Революция сна: Как менять свою жизнь ночь за ночью

Автор:
Арианна Хаффингтон

Революция сна: Как менять свою жизнь ночь за ночью

Арианна Хаффингтон

В погоне за успехом, карьерой и доходами мы часто крадем у себя время, необходимое для восстановления сил. И говорим себе, что «отоспимся на том свете». Арианна Хаффингтон исследует историю и механизмы сна, разбирает причины его нарушений и доказывает, что лишая себя полноценного отдыха, мы ничего не выигрываем. Более того, такой самообман снижает продуктивность на работе, портит здоровье, разрушает личную жизнь и отношения с близкими. Арианна не просто констатирует факты – она дает советы, как исправить ситуацию, научиться контролировать свой сон и повысить его качество. Автор книги подсказывает, как высыпаться в самых разных ситуациях:
при ненормированном рабочем дне, джетлагах, стрессе или болезни, интенсивной учебе и работе, с маленькими детьми на руках, в гостиницах и в дороге, а также если вам мешает чей-то храп. Вы узнаете все об «убийцах сна» и научитесь их обезвреживать. Просыпаясь, вы будете чувствовать себя отдохнувшими, счастливыми и полными сил для важных дел.

Арианна Хаффингтон

Революция сна: Как менять свою жизнь ночь за ночью

Переводчик Лилия Роенкова

Редактор Антон Никольский

Руководитель проекта О. Равданис

Корректоры И. Астапкина, М. Смирнова

Компьютерная верстка А. Абрамов

Дизайн обложки Ю. Буга

Иллюстрация на обложке shutterstock.com

© Christabella, LLC, 2016

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2017

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

* * *

Для всех тех, кто больше не в силах уставать

Предисловие

Я выросла в однокомнатной квартире в Афинах, и в моем доме всегда свято чтили сон. Мои родители развелись, когда мне было 11 лет, и с тех пор мы с мамой и сестрой вынуждены были делить одну спальню на троих. Когда одна из нас спала, остальные старались делать все возможное, чтобы не разбудить ее. Если мне нужно было сидеть над уроками после того, как Агапи, моя младшая сестра, уже легла, я занималась на кухне, чтобы ей не мешал свет. Мама была уверена, что хороший сон – залог здоровья, счастья и высоких оценок. Но, несмотря на такое многообещающее начало, как только я стала жить отдельно (сначала училась в Кембридже, а потом жила и работала в Лондоне), то как-то незаметно для самой себя начала воспринимать отказ от сна как необходимый элемент достижения успеха. Синдром FOMO[1 - FOMO (Fear Of Missing Out) – страх упустить что-то важное. – Прим. ред.] стал частью моей жизни задолго до того, как появилась эта аббревиатура (наверняка с легкой руки вечно недосыпающего поколения Миллениума).

Я вела жизнь под девизом «Отоспимся на том свете!» годами, пока в апреле 2007 г. не упала в обморок от недосыпания и нервного истощения, как я уже писала в своей книге «Процветание» (Thrive). Это произошло сразу после того, как мы с Кристиной, моей старшей дочерью, вернулись из тура по университетам – в том году она оканчивала школу. Мы решили (а точнее, она потребовала), что я не буду сидеть в BlackBerry[2 - Телефон с расширенной клавиатурой и развитыми средствами коммуникации, предшественник смартфонов. – Прим. ред.] на протяжении дня. Но, разумеется, я не могла не работать (святотатство!). Каждый вечер мы поздно ужинали и возвращались в отель без сил, после чего как будто менялись ролями: Кристина сразу отправлялась спать, как взрослый ответственный человек, а я ложилась под утро, как бестолковый подросток. Стоило ей уснуть, как я включала все свои компьютеры и телефоны и отвечала на все «срочные» письма, пытаясь впихнуть полный рабочий день в те часы, которые крала у сна. Так я могла просидеть до трех ночи, пока глаза уже не начинали слипаться. Поспав от силы три-четыре часа, я снова была весь день на ногах. Конечно, работа намного важнее сна, по крайней мере так было для меня в 2007 г. Потому что я – на минуточку! – управляю стартапом, к тому же своим собственным. Заменить меня, разумеется, некем, поэтому ночами я отвечала на сотни мейлов и сочиняла новые посты для блога, а днем еще успевала исполнять материнские обязанности. Я думала, что такой образ жизни и работы отлично мне подходит, – но он меня подвел.

Единственное, что я отчетливо помню из всей нашей поездки, – это одно дождливое холодное утро в Брауновском университете, по коридорам которого я бродила в трансе, как студент во время сессии. Вытерпев не более трети экскурсии, Кристина наклонилась ко мне и сказала: «Не хочу сюда поступать. Может, сбежим и выпьем где-нибудь кофе?» Я обрадовалась, как досрочно освобожденный: «Да, да! Где ближайший Starbucks? Сколько до него ехать? Только бы там не было очереди! Скорее бы влить в себя четвертую дозу кофеина за день, иначе до вечера я просто не доживу».

Когда наши экскурсии по университетам закончились, я не отправилась прямиком домой в Лос-Анджелес, о нет. Сначала я полетела в Портленд выступать с речью (я поставила это выступление в свое расписание, возомнив себя суперменом). Домой я добралась очень поздно и, поспав всего четыре часа, поехала брать интервью для CNN. Понятия не имею, зачем я на него согласилась, но к тому времени моя усталость достигла той степени, когда я просто перестала ее замечать, потому что не помнила, каково это – быть отдохнувшей. Усталость напоминает алкогольное опьянение: вы принимаете самые дурацкие решения, даже не замечая, что находитесь не совсем в адекватном состоянии. Я плелась по своей жизни в полусне.

Как гречанке, мне следовало бы чаще вспоминать о том, что боги всегда наказывают людей, которые мнят себя всемогущими. Мой случай не стал исключением. После интервью, когда я уже вернулась в свой офис, мой истощенный организм внезапно просто отказал. Я упала в обморок и пришла в себя, лежа на полу в луже собственной крови. Это было болезненно, но доходчиво. Я осознала то, что моя мама, не будучи ни врачом, ни ученым, даже не имевшая высшего образования, интуитивно знала много лет назад: неважно, что тебе мешает, одна комната на троих или плотный рабочий график, но сон – это базовая человеческая потребность, которую нужно уважать, невзирая ни на что.

Сон – великий уравнитель. Он объединяет всех людей, связывая их с предками, с прошлым и будущим. Неважно, кто вы, где живете и чем занимаетесь, – сон нужен абсолютно каждому. За всю историю человечества отношение к нему менялось множество раз – и сейчас в этих отношениях наступил глубокий кризис.

Доказательства этому находишь повсюду. Например, знаете, что будет, если начать набирать «Почему я» в Google? Функция автозаполнения, основываясь на

самых популярных запросах, с готовностью закончит мысль за вас. Первая подсказка – «Почему я так устаю?». Глобальный дух времени, выраженный в четырех словах. Экзистенциальный крик современности. И это происходит не только в Нью-Йорке, но и в Торонто, Париже, Сеуле, Мадриде, Нью-Дели, Берлине, Кейптауне и Лондоне. Недосыпание – новый лингва франка.

Может, спим мы и мало, зато говорим об этом очень много (а также постим и твитим). Apple App Store предлагает почти 5000 приложений по слову «сон», а в Instagram более 15 млн фотографий имеют хештег #sleep (сон), еще 14 млн – #sleepy (сонный) и более 24 млн – #tired (усталый). По запросу «сон» Google выдает более 800 млн ссылок. Сон перестал ютиться на задворках подсознания и превратился в предмет постоянных мыслей и обсуждений.

Несмотря на то что столько уже известно о сне и его важности для физического, психологического, эмоционального и духовного здоровья, полноценно высыпаться становится все сложнее. Парадокс заключается в том, что, с одной стороны, благодаря развитию технологий мы знаем, что происходит во время сна, а с другой – именно технологический прогресс является одной из главных причин, почему наше отношение ко сну изменилось в худшую сторону.

Разумеется, нельзя винить технологии в том разладе, который случился между сном и людьми. Свою роль также сыграло распространенное в обществе заблуждение, что успех приходит только к тем, кто загоняет себя на работе до полного изнеможения. Пытаясь выиграть дополнительное время, мы урезаем сон. Разумеется, в этой борьбе у сна нет ни единого шанса.

На мой взгляд, такое понимание успеха удручающе неполное. Именно поэтому я и написала «Процветание»: мне хотелось рассказать о том, как получать от жизни больше удовольствия, изменив отношение к успеху, то есть перестать измерять свою «успешность» деньгами, статусом и властью и включить в это понятие здоровье, мудрость, интерес и возможность делиться и отдавать.

Сон лежит в основе благополучия и сильно влияет на жизнь в целом. Как только я начала спать по семь-восемь часов, медитации и спорт стали даваться намного легче, я научилась принимать более взвешенные решения и лучше понимать себя и окружающих.

Во время тура по США, посвященного выходу «Процветания», я заметила, что именно вопрос сна поднимался чаще всего. Люди постоянно жаловались на то, что им не удается выспаться, времени на сон не хватает, им трудно уснуть или проспать всю ночь, даже когда времени достаточно. С тех пор как я превратилась в ярого защитника сна, где бы я ни оказалась, обязательно найдется хоть один человек, который отведет меня в сторону и заговорщицким шепотом признается, что он недосыпает и постоянно устает. Как сказала одна девушка после презентации книги в Сан-Франциско: «Не помню, когда в последний раз не была уставшей». И каждый раз, сколько бы людей ни пришли на презентацию, к концу вечера все темы сводились к одному наболевшему вопросу: «Как выспаться?»

Очевидно, что дорога к настоящему успеху начинается со сна. Он наш постоянный спутник от рождения и до самой смерти. Главный вопрос, который волнует каждого родителя, – сон ребенка. Друзья постоянно спрашивают их: «Малыш спит?» или: «Вы спите?». Или, пытаясь помочь: «Вот вам 25 книжек о том, как уложить младенца спать, почитайте на досуге». Все, у кого есть дети, легко поймут, почему книга Адама Мансбаха «Иди наконец спать!» (Go the F**k to Sleep)[1 - Andy Lewis, " 'Go the F**k to Sleep' Debuts at No. 1 on NYT Bestseller List," The Hollywood Reporter, June 15, 2011, http://www.hollywoodreporter.com (http://www.hollywoodreporter.com/).] стала бестселлером номер один в 2011 г. в Америке. А что касается конца нашего жизненного пути, не зря самым лучшим способом покинуть этот мир считается «уснуть и не проснуться».

Каждый человек имеет свои личные отношения со сном – очень глубокие, интимные и ни на что не похожие. Когда вы считаете, что нужно мало спать, они напоминают отношения с навязчивым бывшим, который преследует вас, куда бы вы ни пошли. Иногда они могут быть поддерживающими и развивающими, иногда – изматывающими и разрушающими. Перефразируя Льва Толстого (которого, кстати, тоже занимал вопрос сна), каждый неспящий несчастлив по-своему. Нравится нам это или нет, но мы вынуждены спать каждый день, каждую ночь всю свою жизнь.

Мое собственное отношение ко сну существенно менялось много раз. Один из счастливых периодов длился несколько лет, когда я вела дневник сновидений. Проснувшись, я сразу же хватала блокнот и старалась записать как можно больше подробностей, пока меня не поглощал круговорот ежедневных дел. Я будто бы писала письмо самой себе – той незримой, вневременной, глубокой части меня, которая оживала в мире моих грез. Эта привычка не отнимала много

времени и задавала настроение на весь день.

Но неожиданно, как это обычно и происходит, у меня родилась дочь. Настали трудные времена. Разумеется, я не перестала спать совсем, но только потому, что это физически невозможно. Чувство бодрости, с которым я встречала каждый день, покинуло меня. Жизнь изменилась навсегда, и места для полноценного сна в ней не нашлось. День и ночь перепутались. Я выкраивала время, чтобы поспать, в коротких промежутках между другими делами. Времени не хватало даже на то, чтобы поесть: я питалась только тем, что успевала схватить и быстро проглотить, проходя мимо кухни. Сон стал проблемой, трудностью, непозволительной роскошью. Когда родилась Изабелла, моя младшая дочь, все стало еще хуже. Мне постоянно казалось, что лечь спать – значит лишить своих детей того времени, которое я могла бы потратить на игры с ними (или хотя бы на сборы портфеля). Я не понимала, что лишаю их кое-чего более важного – моей способности быть с ними по-настоящему.

Даже после того как дочки перестали требовать много внимания и заботы, я так и не вернулась к той беззаботной жизни. Как и многие из нас, я планировала свои дни так, как будто мне вообще не нужен сон. Освободившееся время заполнилось другими делами: колонки, выступления, книги и, наконец, The Huffington Post, мое новое детище. Жизнь на грани истощения и хроническое недосыпание стали нормой, пока не «прозвонил звоночек».

Сесть в этот поезд легко – сложно из него выйти.

Милан Кундера. Искусство романа[2 - Milan Kundera, The Art of the Novel, trans. Linda Asher (New York: Perennial Classics, 2003), 8. (Кундера М. Искусство романа. – М.; СПб.: Азбука, Азбука-Аттикус, 2013).]

Сначала я вообще не понимала, почему потеряла сознание. Кстати, я тогда ударилась лицом об стол и сломала скулу. Просиживая часами перед кабинетами врачей, пытаясь понять причину обморока, у меня наконец появилось достаточно времени, чтобы задуматься о многих вещах, например над вопросом, которым задавались многие древнегреческие философы: что значит прожить «хорошую жизнь»?

В конце концов оказалось, что со мной все в порядке. За исключением того, что не в порядке было все. Мне поставили диагноз «эмоциональное выгорание», которое бельгийский философ Паскаль Шабо назвал «болезнью цивилизации»[3 - Pascal Chabot, "Le Burn-Out Est Global [Burn-Out Is Global]," Le Huffington Post, January 20, 2013, http://www.huffingtonpost.fr (http://huffingtonpost.fr/).]. Собственно, все сводилось к недосыпанию. Мне нужно было серьезно изменить жизнь, и начинать следовало с режима отдыха. Я стала медленно пересматривать свои отношения со сном. С радостью сообщаю, что теперь у нас все хорошо. Но, как говорят на занятиях психотерапевтических групп, изменения происходят шаг за шагом, день за днем или в данном случае ночь за ночью.

Я поняла, что в современном мире путь наименьшего сопротивления – это путь недосыпания. Нам предстоит серьезно пересмотреть свои приоритеты, если мы хотим начать высыпаться. Сегодня практически никто не может позволить себе выделить целую ночь для сна. Огромное количество времени уходит на работу, близких и семью, а все возрастающий арсенал мерцающих экранами и жужжащих устройств связывает нас со всем миром с момента нашего просыпания и до того, как мы провалимся в сон. Однако, пытаясь круглосуточно оставаться на связи со всеми, мы можем утратить связь с собой.

