые последние научные данные, она снабжена библиографией.

Для исследователей-сомнологов и практикующих врачей, а также всех интересующихся этой тематикой.

УДК 612.821
ББК 51.204 + 28.707.3

Деривативное издание на основе печатного аналога: Сон. Почему мы спим и как нам это лучше всего удаётся / П. Шпорк ; пер. с нем. ; под ред. проф. В. М. Ковальзона. — М. : БИНОМ. Лаборатория знаний, 2010. — 234 с. : ил. — ISBN 978-5-94774-772-0.

16+

Перевод данной книги был поддержан грантом
Немецкого культурного центра им. Гёте (Института им. Гёте),
финансируемого Министерством иностранных дел Германии

**В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений,
установленных техническими средствами защиты авторских прав,
правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков
или выплаты компенсации**

Originally published under
the title DAS
SCHLAFBUCH by Peter
Spork

Copyright © 2007 Rowohlt Verlag
GmbH, Reinbek
bei Hamburg

ISBN 978-5-93208-557-8

© Лаборатория знаний, 2015

Оглавление

Часть I. Загадка сна

Глава 1 Темная сторона жизни

Ночь в мешанине проводов 11 • Густая кровь и ядовитые газы 13 • Попытки подслушать мозг 15 • В полусне 18 • О легком и глубоком сне 19 • Третье состояние 22 • Сон обладает структурой 25 • Почему мы по ночам просыпаемся 28 • На следующее утро 29 • Правила лаборатории сна 30 • Бодрствовать и засыпать по плану 33

Глава 2 Как мозг управляет сном

В поисках центра сна 34 • Переключатель засыпания 37 • Засов для сознания 42 • Источник сновидений 45 • Почему лекарства от аллергии вызывают сонливость 46 • Подobie сна 49

Глава 3 Посланцы ночи

Внутренние часы 52 • Время спать 55 • Процесс S и процесс C 57 • Как возникает потребность в сне 62 • Почему младенцы просыпаются по ночам 64 • Когда ядро и оболочка — одно 67 • О максимумах и минимумах 70 • Рост и обновление 73 • Подготовка к новому дню 77

Часть II. Без сна нельзя обойтись

Глава 4 Как спят животные

Спят ли черви? 81 • Мухи на «винте» 83 • Генетика сна: новая наука 85 • Почему птицы во сне не падают с дерева 87 • Все животные спят 90 • Сон одним полушарием: уловка китов 92 • Лишение сна убивает 94 • Мировой рекорд по бодрствованию 97

Глава 5 Как люди спят

Когда люди спят слишком мало 99 • От недосыпания глупеют 101 • От недосыпания толстеют 103 • От недосыпания болят 106 • Недосыпание опасно для жизни 108 • Сколько сна нужно человеку? 109 • О малоспящих и долгоспящих 111 • Меньше спать и дольше жить? 113 • Кому требуется терапия сном 115 • О совах и жаворонках 116 • Социальный джетлаг 118 • Конец юности 120 • Как переставить внутренние часы 122

Глава 6 Если сон нарушен

88 видов бессонницы 124 • Затрудненный диагноз 125 • Тревога и бессонница: борьба с беспокойством 129 • Релаксация — ключ к засыпанию 131 • Тренировка и гигиена: пути выхода из бессонницы 133 • Снотворные средства и снадобья 136 • Апноэ сна: храп опасен для жизни 139 • СБН: синдром беспокойных ног 143 • Ослабление ритма: почему ближе к старости хуже спится 144 • Светотерапия: освещенность усиливает биоритмы 146 • Мелатонин: хороший цайтгебер и плохое снотворное 148 • Работа в ночную смену: день и ночь меняются местами 151 • Способы борьбы с джетлагом 152 • Нарушения сна у маленьких детей: как учатся безмятежному сну 154 • Парасомнии: о скрежете зубами и хождении во сне 157 • Нарколепсия: приступы неодолимого сна 159 • Как болезни помогают в изучении сна 162

Часть III. Почему мы спим

Глава 7 Обучение во сне

Как электрический ток улучшает память 167 • Загадка памяти 168 • Виртуальное птичье пение 171 • Тетрис для науки 173 • Сон для озарения 176 • Каждому участку мозга — свою глубину сна 177 • Лучше учиться — и быстрее забывать 180

Глава 8 Мир сновидений

Что мы переживаем во сне 182 • Как мы защищены от сновидений 184 • В глубоком сне мы тоже видим сны 187 • Как возникают сны 188 • Все люди видят сны — за редким исключением 190 • О чем догадывался еще Фрейд 192 • Сон или галлюцинация 194 • Вопрос без ответа 195

Глава 9 Смысл сна

Сон — это не просто покой [196](#) • Сон экономит энергию [198](#) • Сон для тела [199](#)
• Просыпаться, чтобы спать [201](#) • Спать для мозга [202](#) • Сон и сознание [206](#)

Заключение

Пусть сон сделает вас умными, счастливыми, молодыми и здоровыми! [207](#)

Приложение

Тест 1: Кто вы по типу сна? [210](#) • Тест 2: Есть ли у вас дефицит сна? [210](#) • Тест 3:
Страдаете ли вы нарушением сна? [211](#) • Литература [217](#) • Список иллюстра-
ций [227](#) • Благодарности [229](#) • Именной указатель [230](#)