

Неспособный заснуть не способен проснуться

Бессонница лишает мозг резервов для умственной деятельности



Невыспавшийся мозг не может эффективно работать днем
Фотография: iStockPhoto 03.09.2013, 15:15 | [Григорий Колпаков](#)

Люди, страдающие бессонницей, при решении сложных задач в дневное время не могут подключить к работе дополнительные мозговые ресурсы. В этом причина когнитивных проблем, которые вызывают нарушения сна.

Магнитно-резонансное сканирование помогло ученым выявить у людей, страдающих хронической бессонницей, нарушения активности мозга, которые затрудняют возможность сосредоточиться при решении повседневных задач. Группа психологов из [Американской академии медицины сна \(АКМС\)](#), осуществившая это, первое в своем роде, исследование, [опубликовала его результаты в сентябрьском номере журнала Sleep](#).

Хронической бессонницей, по данным АКМС, страдают 10–15% населения Земли.

Это состояние приводит к ухудшению качества жизни, снижению работоспособности. Бессонница может привести к целому ряду заболеваний, включая даже артрит. Пациенты, страдающие бессонницей, также часто жалуются на проблемы с концентрацией и памятью. Поэтому авторы статьи с удивлением отмечают практически полное отсутствие исследований влияния бессонницы на когнитивные проблемы.

В своей работе они выбрали 25 пациентов, страдающих так называемой первичной бессонницей (то есть не связанной с болями, стрессом, ухудшением самочувствия, приемом лекарств и т. п.), и составили контрольную группу из 25 человек, схожих с первыми по возрасту (в среднем 32 года) и уровню интеллекта, но не имеющих проблем со сном. Каждому из добровольцев был предложен набор тестовых заданий, определяющих скорость реакции и способность к запоминанию, которые они выполняли под «присмотром» магнитно-резонансного томографа.

Сначала обе группы одинаково хорошо справлялись с решением задач на кратковременную память, однако томограф показал, что

пациенты с бессонницей не могли контролировать активность участков мозга, которые обычно вовлечены в решение таких задач.

По мере того, как задачи усложнялись, испытуемые со здоровым сном подключали дополнительные ресурсы рабочей памяти мозга, особенно из дорсолатеральной

префронтальной коры, ответственной, в частности, за самоконтроль, а пациентам с бессонницей эти ресурсы оказывались недоступными. Более того, они не могли «заглушить» те участки мозга, которые активны только в спокойном состоянии, когда мысли блуждают и нет необходимости выполнять целенаправленную интеллектуальную работу.

Иными словами, человек, неспособный заснуть ночью, не способен проснуться днем.

«Становится понятным, почему при выполнении одной и той же задачи человек, страдающий бессонницей, чувствует, что ему приходится напрягаться намного сильнее, чем человеку со здоровым сном, — говорит ведущий автор статьи профессор Шон Драммонд из [отделения психиатрии Калифорнийского университета в Сан-Диего](#). —

Данные нашего обследования помогли понять, почему те, кто имеет проблемы со сном ночью, неспособны в течение всего дня заставить свой мозг работать с достаточной эффективностью.

газета.ru

http://www.gazeta.ru/health/2013/09/03_a_5635277.shtml