Нежней, чем лета теплое дыханье,

Спокойнее, чем ровное жужжанье

Пчелы, что, сбором дани занята,

Трудолюбиво вьется вкруг куста,

Прелестнее, чем розы цвет манящий

В укромном уголке тенистой чащи,

Пышней и ярче зелени лесов,

Отрадней соловьиных голосов,

‹…›

Причудливей, чем вымысел старинный, –

Ты, Сон! Успокоитель наших вежд,

Ночных гонитель страхов, друг надежд!

Джон Китс. Сон и поэзия[3 - Китс Д. Стихотворения. Поэмы. – М.: Рипол классик, 1998.]

Если рассматривать жизнь как духовное путешествие, сон представляется главным парадоксом: полностью отождествляясь со своей персоной в этом мире (то есть с работой, внешностью или банковским счетом), во сне мы погружаемся на глубинные уровни бытия. В сказках заклятие злой колдуньи окутывает Спящую красавицу и Белоснежку глубоким сном, и только поцелуй любви может пробудить их. Сегодня нам всем нужен такой пробуждающий поцелуй, но мы не можем просто лежать и ждать прекрасного принца. Мы сами должны стать этим принцем и пробудить самих себя, перенаправив свое внимание от внешнего мира со всеми его работами и заботами на те сокровища, которые сокрыты в нашей душе. Это и есть великое пробуждение. Как писал Карл Юнг, «сновидения дают информацию о секретах внутренней жизни и открывают спящему скрытые факторы его личности»[4 - Carl Jung, Modern Man in Search of a Soul, trans. Cary F. Baynes (Oxon: Routledge Classics, 2001), 16. (Юнг К. Психология переноса. – М.: Медков С.Б., 2016.)].

Мы живем в золотой век науки. Сейчас хорошо известно, что здоровый сон влияет на способность принимать решения и творчески мыслить, эмоциональный интеллект и когнитивные функции, а также что недостаток сна может привести к повышенной тревожности, стрессу, депрессии и множеству других проблем со здоровьем. Однако полная картина всех медицинских последствий недосыпания открылась сравнительно недавно. В 1970-х гг. в США было всего три центра изучения нарушений сна[5 - Matthew J. Wolf-Meyer, The Slumbering Masses: Sleep, Medicine, and Modern American Life (Minneapolis: University Press of Minnesota, 2012), Kindle edition.], к 1990-м гг. их количество увеличилось до 300, а на сегодняшний день в США работает более 2500 аккредитованных сомнологических центров[6 - Lynn Celmer (communications coordinator, American Academy of Sleep Medicine), email to the author, March 19, 2015.].

Однако в обществе по-прежнему царит заблуждение, будто бы спать по семь-восемь часов не так уж и обязательно и можно сократить это время до пяти или шести часов без каких-либо последствий. Это заблуждение вредит не только здоровью, но и трудоспособности и качеству принятых решений. Другими словами, если мы спим недостаточно, снижаются наши творческие способности и продуктивность, мы становимся более вспыльчивыми и раздражительными и

день за днем (а то и год за годом) выполняем свою работу спустя рукава. Для людей некоторых профессий, например врачей, водителей или пилотов, недостаток сна – это вопрос жизни и смерти в прямом смысле.

И вот, несмотря на все эти знания, перед наукой стоит задача вновь разгадать тайну сна. Каждая ночь напоминает нам о том, что мы нечто большее, чем сумма всех своих достижений и поражений, и что за ежедневной суетой и борьбой есть доступное нам спокойствие, которое рождается в месте более глубоком и древнем, чем бесконечный гул окружающего мира. Однажды отыскав дорогу к этому месту, мы можем вернуться туда даже в самый разгар сложного дня. Как писал Рэй Брэдбери, «прежде чем научиться отпускать, научись удерживать»[7 - Ray Bradbury, Farewell Summer (New York: William Morrow, 2007), Kindle edition. (Брэдбери Р. Лето, прощай. – М.: Эксмо, 2009.)]. Отдаться сну – значит научиться отпускать.

В этой книге я хочу подробно рассмотреть феномен сна, древний, важный и таинственный, и исследовать способы, которыми он может помочь нам справиться с безумным ритмом современной жизни. Я уверена, что, дочитав до главы, посвященной описанию инструментов и техник, вы поймете, что пора переходить от знаний к действиям. Налицо кризис сна – убедительные доказательства в пользу этого содержатся в первых двух главах. Более 40 % американцев спят меньше семи часов в сутки[8 - Jeffrey M. Jones, "In U.S., 40 % Get Less Than Recommended Amount of Sleep," Gallup, December 19, 2013, http://www.gallup.com (http://www.gallup.com/).] – минимум, рекомендованный врачами. Мировая статистика приблизительно такая же. Вы также узнаете, как недостаток сна сказывается на представителях различных профессий, от водителей и медиков до политиков и солдат. В главе 3 подробно описана история сна. Индустриальная революция[9 - Alan Derickson, Dangerously Sleepy: Overworked Americans and the Cult of Manly Wakefulness (Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 2013), Kindle edition.] стала началом целой эры, когда сон считался помехой для работы, и на данный момент этот период только начинает медленно подходить к концу. В те времена преклонение перед сном как порталом в божественное было принесено в жертву идее прогресса и производительности. В XX в. зародилось движение рабочих[10 - "Troopers Stop Meetings: Arrest 19 Men Including Labor Union Organizers," The New York Times, September 22, 1919, http://www.nytimes.com (http://www.nytimes.com/).], выступавших против вторжения работы в личную жизнь. А еще позже появилась новая наука[11 - Lynne Lamberg, "The Student, the Professor and the Birth of Modern Sleep Research," Medicine on the Midway, Spring 2014, 16–25.], изучающая сон, и выяснилось, насколько сильно он влияет на физическое и душевное здоровье

людей. Но в конце XX в. технологический прогресс привел к тому, что рабочий день не заканчивается никогда. Следующая глава посвящена подробному описанию науки сна и процессов, которые происходят в нашем организме ночью (а их очень много). На самом деле, после того как мы засыпаем, активизируются многие участки головного мозга, деятельность (или ее отсутствие, если мы пренебрегаем сном) которых очень важна. Далее мы узнаем, как недосыпание связано с повышенным риском развития диабета[12 - Denise Mann, "The Sleep-Diabetes Connection," WebMD, January 19, 2010, http://www.webmd.com (http://www.webmd.com/).], инфаркта[13 - "How Sleep Deprivation Affects Your Heart," National Sleep Foundation, http://www.sleepfoundation.org (http://www.sleepfoundation.org/).], инсульта[14 - Janice Lloyd, "Lack of Sleep Increases Stroke Risk," USA TODAY, June 11, 2012, http://www.usatoday.com (http://www.usatoday.com/).], рака[15 - John Easton, "Fragmented Sleep Accelerates Cancer Growth," UChicago News, January 27, 2014, news.uchicago.edu (http://news.uchicago.edu/).], ожирения[16 - "Sleep Deprivation and Obesity," Harvard T. H. Chan School of Public Health, http://www.hsph.harvard.edu (http://www.hsph.harvard.edu/).] и болезни Альцгеймера[17 - Yasmin Anwar, "Poor Sleep Linked to Toxic Buildup of Alzheimer's Protein, Memory Loss," Berkeley News, June 1, 2015, vcresearch.berkeley.edu (http://vcresearch.berkeley.edu/).]. После этого обсудим расстройства сна, начиная с бессонницы и остановки дыхания во сне и заканчивая синдромом «взрывающейся головы» (да, представьте себе, это научный термин!).

В части II, «Путь вперед», речь пойдет о тех нововведениях, реформах, изобретениях и технологиях, которые подбрасывают хворост в костер революции сна. Люди хотят спать больше, и рынок идет им навстречу. Гостиницы превращаются в храмы сна, начало уроков смещается в соответствии с потребностями подростков, а на стремительно растущем рынке гаджетов появляется множество различных трекеров для сна и целый ряд умных продуктов, от умных матрасов до умных наушников. Но и этого мало, чтобы преодолеть кризис сна, который охватил все современное общество. Из части II книги вы узнаете, почему нам предстоит пересмотреть не только распорядок дня, но и список жизненных приоритетов и ценностей. Прежде всего, сон – это основа витальности. Чем больше мы спим, тем живее себя ощущаем, и наоборот. Так что мы не только то, что мы едим, но и то, сколько мы спим.

Я уверена, что эта книга поможет вам изменить свои отношения со сном. Возможно, вы даже закрутите с ним роман. Нам нужно вернуть себе право на сон – и не только потому, что сон помогает работать продуктивнее (хотя это очень важно), или потому, что, выспавшись как следует, мы чувствуем себя

намного лучше (хотя это еще важнее), но потому, что сон – это способ погрузиться в глубины своей души. Когда мы засыпаем, исчезает все, с чем мы привыкли себя ассоциировать: работа, отношения, надежды, страхи. Это настоящее чудо, о котором так часто забывают: из мира грез мы возвращаемся обновленные и вдохновленные и смотрим на мир другими глазами. Внутри каждого из нас живут два желания: одно из них толкает нас во внешний мир – действовать и созидать, а второе тянет отдохнуть и восстановиться. Может показаться, что эти желания находятся в постоянном противостоянии, однако в действительности они союзники.

Надеюсь, что эта книга вдохновит вас пересмотреть свое отношение к таинственному феномену сна и присоединиться к революции за здоровый сон, которая будет менять вашу жизнь и весь мир ночь за ночью.

Часть I

Сигнал к пробуждению

1. Мировой кризис сна

Сарвашрешт Гупта[18 - Andrew Ross Sorkin, "Reflections on Stress and Long Hours on Wall Street," The New York Times, June 1, 2015, http://www.nytimes.com (http://www.nytimes.com/).] проходил стажировку в качестве финансового аналитика в отделении Goldman Sachs в Сан-Франциско. Он уволился менее чем через год, в марте 2015 г., не выдержав 100-часовой рабочей недели. Однако вскоре Сарвашрешт вернулся: было ли это решение принято им добровольно или под чьим-то давлением – неизвестно. Через неделю он позвонил своему отцу в 2:40 и сказал, что не спал уже двое суток подряд. Отец умолял его вернуться домой, но Гупта планировал еще немного задержаться. Он сказал, что к утру нужно закончить презентацию и подготовиться к встрече. Несколькими часами позже его нашли на улице мертвым – Сарвашрешт выпрыгнул[19 - Julia La Roche, "A 22–Year-Old Goldman Sachs Analyst's Death Has Been Ruled a Suicide," Business Insider, June 10, 2015, http://www.businessinsider.com

(http://www.businessinsider.com/).] из окна высотного дома, в котором жил.

В некоторых языках уже существуют специальные слова для обозначения смерти от переутомления на рабочем месте. Японцы называют это «кароси»[20 - "Are the Japanese Worked to Death?" Science from Virginia Tech, 1995, http://www.research.vt.edu (http://www.research.vt.edu/).], китайцы – «гулаоси»[21 - Shai Oster, "In China, 1,600 People Die Every Day from Working Too Hard," Bloomberg Business, July 3, 2014, http://www.bloomberg.com (http://www.bloomberg.com/).], корейцы – «гвароса»[22 - John W. Budd, The Thought of Work (Ithaca: Cornell University Press, 2011), 108.]. В английском еще нет такого слова, но, похоже, скоро оно понадобится. Трагедия, которая произошла с молодым финансистом, – яркий пример того, что недосыпание становится настоящей эпидемией.

Недосыпание – призрак, преследующий современный мир. Если коротко – мы спим недостаточно. Эта проблема сложнее, а ставки выше, чем может показаться на первый взгляд. Под угрозой оказались не только дневные часы, но и ночные. С увеличением количества дел, которые любой ценой нужно успеть сделать за день, ценность времени стремительно возрастает. Выражение Бенджамина Франклина «Время – деньги» стало мантрой корпоративного мира. Дополнительные часы в сутках взять неоткуда, кроме как сэкономить за счет сна, к которому мы еще со времен индустриальной революции относимся как к скучному дальнему родственнику, навещаемому только из чувства долга, сбегая из его дома настолько поспешно, насколько позволяют приличия.

Современные ученые с уверенностью подтверждают то, о чем догадывались наши предки: сон – это не бесцельно проведенное время. В это время нервная система сохраняет активность: она занимается обновлением организма, созданием воспоминаний, детоксикацией, нейрохимическим очищением мозга и когнитивным моделированием. Время, потраченное на сон, – это не менее ценный актив, чем время бодрствования. На самом деле, если спать необходимое количество часов, качество каждой минуты бодрствования значительно увеличится.

Однако современное общество все еще находится во власти иллюзии, что сон – это пустая трата времени, которое можно было бы провести с большей пользой (учитывая огромное количество дел в ежедневнике). Эту идею отлично иллюстрирует выражение «Выспимся на том свете» (I'll sleep when I'm dead), которое стало настолько популярным, что одновременно является названием

хита Джона Бон Джови[23 - Jon Bon Jovi, Richie Sambora, and Desmond Child, "I'll Sleep When I'm Dead," Keep the Faith, Mercury Records, 1992.], альбома рок-музыканта Уоррена Зивона[24 - Warren Zevon, I'll Sleep When I'm Dead (An Anthology), Rhino Entertainment, 1996.] и детектива с Клайвом Оуэном[25 - I'll Sleep When I'm Dead, directed by Mike Hodges (2004; Hollywood: Paramount Pictures, 2004), DVD. (В российский прокат вышел под названием «Засну, когда умру».)]. Поп-культура окружила отказ от сна ореолом героизма и романтизма: «сон для слабаков» (you snooze, you lose); судя по подобным выражениям, сон вообще не входит в систему жизненных ценностей «приличных людей». Извращенное восприятие успеха как чего-то, якобы недостижимого без стресса и истощения, в сочетании с соблазнами и развлечениями 24/7 ставит сон под угрозу вымирания.

Я на собственном опыте узнала высокую цену недосыпания, когда упала в обморок от усталости, и поэтому больше не могу спокойно смотреть, как мои близкие (да и незнакомые мне люди) доводят себя до того же. Я состою в совете некоммерческой организации B Team, основанной Ричардом Брэнсоном и Йоханом Цайтцем. Ее цель – помочь компаниям осознать, что размер прибыли – не единственный критерий успеха. В июне 2015 г. прямо во время собрания совета директоров в итальянском городе Белладжио у Раджива Джоши, нашего управляющего директора (тогда ему был 31 год), случился эпилептический припадок, спровоцированный крайней усталостью и недосыпанием[26 - Rajiv Joshi, email to the author, September 2, 2015.]. Раджив не мог ходить и был вынужден провести восемь дней в больнице Белладжио, после чего много недель восстанавливался на физиотерапии. Поговорив с докторами, он узнал, что существует так называемый порог судорожной готовности, и если мы мало отдыхаем, то неуклонно к нему приближаемся. Раджив достиг своего предела. Когда он вернулся к работе, он сказал мне: «Попытка сделать мир более справедливым и устойчивым – это марафон, а не спринт. Мы не должны забывать, что в основе всего лежит наша собственная устойчивость».

