

# Почему после сна тяжелая голова

Каждый седьмой человек после сна просыпается с тяжелой головой



Фотография: iStockphoto  
27.08.2014, 14:58 | [Надежда Маркина](#)

Почему многие люди просыпаются с тяжелой головой, отчего мы испытываем сонливость и сколько надо спать здоровому человеку? Ученые смогли лучше разобраться в этих вопросах, попутно выяснив, что с тяжелой головой просыпается как минимум каждый седьмой человек.

Лето, похоже, кончилось, за окном зарядил бесконечный дождь, организму ужасно хочется спать. Кто-то преодолевает это состояние относительно легко, но

каждый седьмой человек, по данным исследователей из Школы медицины Стэнфордского университета, страдает патологической сонливостью.

А в такие дни она еще больше усиливается.

Интересно, что в английском языке для ее обозначения употребляют выражение *sleep drunkenness* — сонное опьянение. Человек просыпается по утрам как будто с похмелья: у него плохо с координацией движений, с ориентацией в

пространстве, мысли путаются, и зачастую невозможно вспомнить то, что было накануне.

На медицинском языке это называется «пробуждением со спутанным сознанием».

Вообще, состояние «тяжелой головы» по утрам знакомо многим, но обычно это быстро проходит. У большинства людей «сонное опьянение» длится не больше пяти минут, но примерно у трети людей может продолжаться до 15 минут, [пишут авторы статьи в журнале Neurology](#).

В опубликованном исследовании ученые пытаются разобраться, является ли такое состояние патологией, связано ли оно с какими-то психическими нарушениями. Они изучили данные почти 20 тыс. американцев, проанализировав их образ жизни, режим сна и состояние физического и психического здоровья.

О том, что у них случается «сонное опьянение», рассказали 15,2% респондентов, или каждый седьмой. Почти 9% отметили, что у них случается по утрам частичная потеря памяти — амнезия. 70% страдающих от «сонного опьянения» сказали, что они вообще плохо спят. Такое состояние чаще встречается у людей, которые проводят в постели много времени (девять часов и больше).

В 37,4% случаев у испытывающих «сонное опьянение» врачи отметили какие-то ментальные нарушения.

А чаще всего такому состоянию подвержены люди, страдающие от [депрессии](#), [биполярного расстройства](#) или испытывающие [панические атаки](#).

Специалисты признают, что для них стала сюрпризом такая высокая частота «сонного опьянения»: каждый седьмой — это довольно много. Стоит озаботиться, поскольку человек в таком состоянии не может полностью владеть собой, отвечать за свои поступки и выполнять свою работу. «Представьте, что пилот или конструктор просыпается в состоянии такого опьянения за несколько минут до того, как приступить к своей работе», — говорит Мауриц Охайон, первый автор статьи. Не владея собой, человек также способен к спонтанной агрессии. Известен случай, когда человек спросонья убил разбудившего его друга.

Повышенная сонливость может иметь разные проявления. Состояние избыточной продолжительности сна называют [гиперсомнией](#).

Она может возникать и у практически здоровых людей как реакция на долгий недостаток сна или на стресс, пережитую травму.

Существует гипотеза, [которую развивал российский нейрофизиолог Вадим Ротенберг](#). Согласно этой гипотезе сон в состоянии стресса играет защитную роль (особенно [быстрый, или парадоксальный сон](#)), потому что в это время мозг

решает задачу, которую не может решить наяву. Это предохраняет организм от тяжелых последствий стресса.

Сонливость зависит и от сезона, от освещенности, и от погоды. Летом, при длинном световом дне, при раннем восходе солнца нам гораздо легче проснуться, чем зимой, в темноте, или когда за окном пасмурно и дождь.

Световой режим настраивает наши биологические часы, свет необходим нам, чтобы проснуться.

«Организм человека устроен так, что он должен каждое утро просыпаться после восхода солнца, а не до. И когда мы отдергиваем шторы, перезапускается наш механизм биологических часов», — [объяснял «Газете.Ru»](#) президент Российского общества сомнологов Владимир Ковальзон.

Но есть и патологическая гиперсомния, в том числе [нарколепсия](#), при которой человек может заснуть в течение дня совершенно внезапно, а ночью обычно спит плохо и не высыпается. В тяжелых случаях у него могут случаться галлюцинации. Поскольку такой человек может заснуть хоть на ходу, хоть за рулем автомобиля, нарколепсия опасна для жизни, и ее надо лечить.

Сколько нужно спать человеку? На этот счет врачи-сомнологи не имеют однозначного ответа, но большинство считают, что здоровому взрослому нужно спать семь-восемь часов.

«Нормальной продолжительностью сна для взрослого человека считается семь-восемь часов, — [говорил корреспонденту «Газеты.Ru»](#) врач-сомнолог, доцент Московской медицинской академии им. Сеченова Михаил Полуэктов. — Самые очевидные последствия недостатка сна — это снижение внимания, памяти, работоспособности. Производительность труда снижается примерно вдвое, увеличивается число ошибок. Подсчитано, что риск попасть в ДТП у невыспавшегося человека возрастает в пять раз».

Хотя многое зависит от индивидуальных особенностей организма: от генетики, темперамента и психофизиологического типа личности. Некоторые люди высыпаются за пять-шесть часов, хотя их немного. Другим и восьми часов мало. Хронический недосып — прямой путь к диабету и сердечно-сосудистым заболеваниям, хотя ученые показали, что спать слишком много (более девяти часов в сутки), так же [вредно для здоровья](#), как если спать слишком мало (более пяти часов).

# Газета.ru

[http://www.gazeta.ru/science/2014/08/27\\_a\\_6191681.shtml](http://www.gazeta.ru/science/2014/08/27_a_6191681.shtml)