Наша Газета
nashagazeta.ch
Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

Гамак – лучшее место для сиесты | Un hamac est l’endroit idéal pour faire une sieste

Auteur: Ольга Юркина, Женева , 30.06.2011.

Убаюкивающий гамак - спасение от бессонницы? (© DR)

Такой вывод сделали швейцарские ученые, исследовав благоприятное влияние покачивания во время сна на мозг человека.

|

Des chercheurs genevois ont établi que le balancement chez l’adulte provoque un endormissement plus rapide et vraisemblablement un sommeil plus profond.

Un hamac est l’endroit idéal pour faire une sieste

«С давних времен мы укачиваем младенцев, чтобы они заснули», - напоминает Софи Швартц, профессор кафедры фундаментальных нейронаук Женевского университета и автор исследования, результаты которого были опубликованы в специализированном журнале «Current Biology». Швейцарские ученые решили проверить, как покачивания отражаются на сне взрослого человека и оказывают ли они столь же благоприятное воздействие на его нервную систему и мозг. Оказалось, что во время укачивания сон приходит быстрее и протекает гораздо спокойнее.

Команда исследователей Женевского университета под руководством Софи Швартц предложила двенадцати добровольцам в возрасте от 22 до 38 лет два сеанса сиесты по 45 минут. Участники эксперимента легли отдыхать в специально разработанные для опыта кровати. Во время первого сеанса кровати медленно покачивались, во время второго – оставались неподвижными, как любые другие. Все добровольцы, согласившиеся поспать на благо науки, отличались крепким здоровьем, не страдали проблемами со сном и не имели привычки отдыхать днем. Для достоверности результата комната, в которой проводился опыт, была затемнена и изолирована от внешнего шума.

Исследователи измерили биоэлектрическую активность головного мозга спящих во время двух сеансов сиесты – с покачиваниями и без. Они использовали метод электроэнцефалографии (ЭЭГ), позволяющий с большой точностью фиксировать функциональные состояния мозга в различных фазах сна: засыпания, медленного и быстрого. Последняя, называемая также парадоксальным сном, характеризуется быстрыми движениями глазных яблок.

Все участники эксперимента заснули гораздо быстрее на первом сеансе, когда кровать покачивалась, что подтверждает лишний раз житейскую мудрость. Открытие, которое сделали ученые: укачивание благоприятно сказывается на деятельности головного мозга у взрослого человека. Так, покачивания продлевали стадию медленного сна, предшествующего быстрому или парадоксальному сну и, помимо прочего, улучшали функцию памяти.

Женевские ученые сделали вывод, что покачивания во время сна синхронизируют специфические зоны головного мозга и позволяют им функционировать гармонично. Вероятно, это приводит к оптимизации биологических ритмов. Теперь Софи Швартц и ее коллеги хотят проверить, поможет ли укачивание улучшить сон на более длительные периоды времени – и, например, справиться с бессонницей. Еще одна гипотеза, нуждающаяся в подтверждении, - позитивное влияние покачивания на функции памяти и регенерацию травмированных участков головного мозга.

Женевский университет

Source URL: *https://nashagazeta.ch/node/11940*