По данным исследования Gallup, 40 % взрослых американцев страдают от недосыпания и спят значительно меньше рекомендованных докторами семи часов в сутки[27 - Jones, "In U.S., 40 % Get Less Than Recommended Amount of Sleep."]. Джудит Оуэнс, директор Педиатрического центра изучения нарушений сна при Бостонской детской больнице, утверждает, что высыпаться «не менее важно, чем правильно питаться, заниматься спортом и пользоваться ремнем безопасности»[28 - Sleepless in America, directed by John Hoffman (Washington, D.C.: National Geographic Channel, 2014), Television Documentary.]. Однако большинство людей даже не знают, сколько часов сна им нужно, чтобы выспаться. По этой причине, как говорит Майкл Ройзен, ведущий специалист

Кливлендской клиники, «сон – это здоровая привычка, важность которой серьезно недооценивают»[29 - "GO! to Sleep," Cleveland Clinic Wellness, http://www.clevelandclinicwellness.com (http://www.clevelandclinicwellness.com/).]. Данные отчета, подготовленного Национальным фондом США по изучению расстройств сна, подтверждают его слова: две трети американцев не высыпаются в течение рабочей недели[30 - "Annual Sleep in America Poll Exploring Connections with Communications Technology Use and Sleep," National Sleep Foundation press release, March 7, 2011, http://www.sleepfoundation.org.].

Кризис сна стал глобальным. В 2011 г. 32 % опрошенных британцев ответили, что за последние полгода в среднем спали менее семи часов в сутки[31 - Paul Rodgers, "The Sleep Deprivation Epidemic," Forbes, September 9, 2014, http://www.forbes.com (http://www.forbes.com/).]. К 2014 г. эта цифра увеличилась до 60 %. В 2013 г. более трети немцев и две трети японцев, принявших участие в опросе, сказали, что по будням не высыпаются[32 - "National Sleep Foundation 2013 International Bedroom Poll First to Explore Sleep Differences Among Six Countries," National Sleep Foundation press release, September 3, 2013, http://www.sleepfoundation.org (http://www.sleepfoundation.org/).]. Кстати, в японском языке существует слово, описывающее сон во время важной встречи, – инэмури[33 - Brigitte Stegar, "Getting Away with Sleep – Social and Cultural Aspects of Dozing in Parliament," Social Science Japan Journal 6 (2003): 181–97.], что буквально переводится как «присутствовать и спать». В Японии инэмури поощряется как признак целеустремленности и трудолюбия, однако по сути это очередной симптом кризиса сна, который переживает мир.

Компания Jawbone[34 - Jim Godfrey (vice president of global communications, Jawbone), email to the author, September 25, 2015.], которая занимается производством носимых устройств, собирает статистические данные по количеству сна тысяч пользователей трекеров UP. Jawbone составила рейтинг городов, в которых люди спят меньше всего. Жители Токио спят всего лишь 5 часов 45 минут в сутки. Сеул идет с небольшим отрывом – 6 часов 3 минуты; Дубай – 6 часов 13 минут; Сингапур – 6 часов 27 минут; Гонконг – 6 часов 29 минут; Лас-Вегас – 6 часов 32 минуты. Если вы спите меньше, чем в Лас-Вегасе, – вы точно недосыпаете.

Как правило, мы сокращаем время сна из-за работы – а вернее, из-за того, что мы о ней думаем, как понимаем успех и расставляем жизненные приоритеты. Безусловная вера в то, что работа – самое главное в жизни, дорого нам обходится. Ситуация значительно ухудшилась с тех пор, как технологический

прогресс позволил нам носить работу с собой – теперь, куда бы мы ни пошли, смартфоны обязательно при нас, в карманах и сумочках.

Наши дома, спальни и даже постели наполнены свечением экранов и сигналами оповещения. Возможность одним нажатием кнопки всегда оставаться на связи со всем миром, начиная от близких и заканчивая незнакомцами, включая героев любимого сериала или фильма, обрела формы нового наркотика. Неудивительно, ведь люди – существа социальные, потребность в регулярном общении заложена в человеческой природе. Даже вне Сети мы пребываем в постоянной готовности выйти на связь, ответить, прореагировать. Будучи в таком состоянии, успокоиться и уснуть практически невозможно. Мы беспокоимся о своих гаджетах, носим с собой зарядные устройства, покупаем новые подставки для зарядки – «зарядиться» самим нам не приходит в голову.

Круглосуточная доступность считается залогом успеха. «Отказ от сна занял прочное место в арсенале методов, которые считаются необходимыми для выживания в условиях жесткой конкуренции мирового рынка, – пишет Алан Дериксон в книге «Опасное недосыпание» (Dangerously Sleepy). – Сейчас даже чаще, чем во времена Томаса Эдисона, лишение себя или своих подчиненных отдыха стало атрибутом успешного человека в обществе 24/7/365. У американцев есть сильная идеологическая причина не доверять состоянию бездействия»[35 - Derickson, Dangerously Sleepy.].

Однако именно американцы, как никто другой, далеки от бездействия. С 1990 по 2000 г. рабочий год в США увеличился на целую неделю[36 - "New ILO Study Shows U.S. Workers Are Spending an Extra Week on the Job Each Year," International Labor Organization press release, August 31, 2001, http://www.prnewswire.com (http://www.prnewswire.com/).]. По результатам исследования, проведенного в 2014 г. туристическим порталом Skift, более 40 % американцев не взяли ни одного выходного за год[37 - Rafat Ali, "Travel Habits of Americans: 42 Percent Didn't Take Any Vacation Days in 2014," Skift, January 5, 2015, http://www.skift.com (http://www.skift.com/).]. Чарльз Чейслер, заведующий Отделением изучения нарушения сна и циркадных ритмов в больнице BWH в Бостоне, посчитал, что за последние 50 лет сон сократился с восьми с половиной часов до менее чем семи часов[38 - Maria Konnikova, "Why Can't We Fall Asleep?" The New Yorker, July 7, 2015, http://www.newyorker.com (http://www.newyorker.com/).]. 30 % работающих американцев говорят, что спят по шесть часов в день, а около 70 % жалуются на недосыпание[39 - "Short Sleep Duration Among Workers – United States, 2010," Morbidity and Mortality Weekly Report, April 27, 2012, http://www.cdc.gov

(http://www.cdc.gov/).]. Основной фактор эмоционального выгорания на работе – сон менее шести часов[40 - Marie Soderstrom, Kerstin Jeding, Mirjam Ekstedt, Aleksander Perski, and Torbjorn Akerstedt, "Insufficient Sleep Predicts Clinical Burnout," Journal of Occupational Health Psychology 17 (2012): 175–83.].

Часто замкнутый круг недостатка денег превращается в замкнутый круг недостатка сна. Для тех, кто вынужден работать на двух или трех работах, чтобы сводить концы с концами, фраза «Постарайтесь высыпаться» – не самый лучший совет. Далеко не везде качественное медобслуживание, как и полноценный сон, одинаково доступно всем людям. В 2013 г. в Чикагском университете было проведено исследование, согласно результатам которого «низкое социально-экономическое положение связано с субъективно низким качеством сна, повышением сонливости и/или увеличением количества жалоб на плохой сон»[41 - Kristen L. Knutson, "Sociodemographic and Cultural Determinants of Sleep Deficiency: Implications for Cardiometabolic Disease Risk," Social Science & Medicine 79 (2013): 7–15.]. Но парадокс заключается в том, что чем сложнее обстоятельства, тем важнее бросить все силы на то, чтобы им противостоять. Не зря при крушении самолета кислородную маску стоит сначала надеть на себя.

На сон влияет даже место жительства. «Я никогда не видела исследования, которое бы не указывало на прямую связь между районом проживания и качеством сна», – говорит Лорен Хейл, профессор профилактической медицины Университета Стоуни-Брук[42 - Brian Resnick, "The Black-White Sleep Gap," National Journal, October 23, 2015, http://www.nationaljournal.com (http://www.nationaljournal.com/).]. Трудно спать спокойно, когда под окнами кричат или дерутся, – вот еще один пример связи недостатка сна с глубокими социальными проблемами.

Цена недосыпания

Несмотря на все блага, которые нам принесла индустриализация, именно она сильнее всего расшатывает наши и без того зыбкие отношения со сном.

Ирония заключается в том, что мы жертвуем сном во имя работы, в то время как недосыпание снижает производительность труда каждого работника в среднем на более чем 11 дней в году, а это $2280 США[43 - Ronald C. Kessler, Patricia A.

Berglund, Catherine Coulouvrat, Goeran Hajak, Thomas Roth, Victoria Shahly, Alicia C. Shillington, Judith J. Stephenson, and James K. Walsh, "Insomnia and the Performance of US Workers: Results from the America Insomnia Survey," SLEEP 34 (2011): 1161–71.]. Итого, ежегодно недосып, выраженный в пропусках, опозданиях и несобранности на работе, обходится американской экономике в более чем $63 млрд[44 - Ibid.]. «Страдающий от бессонницы американец не станет брать больничный, – говорит Рональд Кесслер, профессор Гарвардской медицинской школы. – Он придет на работу, но из-за усталости будет делать ее хуже, чем обычно. Трудно представить себе более опасное состояние для современной экономической системы, основанной на информационных технологиях»[45 - Tom Rath, Eat Move Sleep: How Small Choices Lead to Big Changes (Arlington: Missionday, 2013), Kindle edition.].

Проблемы со сном в виде расходов на медобслуживание и косвенных затрат обходятся экономике Австралии в более чем $5 млрд в год[46 - "Re-Awakening Australia: The Economic Cost of Sleep Disorders in Australia, 2010," Sleep Health Foundation report, October 2011, http://www.sleephealthfoundation.org.au (http://www.sleephealthfoundation.org.au/).]. Кроме того, «снижение качества жизни» увеличивает расходы еще на $31,4 млрд в год. Результаты исследования под удачным названием «Пробуждение Австралии» подтверждают наличие связи между недосыпанием и снижением производительности труда, а также количеством ДТП и несчастных случаев на производстве. По данным опроса, проведенного в Великобритании, за опрошенный период каждый пятый работник периодически не выходил либо опаздывал на работу из-за того, что не выспался[47 - Becky Frith, "Fatigued Employees Costing UK Businesses," HR Magazine, July 20, 2015, http://www.hrmagazine.co.uk (http://www.hrmagazine.co.uk/).]. Исследователи оценили, что это эквивалентно потере более 47 млн часов в год, или ?453 млн в денежном выражении[48 - Ibid.]. Кроме того, почти треть опрошенных работающих британцев пожаловались на то, что просыпаются уставшими. Хотя ситуация постепенно приобретает гласность, крайне мало компаний уделяют сну должное внимание, несмотря на то что это отражается на их прибыли. В Канаде 26 % работников признались, что отпрашивались с работы «по болезни», чтобы отоспаться[49 - "Sleep Centre Study Says One in Four Canadians Call in Sick to Catch Up on Sleep," IPG Mediabrands press release, June 8, 2015, http://www.marketwired.com (http://www.marketwired.com/).]. Почти две трети взрослых канадцев ответили, что чувствуют усталость «почти постоянно»[50 - "Lack of Sleep Called 'Global Epidemic,' " CBC News, March 18, 2011, http://www.cbc.ca (http://www.cbc.ca/).].

Женщинам нужно спать больше, чем мужчинам, поэтому их психологическое и физическое здоровье еще больше зависит от достаточного количества сна. Исследователи медицинского центра Университета Дьюка обнаружили, что недосыпающие женщины имеют повышенный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета второго типа и депрессии[51 - Edward C. Suarez, "Self-Reported Symptoms of Sleep Disturbance and Inflammation, Coagulation, Insulin Resistance and Psychosocial Distress: Evidence for Gender Disparity," Brain, Behavior and Immunity 22 (2008): 960–68.]. «Мы обнаружили, что у женщин неполноценный сон часто сопровождается высоким уровнем психологического стресса, агрессивностью, гневом и депрессией, – говорит Эдвард Суарез, ведущий автор исследования. – При этом у мужчин, которые спят такое же количество часов, мы подобной связи не обнаружили»[52 - "Wake-Up Call on Sleep," Duke Magazine, June 1, 2008, http://www.dukemagazine.duke.edu (http://www.dukemagazine.duke.edu/).].

Современные женщины наравне с мужчинами работают в агрессивной среде, которая использует нашу готовность работать допоздна, пока мы окончательно не сломаемся в попытке доказать свою преданность и самоотдачу. Но никто не снял с женщин тяжелое бремя домашнего труда, и, значит, женщины вынуждены спать еще меньше. «У них столько дел по дому, что приходится жертвовать сном, – пишет Майкл Бреус, автор «Красоты сна» (Beauty Sleep). – Они знают, что нужно больше спать, но, вы понимаете, надо еще кое-что доделать, а потом еще кое-что, и становится все хуже и хуже»[53 - Michael J. Breus, January 20, 2010 (12:51 p.m.), comment on "Sleep Challenge 2010: Perchance to Dream," The Huffington Post, January 19, 2010, http://www.huffingtonpost.com.].

По словам Уильяма Демента, основателя Стэнфордской клиники по изучению нарушений сна (первой в своем роде), работающие женщины, у которых есть маленькие дети, работают на 241 час больше, и эта цифра увеличивается каждый год, начиная с 1969 г.[54 - James B. Maas, Power Sleep: The Revolutionary Program That Prepares Your Mind for Peak Performance (New York: Villard Books, 1998), Kindle edition.]

Сара Бантон, мать и тренер по когнитивным навыкам, описала свой опыт в The Huffington Post: «У вас бывают такие дни, когда хочется поставить жизнь на паузу? Я бы выразилась иначе: у вас бывают дни, когда вам не хочется поставить жизнь на паузу? ‹…› Для большинства мам рабочий день не заканчивается никогда. Собственно, он и не начинается, это просто продолжение хаоса, предшествовавшего секундному затишью. ‹…› Мамочке

нужно отдохнуть»[55 - Sarah Bunton, "Mommy Needs a Nap," The Huffington Post, May 18, 2015, http://www.huffingtonpost.com (http://www.huffingtonpost.com/).].

«Взглянем в глаза правде: женщины устали. Замотались. Забегались. Замучились, – пишет Карен Броди, основательница медитативного курса «Отвага безмятежности» (Bold Tranquility). – Я коуч, и я постоянно слышу от своих работающих клиенток: "Я столько лет училась, что теперь у меня нет сил работать"»[56 - Karen Brody, "Women: Time to Tell a New Story on Exhaustion," The Huffington Post, February 23, 2015, http://www.huffingtonpost.com (http://www.huffingtonpost.com/).].

Франк Липман, основатель велнес-центра Eleven Eleven в Нью-Йорке, даже придумал название для своих многочисленных недосыпающих и уставших пациентов. «Я стал называть таких пациентов "отработанными", потому что это слово лучше всего описывает их состояние», – пишет он. Он вспоминает свой опыт работы в деревнях ЮАР: «Там я видел множество болезней, вызванных бедностью и плохим питанием, но никто не выглядел таким "отработанным", как жители Нью-Йорка»[57 - Frank Lipman, manuscript of 10 Reasons You Feel Old and Get Fat… And How YOU Can Stay Young, Slim, and Happy! email to the author, March 23, 2015.].

Нас манит суеты избитый путь,

Проходит жизнь за выгодой в погоне;

Наш род Природе – как бы посторонний,

Мы от нее свободны, вот в чем жуть!

Уильям Вордсворт. Нас манит суеты избитый путь[58 - William Wordsworth, William Wordsworth: Selected Poems, ed. John O. Hayden (London: Penguin, 1994), 166. (Вордсворт У. Стихотворения. – М.: Эксмо, 2015.)]

Абсолютно все должны спать, и абсолютно все заблуждаются, думая, что в сутках недостаточно часов, чтобы нормально высыпаться. На самом деле времени на отдых больше, чем кажется. Просто нужно честно взглянуть на то, как мы его тратим.

Например, Шерри Теркл, профессор социологических исследований в сфере науки и технологии Массачусетского технологического университета, отдыхала

таким образом: она смотрела сериал за сериалом, как бы награждая себя за сделанную работу. Поработав над книгой, она усаживалась смотреть «Безумцев», «Родину» и «Американцев». «У меня было ощущение, что я заслужила вознаграждение и теперь могу побаловать себя, – рассказывала она мне. – Я помню, как я постоянно смотрела "Оранжевый – новый черный", когда работала над главой "Дружба" книги "Возвращаясь к беседе" (Reclaiming Conversation). А когда я работала над главой "Роман", – я смотрела "Карточный домик". Не могу сказать, что мой главный жизненный приоритет – это просмотр сериалов, однако, судя по всему, сон к моим приоритетам тоже не относится»[59 - Sherry Turkle, conversation with the author, October 4, 2015.].

Миллионы людей по всему миру поступают точно так же, несмотря на высокие издержки недосыпания. Риск смерти по разным причинам повышается на 15 %, если спать менее пяти часов в сутки[60 - "Sleep and Disease Risk," Healthy Sleep, http://www.healthysleep.med.harvard.edu (http://www.healthysleep.med.harvard.edu/).]. В 2015 г. на CNN.com (http://cnn.com/) была опубликована статья с провокационным заголовком «Спи или умри»[61 - Carina Storrs, "Sleep or Die: Growing Body of Research Warns of Heart Attacks, Strokes," CNN, June 19, 2015, http://www.cnn.com (http://www.cnn.com/).]. Она была основана на последних данных, полученных Американской академией сомнологии, касательно связи между недосыпанием и повышенным риском инфаркта, инсульта, диабета и ожирения. Другими словами, недосыпание может стать вопросом жизни и смерти в самом что ни на есть прямом смысле.

И хотя недосыпание не убивает напрямую, оно ставит здоровье под угрозу. Кэрол Эш, руководитель отделения сомнологии в страховой компании Meridian Health, подчеркивает, что даже один час недосыпания в неделю (что случается с каждым из нас) может привести к повышению риска инфаркта[62 - Carol Ash, interview with Gayle King, Charlie Rose, and Norah O'Donnell, "Resting Easier," CBS This Morning, January 26, 2015, http://www.cbsnews.com (http://www.cbsnews.com/).]. Даже переход на летнее время может серьезно нарушить наш режим сна.

Нужны еще факты? Согласно результатам российского исследования, почти 63 % мужчин, перенесших инфаркт, страдали от нарушений сна. Для них риск инфаркта выше в 2–2,6 раза, а риск инсульта – в 1,5–4 раза[63 - "Poor Sleep Associated with Increased Risk of Heart Attack and Stroke," European Society of Cardiology press release, June 15, 2015, http://www.escardio.org (http://www.escardio.org/).]. Норвежские исследователи установили, что 34 % ДТП со смертельным исходом произошли по вине людей, испытывавших трудности с

засыпанием[64 - Lars Erik Laugsand, Linn B. Strand, Lars J. Vat-ten, Imre Janszky, and Johan H?kon Bj?rngaard, "Insomnia Symptoms and Risk for Unintentional Fatal Injuries – The HUNT Study," SLEEP 37 (2014): 1777–86.]. Кроме того, люди, страдающие бессонницей, в три раза чаще получают смертельные повреждения. Недостаток мелатонина, гормона, контролирующего циклы сна и бодрствования, связан с повышенным риском рака груди, яичников и простаты[65 - Martin Alpert, Edward Carome, Vilnis Kubulins and Richard Hansler, "Nighttime Use of Special Spectacles or Light Bulbs That Block Blue Light May Reduce the Risk of Cancer," Medical Hypothesis 73 (2009): 324–25.].

Недосыпание ослабляет иммунную систему и делает нас более уязвимыми перед самыми рядовыми заболеваниями вроде простуды[66 - Sheldon Cohen, William J. Doyle, Cuneyt M. Alper, Denise Janicki-Deverts, and Ronald B. Turner, "Sleep Habits and Susceptibility to the Common Cold," Archives of Internal Medicine 169 (2009): 62–67.]. На самом деле любой компании было бы выгоднее разрешить своим сотрудникам приходить к обеду, если они чувствуют себя не очень здоровыми. Намного хуже, когда сотрудники вынуждены приходить на работу через силу, заражая коллег, или мучиться до последнего, пока не попадут прямиком в больницу.

Недосыпание сильно влияет на способность организма регулировать вес. В клинике Майо было проведено исследование, в ходе которого испытуемые из группы, которая была ограничена во сне, набрали больше веса, чем из группы, которой разрешалось спать вволю[67 - Andrew D. Calvin, Rickey E. Carter, Taro Adachi, Paula G. Macedo, Felipe N. Albuquerque, Christelle van der Walt, Jan Bukartyk, Diane E. Davison, James A. Levine, and Virend K. Somers, "Effects of Experimental Sleep Restriction on Caloric Intake and Activity Energy Expenditure," Chest 144 (2013): 79–86.]. При этом каждый недосыпающий потреблял в среднем лишних 559 килокалорий в день. Люди, спящие по шесть часов в сутки, склонны к полноте на 23 % чаще[68 - Christine Lagorio, "Can You Sleep Off Fat?" CBS News, November 16, 2004, http://www.cbsnews.com (http://www.cbsnews.com/); James E. Gangwisch, Dolores Malaspina, Bernadette Boden-Albala, and Steven B. Heymsfield, "Inadequate Sleep as a Risk Factor for Obesity: Analyses of the NHANES I," SLEEP 28 (2005): 1289–96.]. Если спать по четыре часа в сутки, вероятность избыточного веса увеличивается до шокирующих 73 %. Набор веса вызван тем, что при недосыпании выделяется избыточное количество грелина, так называемого гормона голода, который повышает аппетит. Недосыпающие испытуемые также имели сниженный уровень лептина, «гормона сытости», который аппетит снижает. Другим словами, сокращение сна – это отличный способ набрать вес. Еще одно исследование установило взаимосвязь между сном и выработкой

орексина, нейромедиатора, который стимулирует физическую активность и расход энергии[69 - Danielle DePorter, Jamie Coborn, Sairam Parthasarathy, and Jennifer Teske, "Sleep Deprivation Reduces the Effectiveness of Orexin-A to Stimulate Physical Activity and Energy Expenditure," SLEEP Abstract Supplement 38 (2015): A113.]. Недосыпание также снижает его выработку.

Какой же из этого следует вывод? Если мы мало отдыхаем – мы не здоровы. Причем заметно (в прямом смысле этого слова). Исследователи из Швеции просили добровольцев охарактеризовать внешний вид людей на фотографиях (некоторые из них спали достаточно, некоторые – нет, но участники исследования об этом не знали)[70 - John Axelsson, Tina Sundelin, Michael Ingre, Eus J. W. van Someren, Andreas Olsson, and Mats Lekander, «Beauty Sleep: Experimental Study on the Perceived Health and Attractiveness of Sleep DeprivedPeople/'5M7 341 (2010): doi:1.136/bmj.c6614.]. Недосыпающих людей чаще называли «менее здоровыми, более уставшими и менее привлекательными». В Великобритании было проведено исследование влияния недосыпания на состояние кожи, в котором приняли участие 30 женщин[71 - Guy Meadows, "Does Sleep Deprivation Have Any Impact on Our Appearance?" Bensons for Beds press release, May 18, 2015, http://www.bensonsforbeds.co.uk (http://www.bensonsforbeds.co.uk/).]. Исследователи оценили состояние их кожи и сделали фотографии после восьмичасового ночного сна. Затем испытуемым предстояло спать по шесть часов пять ночей подряд и снова пройти оценку состояния кожи. Исследователи сравнили фотографии до и после эксперимента: увеличение количества и глубины морщин – на 45 %, несовершенств кожи – на 13 %, покраснений – на 8 %. Другими словами, достаточно ли вы спите – «на лбу написано».

Ключ к здоровой психике

Продолжив наше собственное исследование сна, мы узнаем, что сон играет важную роль в деятельности головного мозга. Во время сна мозг избавляется от токсинов, в том числе от белков, которые могут привести к развитию болезни Альцгеймера[72 - Maiken Nedergaard, interview with Jon Hamilton, "Brains Sweep Themselves Clean of Toxins During Sleep," All Things Considered, NPR, October 17, 2013, http://www.npr.org (http://www.npr.org/).]. Если у мозга не будет достаточно времени на выполнение этой задачи, это может нам дорого обойтись.

Сон влияет на психическое здоровье не меньше, чем на физическое. Ученые установили, что недостаток сна напрямую связан практически со всеми известными психическими заболеваниями, особенно депрессией и повышенной тревожностью. «Как только вы видите депрессивное или тревожное расстройство – присмотритесь повнимательнее. В 80–90 % случаев вы обязательно обнаружите расстройство сна», – говорит Брэд Волгаст, психолог Делавэрского университета[73 - Justin Pope, "Colleges Find Sleep Is Key to Grade Average," The Associated Press, September 4, 2012, http://www.collegebasketball.ap.org.]. Исследователи, проводившие опрос в Великобритании, подсчитали, что недосыпающие люди в семь раз чаще испытывают чувство беспомощности и в пять раз чаще – чувство одиночества[74 - "The Great British Sleep Survey 2012," Sleepio, http://www.sleepio.com (http://www.sleepio.com/).].

Нэнси Фокс, автор блога по здоровому питанию Skinny Kitchen, экспрессивно описала влияние сна на свое эмоциональное состояние: «Когда я мало сплю, мне кажется, что мой "сосуд стресса" наполнен до самых краев и малейший повод переполняет его. Как-то раз я сидела в машине на парковке возле ресторана. Мне позвонили и сказали, что сегодня была моя очередь забирать детей, но я не приехала ‹…›. Я чуть не взорвалась! ‹…› От недосыпания я становилась такой неуравновешенной ‹…› [что] даже мелкие неурядицы казались мне неразрешимыми проблемами!»[75 - Nancy Fox, "Sleep Is the Key to Life," The Huffington Post, August 6, 2014, http://www.huffingtonpost.com (http://www.huffingtonpost.com/).]

Недосыпание сказывается на наших умственных способностях. «Значительно снижается когнитивная деятельность, – говорит Тилль Реннеберг, профессор Мюнхенского университета Людвига-Максимилиана. – Ухудшается память. Страдают социальные навыки. Падает продуктивность. Вы принимаете решения иначе»[76 - Margaux McGrath, "Unlocking the Science of Social Jet Lag and Sleep: An Interview with Till Roenneberg," The Huffington Post, July 21, 2015, http://www.huffingtonpost.com (http://www.huffingtonpost.com/).].

Факт: после того как баскетболист Андре Игудала, выступающий за команду Golden State Warriors, стал лучше спать, его игровое время на площадке выросло на 12 %, а количество забитых трехочковых увеличилось более чем вдвое. Количество очков в минуту выросло на 29 %, а количество забитых свободных бросков увеличилось на 8,9 %. Перехват соперником мяча снизился на 37 % за

игру, и на 45 % упали нарушения баскетболиста[77 - Shannon Sweetser, "How MVP Andre Iguodala Improved His Game with UP," The Jawbone Blog, September 24, 2015, https://jawbone.com/blog (https://jawbone.com/blog).].

Продуктивность человека, который в течение двух недель спит по шесть часов, падает до уровня человека, который не спал 24 часа подряд. Если спать всего по четыре часа – до уровня человека, не спавшего 48 часов[78 - Hans P. A. Van Dongen, Greg Maislin, Janet M. Mullington, and David F. Dinges, "The Cumulative Cost of Additional Wakefulness: Dose-Response Effects on Neurobehavioral Functions and Sleep Physiology from Chronic Sleep Restriction and Total Sleep Deprivation," SLEEP 26 (2003): 117–26.]. Согласно результатам опроса, проведенного телепередачей Today, побочные эффекты недостатка сна включают в себя невозможность сосредоточиться (29 %), утрату интереса к любимым занятиям (19 %), сильную сонливость в дневное время (16 %), вспышки злости или дурное обращение с детьми или родителями (16 %), а также неприемлемое поведение на работе (13 %)[79 - Meghan Holohan, "Why Can't We Sleep? TODAY 'Snooze or Lose' Survey Results May Surprise You," Today Health & Wellness, November 9, 2014, http://www.today.com (http://www.today.com/).].

Думаю, если бы ваш друг пожаловался на подобные проблемы, вы бы заподозрили его в злоупотреблении наркотиками или алкоголем и немедленно вмешались. Нам предстоит научиться относиться к недосыпанию с такой же серьезностью.

Дефицит сна никогда не проходит бесследно. Налини Мани, психотерапевт из Вашингтона, округ Колумбия, на четвертом десятке своей жизни спала в среднем по два с половиной – три часа. Мани описывает ситуацию, когда ее организм решил взять свое: «Я приехала из [аэропорта] Ла-Гуардия около десяти вечера. Зашла домой, разулась и буквально на минуту присела на диван. Что было дальше – не помню. Помню только, как очнулась следующим утром в 9:30 на том же диване, в той же позе, в одежде. Мое тело выключилось, и я даже ни разу не пошевельнулась»[80 - Nalini Mani, "When My Body Shut Down, I Knew I Needed a Change," The Huffington Post, March 5, 2014, http://www.huffingtonpost.com (http://huffingtonpost.com/).].

Сонный водитель

По результатам австралийского исследования, бодрствование в течение 17–19 часов подряд (обычный день для стольких из нас!) приводит к ухудшению когнитивной деятельности до уровня, эквивалентного 0,5 промилле алкоголя в крови[81 - A. M. Williamson and Anne-Marie Feyer, "Moderate Sleep Deprivation Produces Impairments in Cognitive and Motor Performance Equivalent to Legally Prescribed Levels of Alcohol Intoxication," Occupational & Environmental Medicine 57 (2000): 649–55.] (во многих штатах США это еще не считается состоянием алкогольного опьянения). Если не поспать еще пару часов, ваше состояние будет аналогично состоянию человека, имеющего одну промилле алкоголя в крови – а это уже состояние алкогольного опьянения. И если проверить вашу трезвость не составляет большого труда, то экспресс-теста на недосыпание еще не изобрели. Получается, если полицию действительно интересуют все причины опасного вождения, то сотрудники ДПС должны спрашивать остановленных водителей, достаточно ли они выспались, прежде чем сесть за руль. Проблема усталости среди водителей давно требует внимания. Почти 60 % машинистов поездов, 50 % пилотов, 44 % дальнобойщиков и 29 % водителей общественного транспорта и столько же таксистов признают, что они редко высыпаются, если работают в ночную смену[82 - "National Sleep Foundation Annual Poll Explores Transportation Workers' Sleep," National Sleep Foundation press release, March 3, 2012, http://www.prnewswire.com (http://www.prnewswire.com/).].

Это имеет легкопредсказуемые последствия. «Когда вы спите недостаточно, ухудшаются все ваши способности, происходит деградация всех социальных навыков, которые делают вас человеком, – говорит Марк Роузкайнд, начальник Главного управления по обеспечению безопасности дорожного движения. – Что это означает? Ваша способность принимать решения, время реакции, способность ориентироваться в ситуации, способность выражать свои мысли, запоминание и тому подобные навыки снижаются на 20–50 %»[83 - Sleepless in America, directed by Hoffman.].

Почему мы преклоняемся перед теми, кто отказывается от сна, осыпая их овациями? Почему вообще терпим то, что в современной культуре работа до поздней ночи восхваляется как трудовой подвиг? Признаки недосыпания мало чем отличаются от признаков алкогольного опьянения. Когда мы садимся за руль не выспавшись, мы представляем собой угрозу себе и окружающим.

В 1982 г. в США было зарегистрировано 21 113 смертей, вызванных вождением в нетрезвом виде[84 - "Board Meeting: Safety Report on Eliminating Impaired Driving," National Transportation Safety Board, May 14, 2013, http://www.ntsb.gov

(http://www.ntsb.gov/).]. К 2013 г. эта цифра упала до почти 10 000[85 - "Traffic Safety Facts 2013," National Highway Traffic Safety Administration, December 2014, http://www.nhtsa.gov (http://www.nhtsa.gov/).]. Главной причиной такого впечатляющего снижения стало изменение отношения к проблеме, подкрепленное совместными усилиями со стороны граждан, правоохранительных органов и общества. Управление автомобилем в утомленном состоянии заслуживает не менее серьезного отношения. Исследователи из Пенсильванского университета утверждают, что «количество и тяжесть повреждений, полученных в ДТП, произошедших из-за сонливости водителя, не уступает ДТП, совершенным нетрезвыми водителями»[86 - Namni Goel, Hengyi Rao, Jeffrey S. Durmer, and David F. Dinges, "Neurocognitive Consequences of Sleep Deprivation," Seminars in Neurology 29 (2009): 320–99.].

По данным отчета Центра по контролю и профилактике заболеваний в США, 4,5 % водителей в возрасте от 18 до 24 лет засыпали за рулем не менее одного раза за месяц. Для водителей в возрасте 25–34 года этот показатель составил 7,2 %[87 - "Unhealthy Sleep-Related Behaviors," Morbidity and Mortality Weekly Report, March 4, 2011, http://www.cdc.gov (http://www.cdc.gov/).]. А согласно данным опроса, проведенного Национальным фондом изучения сна, 60 % взрослых респондентов управляли автомобилем в сонном состоянии в течение 2011 г. Более 168 млн людей – и это только те, кто признался. Более трети из них (то есть 56 млн) случалось задремать, будучи за рулем[88 - "2005 Sleep in America Poll: Summary of Findings," National Sleep Foundation, March 2005, http://www.sleepfoundation.org (http://www.sleepfoundation.org/).].

Карин Килби Кларк, основательница Mommyhood Mentor, описала, как из-за недосыпания чуть не проехала на красный свет прямо через загруженный перекресток: «Я была как в тумане и плохо соображала. Мне казалось, что я нажала на тормоз, но, видимо, недостаточно сильно. Громкий гудок соседней машины вывел меня из этого странного транса. ‹…› Я вела машину в полусне. Уж если совсем начистоту, я и жила в полусне»[89 - Carin Kilby Clark, "How Are You Going to Thrive?" The Huffington Post, May 5, 2014, http://www.huffingtonpost.com (http://www.huffingtonpost.com/).].

Если эта история не заставила вас задуматься, то вот еще немного статистики: по вине недосыпающих водителей каждый год в США происходит около 328 000 ДТП, из них 6400 с летальным исходом[90 - "Prevalence of Motor Vehicle Crashes Involving Drowsy Drivers, United States, 2009–2013," AAA Foundation for Traffic Safety, November 2014, http://www.aaafoundation.org

(http://www.aaafoundation.org/).].

То, что мы называем «клевать носом», сомнологи называют «микросном». Это внезапное засыпание на ходу в буквальном смысле, которое может длиться от одной-двух секунд до одной-двух минут. Это, пожалуй, худшее, что может случиться с человеком за рулем. Представьте себе, что вы едете со скоростью 100 км/ч – почти 28 м/с. Если вы закроете глаза всего на четыре секунды, ваша машина проедет расстояние равное длине футбольного поля, прежде чем вы проснетесь. Последствия могут быть фатальными.

Мужчины садятся за руль, зная, что они не выспались, на 11 % чаще, чем женщины[91 - "2002 'Sleep in America' Poll," National Sleep Foundation, March 2002, http://www.sleepfoundation.org (http://www.sleepfoundation.org/).]. Более того, они в два раза чаще засыпают за рулем. Учитывая, как высоко сейчас ценится способность работать без сна и отдыха, это неудивительно.

Это особенно заметно в среде профессиональных водителей. «Дальнобойщики всегда отличались от других рабочих, – пишет Алан Дериксон. – В основе их профессиональной идентичности лежит образ суровой мужественности ‹…› Парковки, грузовые стоянки и обочины магистралей уже почти целый век служат декорациями, на фоне которых дальнобойщики дают публичные представления, играя роль брутальных мужчин, которым неведома усталость»[92 - Derickson, Dangerously Sleepy, Kindle edition.].

На дорогах США работает почти 2 млн дальнобойщиков[93 - David Voreacos and Jeff Plungis, "Trucker in Massive Rig Destroys Two Families in His Sleep," Bloomberg Business, September 30, 2014, http://www.bloomberg.com (http://www.bloomberg.com/).], и каждый год около 4000 смертей и 100 000 травм случается по вине водителей грузовых фур или автобусов[94 - Statement of FMCSA Administrator Anne S. Ferro Before the House Transportation and Infrastructure Subcommittee on Highways and Transit on the Hearing 'Compliance, Safety, Accountability Program', " Federal Motor Carrier Safety Administration, September 13, 2012, http://www.fmcsa.dot.gov (http://www.fmcsa.dot.gov/).]. Более чем 60 % сонных водителей, попавших в 2013 г. в ДТП со смертельным исходом[95 - Troy Green (National Highway Traffic Safety Administration Office of Communications and Consumer Information), email to the author, April 9, 2015.], – это водители фур, а почти половина всех дальнобойщиков, принявших участие в государственном опросе, признались, что им случалось заснуть за рулем в этом году[96 - Federal Motor Carrier Administration, Proposed Rule, "Hours of Service of Drivers," Federal

Register 75, no. 249 (December 29, 2010): 82170, http://www.gpo.gov (http://www.gpo.gov/).]. В одном только 2014 г. 725 водителей погибли в ДТП[97 - "National Census of Fatal Occupational Injuries in 2014 (Preliminary Results)," Bureau of Labor Statistics, September 17, 2015, http://www.bls.gov (http://www.bls.gov/).].

В том же году произошел случай, который ясно дал понять, какую опасность представляет вождение в состоянии крайней усталости. На платной дороге Нью-Джерси грузовик Walmart столкнулся с лимузином, в котором находилось четыре пассажира, в том числе комедийные актеры Трейси Морган и Джеймс Макнэйр[98 - Jason Hanna and Rene Marsh, "Trucker in Tracy Morgan Crash Hadn't Slept for 28 Hours, NTSB Says," CNN, August 12, 2015, http://www.cnn.com (http://www.cnn.com/).]. Макнэйр скончался, а Морган и два других пассажира получили серьезные ранения. По данным отчета Национального управления безопасности перевозок США, на момент ДТП водитель грузовика не спал 28 часов подряд. Выехав рано утром из своего дома в штате Джорджия, он проехал почти 1300 км и прибыл в супермаркет Walmart в штате Делавэр в 11 утра – начало утренней смены. ДТП произошло в 0:54 ночи, когда водитель ехал выполнять последний заказ, проработав почти 14 часов подряд. Авария попала на главные полосы всех американских газет, но лишь потому, что в ней погибла знаменитость. Тысячи подобных случаев каждый год остаются незамеченными.

Драматург Рон Вуд стал активным борцом за ужесточение правил для автоперевозчиков после того, как его мать, сестра и три племянника погибли в ДТП по вине дальнобойщика, который пробыл за рулем 35 часов без сна. «Что я думаю по поводу смерти Трейси Моргана? Я думаю, что моя семья погибла в аварии десять лет назад, а на дорогах так и не стало безопаснее. Это меня очень злит», – высказался он[99 - Pete Bigelow, "Tracy Morgan Crash Sparks Another Debate over Tired Truckers," Autoblog, June 9, 2014, http://www.autoblog.com.]. Несколько штатов Америки планируют принять меры, чтобы вождение в сонном состоянии перешло в разряд уголовного правонарушения. На данный момент такой закон действует только в двух американских штатах – Арканзас и Нью-Джерси[100 - Jon Hilkevitch, "Federal Traffic Agency Targets Drowsy Driving," Chicago Tribune, March 16, 2015, http://www.chicagotribune.com.].

Как раз за несколько дней до гибели Трейси Моргана сенатор Сьюзан Коллинз утвердила внесение в билль поправки, ослабляющей строгие требования к режиму отдыха водителей[101 - "Sen. Collins Secures Critical Investments in Transportation Infrastructure and Housing," Susan Collins, United States Senator for Maine, press release, December 10, 2014, http://www.collins.senate.gov.]. «Всего

одна поправка – и вся работа, проделанная за столько лет, псу под хвост!» – сказала Дафне Айзер, сына которой в 1993 г. сбил уснувший за рулем водитель грузовика, причем тоже компании Walmart. Чтобы помочь людям, переживающим смерть ребенка в таких же обстоятельствах, Айзер основала организацию «Родители против уставших водителей», которая выступает за безопасность на дорогах. На данный момент законодательство разрешает водителям проводить за рулем 11 часов из 14 рабочих часов в сутки[102 - "Interstate Truck Driver's Guide to Hours of Service," Federal Motor Carrier Safety Administration, March 2015, http://www.fmcsa.dot.gov (http://www.fmcsa.dot.gov/).]. Поскольку зарплата дальнобойщика, как правило, зависит от километража, а за переработку по времени им не доплачивают, сама система как бы подталкивает водителей садиться за руль не выспавшись и ехать не отдыхая.

Регламент отдыха и сна, действующий в авиации, еще строже[103 - "FAA Issues Final Rule on Pilot Fatigue," Federal Aviation Administration, December 21, 2011, http://www.faa.gov (http://www.faa.gov/).]. Он включает требования к продолжительности отдыха пилотов между рейсами и количеству часов в воздухе, которое они могут проводить за определенный временной интервал. Кроме того, авиационная безопасность обеспечивается на нескольких уровнях: присутствие второго пилота в кабине на коммерческих рейсах, использование автопилота и контроль полета со стороны авиадиспетчера. Однако трагедии все равно случаются. По данным Национального управления безопасности перевозок США, в 23 % всех авиакатастроф, случившихся в 2000–2011 гг., причиной послужила крайняя усталость пилота[104 - Stephen Pope, "Fighting Pilot Fatigue: New Views on Staying Alert," Flying Magazine, November 26, 2014, http://www.flyingmag.com (http://www.flyingmag.com/).].

В 2010 г. был опубликован отчет по изучению причин падения самолета Air India, в котором погибли 158 человек[105 - Government of India, Ministry of Civil Aviation, Report on Accident to Air India Express Boeing 737–800 Aircraft VT-AXV on 22nd May 2010 at Mangalore (New Delhi: October 31, 2010), http://www.skybrary.aero.]. В отчете говорится, что в кабине было слышно «хриплое дыхание и храп». Такое случается чаще, чем мы привыкли думать, просто это не всегда приводит к катастрофе. Как выразился капитан «Боинга-747» в документальном фильме Государственной службы радиовещания «Осторожно, сон!» (Sleep Alert): «Это обычное дело – уснуть за штурвалом, проснуться через 20 минут и обнаружить, что двое других членов экипажа спят без задних ног»[106 - Sleep Alert, produced by James B. Maas (Ithaca: Cornell University Film Unit, 1990), PBS television special.].

Помимо катастрофических последствий недосыпание приводит к последствиям комическим. В апреле 2014 г. стюардессы компании Alaskan Airlines внезапно услышали стук, доносящийся из грузового отсека[107 - Sabina Gherbremedhin, "Sleeping Baggage Handler Says He Expected to Die After Waking Inside Cargo Hold: Exclusive," ABC News, April 23, 2015, http://www.abcnews.go.com (http://www.abcnews.go.com/).]. Испугавшись, что это преступник, пробравшийся на борт, экипаж совершил аварийную посадку. Однако оказалось, что стучал грузчик, который уснул во время загрузки багажа и проснулся уже на высоте 9 км над землей. Более серьезные последствия имеет проблема недосыпания среди операторов досмотровой службы аэропортов[108 - Mathias Basner, Joshua Rubinstein, Kenneth M. Fomberstein, Matthew C. Coble, Adrian Ecker, Deepa Avinash, and David F. Dinges, "Effects of Night Work, Sleep Loss and Time on Task on Simulated Threat Detection Performance," SLEEP 31 (2008): 1251–59.]. Согласно данным совместного исследования Пенсильванского университета и министерства национальной безопасности США, эффективность их работы резко падает при недостатке сна. А по данным исследования, проведенного Гарвардским университетом, 75 % воздушных маршалов хронически не высыпаются[109 - Nelli Black, Curt Devine, and Drew Griffin, "Sleep-Deprived, Medicated, Suicidal and Armed: Federal Air Marshals in Disarray," CNN Investigations, August 14, 2015, http://www.cnn.com (http://www.cnn.com/).].

По данным совместного исследования NASA и Федерального агентства воздушного транспорта, американские авиадиспетчеры спят в среднем по 5,8 часа в сутки, а когда работают в ночную смену – еще меньше: 3,25 часа[110 - Judith Orasanu, Bonny Parke, Norbert Kraft, Yuri Tada, Alan Hobbs, Barrett Anderson, Lori McDonnell, and Vicki Dulchinos, "Evaluating the Effectiveness of Schedule Changes for Air Traffic Service (ATS) Providers: Controller Alertness and Fatigue Monitoring Study," DOT/FAA/HFD-13/001, December 2012, http://www.faa.gov (http://www.faa.gov/).]. 56 % авиадиспетчеров, совершавших ошибки во время работы, говорят, что это было вызваны усталостью.

В 2014 г. – пять лет спустя после гибели 50 человек в результате авиакатастрофы в Баффало, произошедшей из-за усталости пилота, – наконец были введены новые правила для пилотов, согласно которым продолжительность отдыха между сменами должна составлять не менее десяти часов, из которых восемь часов подряд пилот должен спать[111 - Susan Carey and Andy Pasztor, "Airlines Brace for Big Wake-up Call," The Wall Street Journal, January 2, 2014, http://www.wsj.com (http://www.wsj.com/).]. Максимальное количество часов в полете – девять, а раз в неделю пилот обязан брать выходной продолжительностью не менее 30 часов.

В последнее время на главные полосы газет попадали и новости о крушениях поездов, вызванных усталостью машинистов. Однажды декабрьским утром 2013 г. машинист Уильям Рокфеллер с более чем десятилетним опытом работы вдруг уснул прямо во время управления поездом Метро-Норт на скорости 130 км/ч на участке дороги, где разрешенная скорость составляет 50 км/ч[112 - Murray Weiss, "William Rockefeller, Metro-North Engineer, Fell Asleep Before Fatal Train Derailment: Report," The Huffington Post, December 3, 2013, http://www.huffingtonpost.com (http://www.huffingtonpost.com/).]. Рокфеллер успел проснуться и начать торможение, но поезд все же сошел с рельсов. Десятки людей пострадали, четыре пассажира погибли.

Недосыпание стало причиной еще одной аварии в том же году. Поезд Amtrak в Филадельфии сошел с рельсов, погибли восемь человек. По мнению Братства паровозных машинистов и поездных бригад, машинист Брэндон Бостиан был переутомлен из-за нового изматывающего расписания поездов. «Мы на 100 % уверены, что основной причиной аварии стало новое расписание и недостаточное время отдыха и остановок в пути», – заявил член профсоюза Карл «Фриц» Эдлер[113 - Lydia DePillis, "Was the Engineer on Amtrak 188 Too Tired to Drive?" The Washington Post, May 15, 2015, http://www.washingtonpost.com (http://www.washingtonpost.com/).].

Бессонные доктора

Печально известно, как мало спят врачи и медперсонал. Зная, что от их решений может зависеть человеческая жизнь, доктора остаются возле пациентов, невзирая на усталость и нечеловеческий график дежурств. «Здоровье всегда связано с культурой, она диктует, как питаться, как отдыхать, сколько спать, – заметил министр здравоохранения США Вивек Мерти. – Когда я учился, ‹…› среди интернов царила идея, что сильным людям сон не нужен ‹…›. Нет ничего хорошего в культуре, которая поддерживает такие нездоровые привычки»[114 - Sam Stein, "The Surgeon General Wants You, America, to Sleep More," The Huffington Post, October 6, 2015, http://www.huffingtonpost.com (http://www.huffingtonpost.com/).].

По меткому выражению Брайана Голдмана, врача скорой помощи из больницы Маунт-Синай в Торонто, врач – это «наполовину мученик, наполовину герой»[115

- Brian Goldman, "It's Time for Doctors to Admit That Our Lack of Sleep Is Killing Patients," Quartz, May 5, 2015, http://www.qz.com (http://www.qz.com/).]. «В Великобритании имя Джека Бауэра [главного героя телесериала «24 часа»] стало нарицательным: так британцы называют врача, который ради своих пациентов продолжает работать без сна и отдыха больше 24 часов, – пишет Голдман. – То, что мы занимаемся придумыванием прозвищ для недосыпающих коллег вместо того, чтобы решить проблему, лишний раз доказывает, что сами медики настолько привыкли к ней, что перестали замечать».

Исследователи Медицинской школы Гарвардского университета и Бостонской больницы BWH изучили последствия недостатка сна среди почти 3000 ординаторов-первогодков[116 - Laura K. Barger, Najib T. Ayas, Brian E. Cade, John W. Cronin, Bernard Rosner, Frank E. Speizer, and Charles A. Czeisler, "Impact of Extended-Duration Shifts on Medical Errors, Adverse Events, and Attentional Failures," PLoS Medicine 3 (2006): e487.]. По закону они не имеют права работать более 80 часов в неделю, однако отдельные дежурства могут длиться более 24 часов подряд. Исследователями было установлено, что в те месяцы, когда интерны отрабатывали по пять и более подобных дежурств (более 24 часов), риск возникновения «негативных последствий, вызванных переутомлением», был выше на 700 %, а смертность среди пациентов, связанная с «негативными последствиями, вызванными переутомлением», увеличивалась на 300 %. В 2015 г. в Пенсильванской больнице медсестра уснула во время кормления новорожденного и выронила его из рук[117 - "Newborn Dropped by Nurse Has Been Released from Hospital," WPXI News, July 8, 2015, http://www.wpxi.com.]. Ребенок остался жив, но получил перелом костей черепа от удара об пол.

Недосыпающий медперсонал относится к пациентам более равнодушно, что не способствует ускорению выздоровления[118 - Venkatesh Krishnamurthy, Luisa Bazan, Thomas Roth, and Christopher L. Drake, "Insomnia Affects Empathy in Health Care Workers," SLEEP Abstract Supplement 38 (2015): A241.]. Джеймс Ризон, профессор психологии Манчестерского университета, сравнил систему предотвращения врачебных ошибок в медучреждениях со стопкой ломтиков швейцарского сыра: в каждом слое сыра множество дырок, но большинство из них не совпадает (например, медсестра может заметить ошибку интерна и исправить ее)[119 - Darshak Sanghavi, "The Phantom Menace of Sleep-Deprived Doctors," The New York Times, August 5, 2011, http://www.nytimes.com (http://www.nytimes.com/).]. Но если несколько «дырок» не перекрывают друг друга, пациент может серьезно пострадать или даже умереть. В этой метафоре «дырки» будут совпадать чаще, если врачи не начнут высыпаться.

Дети и сон

Нарушения сна особенно пагубно отражаются на здоровье детей. Мозг ребенка обладает высокой пластичностью, что позволяет детям поглощать много информации и овладевать различными языковыми, двигательными, зрительными и когнитивными навыками. Благодаря этому маленькие дети так быстро учатся, но без полноценного сна этот процесс будет невозможен. Исследователи Пенсильванского университета установили, что «Во время БДГ-фазы[4 - БДГ – быстрое движение глаз. Фаза быстрого сна. – Прим. ред.] ‹…› опыт глубоко и прочно закрепляется в мозге. ‹…› Опыт очень хрупок. ‹…› Если БДГ-фаза не наступает, он не закрепляется и мозг забывает все, что узнал»[120 - Rebecca Phillips, "REM Sleep Critical for Young Brains; Medication Interferes," WSU News, July 3, 2015, http://www.news.wsu.edu (http://www.news.wsu.edu/).].

Недостаток сна также негативно влияет на поведенческое развитие детей. Аниса Дас, заместитель директора Программы по изучению сомнологии Университета штата Огайо, говорит, что по поведению маленьких детей нелегко диагностировать недосыпание[121 - "How Lack of Sleep Impacts Different Age Groups," The Ohio State University Wexner Medical Center press release, November 2013, http://www.osuwmc.multimedianewsroom.tv (http://www.osuwmc.multimedianewsroom.tv/).]. Недосыпающие взрослые выглядят уставшими и вялыми, а дети, наоборот, могут стать гиперактивными и даже получить диагноз СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности)[122 - "ADHD and Sleep," National Sleep Foundation, http://www.sleepfoundation.org (http://www.sleepfoundation.org/).].

В 2012 г. исследователи Мичиганского университета и Медицинского колледжа имени Альберта Эйнштейна провели обследование более чем 11 000 детей от новорожденных до семилеток. Они обнаружили, что у детей, которые храпели, дышали ртом или страдали от ночного апноэ (то есть имели нарушения сна), с вероятностью 20–60 % развивались нарушения поведения к четырем годам, а к семилетнему возрасту вероятность возрастала до 40–100 %. Чаще всего детям ставили диагноз «гиперактивность».

В школьном возрасте изменения становятся еще заметнее, а проблемы со сном – глубже. Исследователи Гонконгского университета обнаружили, что

приблизительно 20 % подростков, участвовавших в исследовании, не могли уснуть вечером, просыпались посреди ночи или слишком рано утром[123 - Ka-Fai Chung and Miao-Miao Cheung, "Sleep-Wake Patterns and Sleep Disturbance Among Hong Kong Chinese Adolescents," SLEEP 31 (2008): 185–94.]. Основной причиной этих сложностей является раннее начало уроков в большинстве школ. И чем старше дети, тем сильнее распорядок школьного дня отличается от естественных ритмов детей и подростков.

Мэри Каскадон[124 - Mary Carskadon, email to the author, March 26, 2015.], профессор психиатрии и поведенческой терапии Брауновского университета, провела исследование, в ходе которого изучались способы изменения суточных ритмов ребенка, а также влияние времени начала уроков на качество сна. Она обнаружила, что дети постепенно становятся невосприимчивыми к сигналам, которые посылает им организм, выделяя гормон сна. Поэтому чем старше ребенок, тем позже он ложится спать, несмотря на то что он по-прежнему нуждается в большом количестве сна. Как объясняет Каскадон, формирование паттерна сна в начальном подростковом возрасте связано с секрецией мелатонина («гормона Дракулы»), который отвечает за регулировку суточных ритмов. У подростков мелатонин вырабатывается позже, чем у взрослых, поэтому они не хотят ложиться спать рано – а потом не хотят рано вставать. По выражению Стивена Локли из Медицинской школы Гарварда, «будить подростка в семь утра – это как будить меня в четыре ночи»[125 - Meeri Kim, "Blue Light from Electronics Disturbs Sleep, Especially for Teenagers," The Washington Post, September 1, 2014, http://www.washingtonpost.com (http://www.washingtonpost.com/).].

Развитие технологий усугубило проблемы подростков. Современные тинейджеры до утра переписываются в интернете и ложатся в кровать с телефонами. Как сказал Ракеш Бхаттачарджи, детский сомнолог из Чикагского университета, «телевизор, компьютерные игры, смартфоны, планшеты могут приводить к возникновению различных расстройств сна у детей, вплоть до полного отказа от сна»[126 - Rakesh Bhattacharjee, email to the author, February 24, 2015.]. Свет от электронных устройств вреден для всех людей, но на подростков он действует сильнее всего[127 - Kim, "Blue Light from Electronics Disturbs Sleep, Especially for Teenagers."].

Пренебрежение этими факторами приводит к ужасающим последствиям. Во-первых, ученики хуже учатся. Как установили исследователи из Уппсальского университета в Швеции, подростки, спящие менее семи часов в сутки, учатся хуже[128 - Olga E. Titova, Pleunie S. Hogenkamp, Josefin A. Jacobsson, Inna Feldman,

Helgi B. Schioth, and Christian Benedict, "Associations of Self-Reported Sleep Disturbance and Duration with Academic Failure in Community-Dwelling Swedish Adolescents: Sleep and Academic Performance at School," Sleep Medicine 16 (2015): 87–93.]. Такая же связь между недосыпанием, успеваемостью и количеством исключенных за неуспеваемость справедлива для студентов колледжа.

По результатам совместного исследования Сиднейского университета и медицинской школы Маунт-Синай в Нью-Йорке, проведенного среди молодых людей в возрасте 17–24 лет, недосыпание непосредственно связано с повышенным уровнем стресса и тревожности[129 - 129 Nicholas Glozier, Alexandra Martiniuk, George Patton, Rebecca Ivers, Qiang Li, Ian Hickie, Teresa Senserrick, Mark Woodward, Robyn Norton, and Mark Stevenson, "Short Sleep Duration in Prevalent and Persistent Psychological Distress in Young Adults: The DRIVE Study," SLEEP 33 (2010): 1139–45.]. Каждый дополнительный час недосыпания увеличивает риск развития психологического расстройства на 14 %. По результатам опроса, проведенного организацией Sleep Council в 2015 г. в Великобритании, 83 % британских подростков страдают от нарушений сна, вызванных тревогой и напряжением в связи с экзаменами[130 - Lisa Artis, "Revision Robs Teens of Sleep," The Sleep Council press release, March 27, 2015, http://www.sleepcouncil.org.uk.].

Иногда помимо успеваемости и стресса недосыпание приводит к смертельным последствиям, которых родители боятся больше всего. Для меня было шоком узнать, что Марина Киган, талантливая юная писательница, которая училась в колледже вместе с моей дочерью, погибла в автокатастрофе в мае 2012 г., буквально через пару дней после выпуска[131 - Jocelyn Richards, "Marina Keegan Dead: Yale Student, 22, Dies in Car Crash Days After Graduation," The Huffington Post, May 28, 2012, http://www.huffingtonpost.com (http://www.huffingtonpost.com/).]. Ее бойфренд заснул за рулем.

Недостаток сна и госслужащие: от политиков до полицейских

Почти любая предвыборная речь содержит в себе призывы не спать ночами ради блага страны. На самом деле подобные обещания звучат приблизительно так: «Я человек, который не может грамотно распорядиться даже собственным временем! Если вам нужен лидер, решающий проблемы страны с нахрапом лихого пьянчуги, – голосуйте за меня!» Этот двойной стандарт часто остается

незамеченным. «Ни один политик не станет курить в общественном месте, – говорит Тилль Рённеберг, – но все политики публично заявляют о том, как мало они спят, а круги под глазами подтверждают правоту их слов. Всем известно, насколько важен сон, однако политики несут в мир послание, что недосыпание – это норма»[132 - McGrath, "Unlocking the Science of Social Jet Lag and Sleep."].

В 2015 г. в The New York Times вышла статья под заголовком «После бессонной ночи Скотт Уокер встречается со своими избирателями в Южной Каролине», посвященная предвыборной кампании губернатора штата Висконсин[133 - Patrick Healy, "A Sleep-Deprived Scott Walker Barnstorms Through South Carolina," The New York Times, July 15, 2015, http://www.nytimes.com (http://www.nytimes.com/).]. В статье приведена цитата Уокера: «Я пытался хоть немного подремать, но не так-то просто уснуть, лежа головой на подлокотнике». Далее автор пишет, что «недостаток сна ему, похоже, не мешает». Ни одному журналисту не пришло бы в голову сказать, что кандидату в президенты «не мешает», например, алкоголизм. Никто бы не стал голосовать за человека, который бравирует своим пьянством. Как однажды сказал бывший президент США Билл Клинтон, «свои самые крупные ошибки я совершил потому, что устал»[134 - Weston Kosova, "Running on Fumes: Pulling All-Nighters, Bill Clinton Spent His Last Days Obsessing over Details and Pardons," Newsweek, February 26, 2001, http://www.newsweek.com (http://www.newsweek.com/).].

Подробное описание отношения Клинтона ко сну можно прочесть в книге «Свидетель власти» Дэвида Гергена[135 - David Gergen, Eyewitness to Power: The Essence of Leadership Nixon to Clinton (New York: Simon & Schuster, 2001), Kindle edition.]. Через несколько недель после того, как Клинтон был избран президентом США, Герген написал: «Клинтон все еще празднует победу и допоздна засиживается со своими старыми приятелями за веселыми беседами. Он всегда встает с первыми лучами солнца и сразу же отправляется на пляж пробежаться или поиграть в тачбол». Это не проходит бесследно. «Он выглядит уставшим, недосыпающим и нервным, – пишет Герген. – Ему трудно сосредоточиться на серьезном разговоре даже несколько минут подряд. Во время нашей короткой встречи я попытался мягко намекнуть ему, что управление страной – это марафон, а не спринт, и выразил надежду на то, что у него будет возможность немного отдохнуть за оставшиеся три недели. Не думаю, что он меня понял ‹…›. Первое время в Белом доме про Клинтона говорили, что он постоянно не в духе, рассеян и нетерпелив». Герген приводит слова Дэвида Маранисса, биографа Клинтона: «Один профессор в колледже заметил, что все великие люди мало спали, и с тех пор Клинтон спал по четыре-пять часов в день». Возможно, такая антипатия ко сну послужила причиной

нескольких ошибок, которые он допустил за два президентских срока, включая его некомпетентный подход к решению проблемы гомосексуалистов в Вооруженных силах США, который теперь считается одним из самых больших промахов Клинтона за всю его политическую карьеру. Как красноречиво выразился Герген, это «заронило семена, которые впоследствии практически уничтожили его как президента».

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Сноски

1

FOMO (Fear Of Missing Out) – страх упустить что-то важное. – Прим. ред.

2

Телефон с расширенной клавиатурой и развитыми средствами коммуникации, предшественник смартфонов. – Прим. ред.

3

Китс Д. Стихотворения. Поэмы. – М.: Рипол классик, 1998.

4

БДГ – быстрое движение глаз. Фаза быстрого сна. – Прим. ред.

Комментарии

1

Andy Lewis, " 'Go the F**k to Sleep' Debuts at No. 1 on NYT Bestseller List," The Hollywood Reporter, June 15, 2011, http://www.hollywoodreporter.com (http://www.hollywoodreporter.com/).

2

Milan Kundera, The Art of the Novel, trans. Linda Asher (New York: Perennial Classics, 2003), 8. (Кундера М. Искусство романа. – М.; СПб.: Азбука, Азбука-Аттикус, 2013).

3

Pascal Chabot, "Le Burn-Out Est Global [Burn-Out Is Global]," Le Huffington Post, January 20, 2013, http://www.huffingtonpost.fr (http://huffingtonpost.fr/).

4

Carl Jung, Modern Man in Search of a Soul, trans. Cary F. Baynes (Oxon: Routledge Classics, 2001), 16. (Юнг К. Психология переноса. – М.: Медков С.Б., 2016.)

5

Matthew J. Wolf-Meyer, The Slumbering Masses: Sleep, Medicine, and Modern American Life (Minneapolis: University Press of Minnesota, 2012), Kindle edition.

6

Lynn Celmer (communications coordinator, American Academy of Sleep Medicine), email to the author, March 19, 2015.

7

Ray Bradbury, Farewell Summer (New York: William Morrow, 2007), Kindle edition. (Брэдбери Р. Лето, прощай. – М.: Эксмо, 2009.)

8

Jeffrey M. Jones, "In U.S., 40 % Get Less Than Recommended Amount of Sleep," Gallup, December 19, 2013, http://www.gallup.com (http://www.gallup.com/).

9

Alan Derickson, Dangerously Sleepy: Overworked Americans and the Cult of Manly Wakefulness (Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 2013), Kindle edition.

10

"Troopers Stop Meetings: Arrest 19 Men Including Labor Union Organizers," The New York Times, September 22, 1919, http://www.nytimes.com (http://www.nytimes.com/).

11

Lynne Lamberg, "The Student, the Professor and the Birth of Modern Sleep Research," Medicine on the Midway, Spring 2014, 16–25.

12

Denise Mann, "The Sleep-Diabetes Connection," WebMD, January 19, 2010, http://www.webmd.com (http://www.webmd.com/).

13

"How Sleep Deprivation Affects Your Heart," National Sleep Foundation, http://www.sleepfoundation.org (http://www.sleepfoundation.org/).

14

Janice Lloyd, "Lack of Sleep Increases Stroke Risk," USA TODAY, June 11, 2012, http://www.usatoday.com (http://www.usatoday.com/).

15

John Easton, "Fragmented Sleep Accelerates Cancer Growth," UChicago News, January 27, 2014, news.uchicago.edu (http://news.uchicago.edu/).

16

"Sleep Deprivation and Obesity," Harvard T. H. Chan School of Public Health, http://www.hsph.harvard.edu (http://www.hsph.harvard.edu/).

17

Yasmin Anwar, "Poor Sleep Linked to Toxic Buildup of Alzheimer's Protein, Memory Loss," Berkeley News, June 1, 2015, vcresearch.berkeley.edu (http://vcresearch.berkeley.edu/).

18

Andrew Ross Sorkin, "Reflections on Stress and Long Hours on Wall Street," The New York Times, June 1, 2015, http://www.nytimes.com (http://www.nytimes.com/).

19

Julia La Roche, "A 22–Year-Old Goldman Sachs Analyst's Death Has Been Ruled a Suicide," Business Insider, June 10, 2015, http://www.businessinsider.com (http://www.businessinsider.com/).

20

"Are the Japanese Worked to Death?" Science from Virginia Tech, 1995, http://www.research.vt.edu (http://www.research.vt.edu/).

21

Shai Oster, "In China, 1,600 People Die Every Day from Working Too Hard," Bloomberg Business, July 3, 2014, http://www.bloomberg.com (http://www.bloomberg.com/).

22

John W. Budd, The Thought of Work (Ithaca: Cornell University Press, 2011), 108.

23

Jon Bon Jovi, Richie Sambora, and Desmond Child, "I'll Sleep When I'm Dead," Keep the Faith, Mercury Records, 1992.

24

Warren Zevon, I'll Sleep When I'm Dead (An Anthology), Rhino Entertainment, 1996.

25

I'll Sleep When I'm Dead, directed by Mike Hodges (2004; Hollywood: Paramount Pictures, 2004), DVD. (В российский прокат вышел под названием «Засну, когда умру».)

26

Rajiv Joshi, email to the author, September 2, 2015.

27

Jones, "In U.S., 40 % Get Less Than Recommended Amount of Sleep."

28

Sleepless in America, directed by John Hoffman (Washington, D.C.: National Geographic Channel, 2014), Television Documentary.

29

"GO! to Sleep," Cleveland Clinic Wellness, http://www.clevelandclinicwellness.com (http://www.clevelandclinicwellness.com/).

30

"Annual Sleep in America Poll Exploring Connections with Communications Technology Use and Sleep," National Sleep Foundation press release, March 7, 2011, http://www.sleepfoundation.org.

31

Paul Rodgers, "The Sleep Deprivation Epidemic," Forbes, September 9, 2014, http://www.forbes.com (http://www.forbes.com/).

32

"National Sleep Foundation 2013 International Bedroom Poll First to Explore Sleep Differences Among Six Countries," National Sleep Foundation press release, September 3, 2013, http://www.sleepfoundation.org (http://www.sleepfoundation.org/).

33

Brigitte Stegar, "Getting Away with Sleep – Social and Cultural Aspects of Dozing in Parliament," Social Science Japan Journal 6 (2003): 181–97.

34

Jim Godfrey (vice president of global communications, Jawbone), email to the author, September 25, 2015.

35

Derickson, Dangerously Sleepy.

36

"New ILO Study Shows U.S. Workers Are Spending an Extra Week on the Job Each Year," International Labor Organization press release, August 31, 2001, http://www.prnewswire.com (http://www.prnewswire.com/).

37

Rafat Ali, "Travel Habits of Americans: 42 Percent Didn't Take Any Vacation Days in 2014," Skift, January 5, 2015, http://www.skift.com (http://www.skift.com/).

38

Maria Konnikova, "Why Can't We Fall Asleep?" The New Yorker, July 7, 2015, http://www.newyorker.com (http://www.newyorker.com/).

39

"Short Sleep Duration Among Workers – United States, 2010," Morbidity and Mortality Weekly Report, April 27, 2012, http://www.cdc.gov (http://www.cdc.gov/).

40

Marie Soderstrom, Kerstin Jeding, Mirjam Ekstedt, Aleksander Perski, and Torbjorn Akerstedt, "Insufficient Sleep Predicts Clinical Burnout," Journal of Occupational Health Psychology 17 (2012): 175–83.

41

Kristen L. Knutson, "Sociodemographic and Cultural Determinants of Sleep Deficiency: Implications for Cardiometabolic Disease Risk," Social Science & Medicine 79 (2013): 7–15.

42

Brian Resnick, "The Black-White Sleep Gap," National Journal, October 23, 2015, http://www.nationaljournal.com (http://www.nationaljournal.com/).

43

Ronald C. Kessler, Patricia A. Berglund, Catherine Coulouvrat, Goeran Hajak, Thomas Roth, Victoria Shahly, Alicia C. Shillington, Judith J. Stephenson, and James K. Walsh, "Insomnia and the Performance of US Workers: Results from the America Insomnia Survey," SLEEP 34 (2011): 1161–71.

44

Ibid.

45

Tom Rath, Eat Move Sleep: How Small Choices Lead to Big Changes (Arlington: Missionday, 2013), Kindle edition.

46

"Re-Awakening Australia: The Economic Cost of Sleep Disorders in Australia, 2010," Sleep Health Foundation report, October 2011, http://www.sleephealthfoundation.org.au (http://www.sleephealthfoundation.org.au/).

47

Becky Frith, "Fatigued Employees Costing UK Businesses," HR Magazine, July 20, 2015, http://www.hrmagazine.co.uk (http://www.hrmagazine.co.uk/).

48

Ibid.

49

"Sleep Centre Study Says One in Four Canadians Call in Sick to Catch Up on Sleep," IPG Mediabrands press release, June 8, 2015, http://www.marketwired.com (http://www.marketwired.com/).

50

"Lack of Sleep Called 'Global Epidemic,' " CBC News, March 18, 2011, http://www.cbc.ca (http://www.cbc.ca/).

51

Edward C. Suarez, "Self-Reported Symptoms of Sleep Disturbance and Inflammation, Coagulation, Insulin Resistance and Psychosocial Distress: Evidence for Gender Disparity," Brain, Behavior and Immunity 22 (2008): 960–68.

52

"Wake-Up Call on Sleep," Duke Magazine, June 1, 2008, http://www.dukemagazine.duke.edu (http://www.dukemagazine.duke.edu/).

53

Michael J. Breus, January 20, 2010 (12:51 p.m.), comment on "Sleep Challenge 2010: Perchance to Dream," The Huffington Post, January 19, 2010, http://www.huffingtonpost.com.

54

James B. Maas, Power Sleep: The Revolutionary Program That Prepares Your Mind for Peak Performance (New York: Villard Books, 1998), Kindle edition.

55

Sarah Bunton, "Mommy Needs a Nap," The Huffington Post, May 18, 2015, http://www.huffingtonpost.com (http://www.huffingtonpost.com/).

56

Karen Brody, "Women: Time to Tell a New Story on Exhaustion," The Huffington Post, February 23, 2015, http://www.huffingtonpost.com (http://www.huffingtonpost.com/).

57

Frank Lipman, manuscript of 10 Reasons You Feel Old and Get Fat… And How YOU Can Stay Young, Slim, and Happy! email to the author, March 23, 2015.

58

William Wordsworth, William Wordsworth: Selected Poems, ed. John O. Hayden (London: Penguin, 1994), 166. (Вордсворт У. Стихотворения. – М.: Эксмо, 2015.)

59

Sherry Turkle, conversation with the author, October 4, 2015.

60

"Sleep and Disease Risk," Healthy Sleep, http://www.healthysleep.med.harvard.edu (http://www.healthysleep.med.harvard.edu/).

61

Carina Storrs, "Sleep or Die: Growing Body of Research Warns of Heart Attacks, Strokes," CNN, June 19, 2015, http://www.cnn.com (http://www.cnn.com/).

62

Carol Ash, interview with Gayle King, Charlie Rose, and Norah O'Donnell, "Resting Easier," CBS This Morning, January 26, 2015, http://www.cbsnews.com (http://www.cbsnews.com/).

63

"Poor Sleep Associated with Increased Risk of Heart Attack and Stroke," European Society of Cardiology press release, June 15, 2015, http://www.escardio.org (http://www.escardio.org/).

64

Lars Erik Laugsand, Linn B. Strand, Lars J. Vat-ten, Imre Janszky, and Johan H?kon Bj?rngaard, "Insomnia Symptoms and Risk for Unintentional Fatal Injuries – The HUNT Study," SLEEP 37 (2014): 1777–86.

65

Martin Alpert, Edward Carome, Vilnis Kubulins and Richard Hansler, "Nighttime Use of Special Spectacles or Light Bulbs That Block Blue Light May Reduce the Risk of Cancer," Medical Hypothesis 73 (2009): 324–25.

66

Sheldon Cohen, William J. Doyle, Cuneyt M. Alper, Denise Janicki-Deverts, and Ronald B. Turner, "Sleep Habits and Susceptibility to the Common Cold," Archives of Internal Medicine 169 (2009): 62–67.

67

Andrew D. Calvin, Rickey E. Carter, Taro Adachi, Paula G. Macedo, Felipe N. Albuquerque, Christelle van der Walt, Jan Bukartyk, Diane E. Davison, James A. Levine, and Virend K. Somers, "Effects of Experimental Sleep Restriction on Caloric Intake and Activity Energy Expenditure," Chest 144 (2013): 79–86.

68

Christine Lagorio, "Can You Sleep Off Fat?" CBS News, November 16, 2004, http://www.cbsnews.com (http://www.cbsnews.com/); James E. Gangwisch, Dolores Malaspina, Bernadette Boden-Albala, and Steven B. Heymsfield, "Inadequate Sleep as a Risk Factor for Obesity: Analyses of the NHANES I," SLEEP 28 (2005): 1289–96.

69

Danielle DePorter, Jamie Coborn, Sairam Parthasarathy, and Jennifer Teske, "Sleep Deprivation Reduces the Effectiveness of Orexin-A to Stimulate Physical Activity and Energy Expenditure," SLEEP Abstract Supplement 38 (2015): A113.

70

John Axelsson, Tina Sundelin, Michael Ingre, Eus J. W. van Someren, Andreas Olsson, and Mats Lekander, «Beauty Sleep: Experimental Study on the Perceived Health and Attractiveness of Sleep DeprivedPeople/'5M7 341 (2010): doi:1.136/bmj.c6614.

71

Guy Meadows, "Does Sleep Deprivation Have Any Impact on Our Appearance?" Bensons for Beds press release, May 18, 2015, http://www.bensonsforbeds.co.uk (http://www.bensonsforbeds.co.uk/).

72

Maiken Nedergaard, interview with Jon Hamilton, "Brains Sweep Themselves Clean of Toxins During Sleep," All Things Considered, NPR, October 17, 2013, http://www.npr.org (http://www.npr.org/).

73

Justin Pope, "Colleges Find Sleep Is Key to Grade Average," The Associated Press, September 4, 2012, http://www.collegebasketball.ap.org.

74

"The Great British Sleep Survey 2012," Sleepio, http://www.sleepio.com (http://www.sleepio.com/).

75

Nancy Fox, "Sleep Is the Key to Life," The Huffington Post, August 6, 2014, http://www.huffingtonpost.com (http://www.huffingtonpost.com/).

76

Margaux McGrath, "Unlocking the Science of Social Jet Lag and Sleep: An Interview with Till Roenneberg," The Huffington Post, July 21, 2015, http://www.huffingtonpost.com (http://www.huffingtonpost.com/).

77

Shannon Sweetser, "How MVP Andre Iguodala Improved His Game with UP," The Jawbone Blog, September 24, 2015, https://jawbone.com/blog (https://jawbone.com/blog).

78

Hans P. A. Van Dongen, Greg Maislin, Janet M. Mullington, and David F. Dinges, "The Cumulative Cost of Additional Wakefulness: Dose-Response Effects on Neurobehavioral Functions and Sleep Physiology from Chronic Sleep Restriction and Total Sleep Deprivation," SLEEP 26 (2003): 117–26.

79

Meghan Holohan, "Why Can't We Sleep? TODAY 'Snooze or Lose' Survey Results May Surprise You," Today Health & Wellness, November 9, 2014, http://www.today.com (http://www.today.com/).

80

Nalini Mani, "When My Body Shut Down, I Knew I Needed a Change," The Huffington Post, March 5, 2014, http://www.huffingtonpost.com (http://huffingtonpost.com/).

81

A. M. Williamson and Anne-Marie Feyer, "Moderate Sleep Deprivation Produces Impairments in Cognitive and Motor Performance Equivalent to Legally Prescribed Levels of Alcohol Intoxication," Occupational & Environmental Medicine 57 (2000): 649–55.

82

"National Sleep Foundation Annual Poll Explores Transportation Workers' Sleep," National Sleep Foundation press release, March 3, 2012, http://www.prnewswire.com (http://www.prnewswire.com/).

83

Sleepless in America, directed by Hoffman.

84

"Board Meeting: Safety Report on Eliminating Impaired Driving," National Transportation Safety Board, May 14, 2013, http://www.ntsb.gov (http://www.ntsb.gov/).

85

"Traffic Safety Facts 2013," National Highway Traffic Safety Administration, December 2014, http://www.nhtsa.gov (http://www.nhtsa.gov/).

86

Namni Goel, Hengyi Rao, Jeffrey S. Durmer, and David F. Dinges, "Neurocognitive Consequences of Sleep Deprivation," Seminars in Neurology 29 (2009): 320–99.

87

"Unhealthy Sleep-Related Behaviors," Morbidity and Mortality Weekly Report, March 4, 2011, http://www.cdc.gov (http://www.cdc.gov/).

88

"2005 Sleep in America Poll: Summary of Findings," National Sleep Foundation, March 2005, http://www.sleepfoundation.org (http://www.sleepfoundation.org/).

89

Carin Kilby Clark, "How Are You Going to Thrive?" The Huffington Post, May 5, 2014, http://www.huffingtonpost.com (http://www.huffingtonpost.com/).

90

"Prevalence of Motor Vehicle Crashes Involving Drowsy Drivers, United States, 2009–2013," AAA Foundation for Traffic Safety, November 2014, http://www.aaafoundation.org (http://www.aaafoundation.org/).

91

"2002 'Sleep in America' Poll," National Sleep Foundation, March 2002, http://www.sleepfoundation.org (http://www.sleepfoundation.org/).

92

Derickson, Dangerously Sleepy, Kindle edition.

93

David Voreacos and Jeff Plungis, "Trucker in Massive Rig Destroys Two Families in His Sleep," Bloomberg Business, September 30, 2014, http://www.bloomberg.com (http://www.bloomberg.com/).

94

Statement of FMCSA Administrator Anne S. Ferro Before the House Transportation and Infrastructure Subcommittee on Highways and Transit on the Hearing 'Compliance, Safety, Accountability Program', " Federal Motor Carrier Safety Administration,

September 13, 2012, http://www.fmcsa.dot.gov (http://www.fmcsa.dot.gov/).

95

Troy Green (National Highway Traffic Safety Administration Office of Communications and Consumer Information), email to the author, April 9, 2015.

96

Federal Motor Carrier Administration, Proposed Rule, "Hours of Service of Drivers," Federal Register 75, no. 249 (December 29, 2010): 82170, http://www.gpo.gov (http://www.gpo.gov/).

97

"National Census of Fatal Occupational Injuries in 2014 (Preliminary Results)," Bureau of Labor Statistics, September 17, 2015, http://www.bls.gov (http://www.bls.gov/).

98

Jason Hanna and Rene Marsh, "Trucker in Tracy Morgan Crash Hadn't Slept for 28 Hours, NTSB Says," CNN, August 12, 2015, http://www.cnn.com (http://www.cnn.com/).

99

Pete Bigelow, "Tracy Morgan Crash Sparks Another Debate over Tired Truckers," Autoblog, June 9, 2014, http://www.autoblog.com.

100

Jon Hilkevitch, "Federal Traffic Agency Targets Drowsy Driving," Chicago Tribune, March 16, 2015, http://www.chicagotribune.com.

101

"Sen. Collins Secures Critical Investments in Transportation Infrastructure and Housing," Susan Collins, United States Senator for Maine, press release, December 10, 2014, http://www.collins.senate.gov.

102

"Interstate Truck Driver's Guide to Hours of Service," Federal Motor Carrier Safety Administration, March 2015, http://www.fmcsa.dot.gov (http://www.fmcsa.dot.gov/).

103

"FAA Issues Final Rule on Pilot Fatigue," Federal Aviation Administration, December 21, 2011, http://www.faa.gov (http://www.faa.gov/).

104

Stephen Pope, "Fighting Pilot Fatigue: New Views on Staying Alert," Flying Magazine, November 26, 2014, http://www.flyingmag.com (http://www.flyingmag.com/).

105

Government of India, Ministry of Civil Aviation, Report on Accident to Air India Express Boeing 737–800 Aircraft VT-AXV on 22nd May 2010 at Mangalore (New Delhi: October 31, 2010), http://www.skybrary.aero.

106

Sleep Alert, produced by James B. Maas (Ithaca: Cornell University Film Unit, 1990), PBS television special.

107

Sabina Gherbremedhin, "Sleeping Baggage Handler Says He Expected to Die After Waking Inside Cargo Hold: Exclusive," ABC News, April 23, 2015, http://www.abcnews.go.com (http://www.abcnews.go.com/).

108

Mathias Basner, Joshua Rubinstein, Kenneth M. Fomberstein, Matthew C. Coble, Adrian Ecker, Deepa Avinash, and David F. Dinges, "Effects of Night Work, Sleep Loss and Time on Task on Simulated Threat Detection Performance," SLEEP 31 (2008): 1251–59.

109

Nelli Black, Curt Devine, and Drew Griffin, "Sleep-Deprived, Medicated, Suicidal and Armed: Federal Air Marshals in Disarray," CNN Investigations, August 14, 2015, http://www.cnn.com (http://www.cnn.com/).

110

Judith Orasanu, Bonny Parke, Norbert Kraft, Yuri Tada, Alan Hobbs, Barrett Anderson, Lori McDonnell, and Vicki Dulchinos, "Evaluating the Effectiveness of Schedule Changes for Air Traffic Service (ATS) Providers: Controller Alertness and Fatigue Monitoring Study," DOT/FAA/HFD-13/001, December 2012, http://www.faa.gov (http://www.faa.gov/).

111

Susan Carey and Andy Pasztor, "Airlines Brace for Big Wake-up Call," The Wall Street Journal, January 2, 2014, http://www.wsj.com (http://www.wsj.com/).

112

Murray Weiss, "William Rockefeller, Metro-North Engineer, Fell Asleep Before Fatal Train Derailment: Report," The Huffington Post, December 3, 2013, http://www.huffingtonpost.com (http://www.huffingtonpost.com/).

113

Lydia DePillis, "Was the Engineer on Amtrak 188 Too Tired to Drive?" The Washington Post, May 15, 2015, http://www.washingtonpost.com (http://www.washingtonpost.com/).

114

Sam Stein, "The Surgeon General Wants You, America, to Sleep More," The Huffington Post, October 6, 2015, http://www.huffingtonpost.com (http://www.huffingtonpost.com/).

115

Brian Goldman, "It's Time for Doctors to Admit That Our Lack of Sleep Is Killing Patients," Quartz, May 5, 2015, http://www.qz.com (http://www.qz.com/).

116

Laura K. Barger, Najib T. Ayas, Brian E. Cade, John W. Cronin, Bernard Rosner, Frank E. Speizer, and Charles A. Czeisler, "Impact of Extended-Duration Shifts on Medical Errors, Adverse Events, and Attentional Failures," PLoS Medicine 3 (2006): e487.

117

"Newborn Dropped by Nurse Has Been Released from Hospital," WPXI News, July 8, 2015, http://www.wpxi.com.

118

Venkatesh Krishnamurthy, Luisa Bazan, Thomas Roth, and Christopher L. Drake, "Insomnia Affects Empathy in Health Care Workers," SLEEP Abstract Supplement 38 (2015): A241.

119

Darshak Sanghavi, "The Phantom Menace of Sleep-Deprived Doctors," The New York Times, August 5, 2011, http://www.nytimes.com (http://www.nytimes.com/).

120

Rebecca Phillips, "REM Sleep Critical for Young Brains; Medication Interferes," WSU News, July 3, 2015, http://www.news.wsu.edu (http://www.news.wsu.edu/).

121

"How Lack of Sleep Impacts Different Age Groups," The Ohio State University Wexner Medical Center press release, November 2013, http://www.osuwmc.multimedianewsroom.tv (http://www.osuwmc.multimedianewsroom.tv/).

122

"ADHD and Sleep," National Sleep Foundation, http://www.sleepfoundation.org (http://www.sleepfoundation.org/).

123

Ka-Fai Chung and Miao-Miao Cheung, "Sleep-Wake Patterns and Sleep Disturbance Among Hong Kong Chinese Adolescents," SLEEP 31 (2008): 185–94.

124

Mary Carskadon, email to the author, March 26, 2015.

125

Meeri Kim, "Blue Light from Electronics Disturbs Sleep, Especially for Teenagers," The Washington Post, September 1, 2014, http://www.washingtonpost.com (http://www.washingtonpost.com/).

126

Rakesh Bhattacharjee, email to the author, February 24, 2015.

127

Kim, "Blue Light from Electronics Disturbs Sleep, Especially for Teenagers."

128

Olga E. Titova, Pleunie S. Hogenkamp, Josefin A. Jacobsson, Inna Feldman, Helgi B. Schioth, and Christian Benedict, "Associations of Self-Reported Sleep Disturbance and Duration with Academic Failure in Community-Dwelling Swedish Adolescents: Sleep and Academic Performance at School," Sleep Medicine 16 (2015): 87–93.

129

129 Nicholas Glozier, Alexandra Martiniuk, George Patton, Rebecca Ivers, Qiang Li, Ian Hickie, Teresa Senserrick, Mark Woodward, Robyn Norton, and Mark Stevenson, "Short Sleep Duration in Prevalent and Persistent Psychological Distress in Young Adults: The DRIVE Study," SLEEP 33 (2010): 1139–45.

130

Lisa Artis, "Revision Robs Teens of Sleep," The Sleep Council press release, March 27, 2015, http://www.sleepcouncil.org.uk.

131

Jocelyn Richards, "Marina Keegan Dead: Yale Student, 22, Dies in Car Crash Days After Graduation," The Huffington Post, May 28, 2012, http://www.huffingtonpost.com (http://www.huffingtonpost.com/).

132

McGrath, "Unlocking the Science of Social Jet Lag and Sleep."

133

Patrick Healy, "A Sleep-Deprived Scott Walker Barnstorms Through South Carolina," The New York Times, July 15, 2015, http://www.nytimes.com (http://www.nytimes.com/).

134

Weston Kosova, "Running on Fumes: Pulling All-Nighters, Bill Clinton Spent His Last Days Obsessing over Details and Pardons," Newsweek, February 26, 2001, http://www.newsweek.com (http://www.newsweek.com/).

135

David Gergen, Eyewitness to Power: The Essence of Leadership Nixon to Clinton (New York: Simon & Schuster, 2001), Kindle edition.

Купить: https://tellnovel.com/ru/arianna-haffington/revolyuciya-sna-kak-menyat-svoyu-zhizn-noch-za-nochyu-2-kupit

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить