

Инго Фитце

О ПЛОХОМ
И ХОРОШЕМ СНЕ

Перевод с немецкого
под редакцией **проф. А.Г. Малявина**



Москва
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА
«ГЭОТАР-Медиа»
2016

СОН

СПОКОЙНОЙ НОЧИ, ИЛИ МОЖНО ЛИ НЕ СПАТЬ?

Спокойной ночи, медвежонок, спокойной ночи, кошка, спокойной ночи, кукла, спокойной ночи, мама, спокойной ночи, папа, спокойной ночи, сестричка... Таким образом мы надеемся усыпить ребенка: дети прощаются с привычным окружением. Имеет смысл подобный ритуал и у взрослых, правда, они предпочитают считать овец. Это хороший и проверенный метод.

Американская писательница Маргарет Уайз Браун усовершенствовала метод прощания, более 60 лет назад написав книгу, блестяще проиллюстрированную Клементом Хурдом, которая, между прочим, стала классикой. Она называется «Баю-баюшки, луна», и ее читают миллионам детей перед сном. Это убаюкивающая история, рассказывающая о засыпании. На первой странице мы видим маленького зайчика, уютно устроившегося в своей кровати в большой зеленой комнате. На следующей странице зайчик желает спокойной ночи всему, что его окружает: кошке, мышке, перчаткам, сушащимся на веревке, корове с картины на стене, которая скачет по лугу так, что ему кажется, что она вот-вот перепрыгнет через луну. Гребню, щетке и, уже совсем засыпая, никому. В конце счастливо дремлют все, включая ярко светящиеся снаружи луну и звезды; становится тихо, все хорошо, все спят.

Но что если это вдруг не удастся? Теодор Фонтане писал об этом в одном из своих стихотворений.

*Теперь случилось и со мной, как уж случилось
с каждым.*

*Лежу я, бодрствуя, бежит от меня сон,
лишь мимоходом шепчет в ухо он:
«Ты не печалься, соберу я отдых твой,
войду однажды вновь в твой дом и заплачу все разом».*

Если это так, если сон действительно вновь придет, то все в порядке, вероятно, это была просто одна плохая ночь, максимум две или три. Но что если вашему телу не удастся отдохнуть?

В немецко-швейцарском документальном фильме «Спокойной ночи, никто» американка Мила читает книгу «Баю-баюшки, луна», но это ей не помогает. Она не может заснуть, она вообще не может больше спать. Мила — одна из четырех главных действующих лиц. Эти четверо страдают бессонницей, они могут считать овечек или желать доброй ночи котикам и перчаткам сколько угодно, но все равно не заснут. Федор, украинец, известный как Господин Бессонный, живет уже 20 лет без сна и, кажется, является медицинским феноменом. Китайка Лин Яо, которая под давлением амбиций совсем забыла о сне. Джереми, единственный ночной сторож в городе Уагадугу в Буркина-Фасо, который не спит, и собственно Мила. Она знает, что мир принадлежит дневным людям, и она не может не быть его частью.

Честно говоря, до того, как я посмотрел этот фильм, я не верил, что существуют люди, способные совсем не спать. После просмотра я в этом по меньшей мере усомнился. Что, если существуют люди, которые страдают не от какой-то известной болезни типа инсомнии, нарколепсии или лунатизма, а действительно от того, что совсем не спят? И ничего не помогает? Ни врач, ни медикаменты, ни терапевтические меры? Может быть, есть такие пограничные случаи, люди, которые ввиду некоего генетического дефекта и послужили прототипом для фильма «Спокойной ночи, никто»?

По воле случая вскоре после просмотра фильма про четырех бессонных людей ко мне в Центр сомнологии пришла пациентка из Литвы, Елена З., поведавшая очень похожую историю про себя. Она использовала все возможное, чтобы заснуть. Поначалу она принимала медикаменты, но их действие быстро сошло на нет, и она уже долгое время совсем не могла спать. Пока она мне об этом рассказывала, ее муж, сидящий рядом, подтверждал каждое слово своей жены.

Я пригласил Елену З. на конгресс экспертов по бессоннице. Там она еще раз поведала о своем горе. Но из сорока экспертов ей поверили только двое, да и те только наполовину. Это были моя коллега из Нюрнберга и я. По окончании заседания Елена в отчаянии спросила меня, могу ли я вообще ей помочь. Я не мог ей ничего пообещать и вообще был очень неуверен в том, что касалось ее самодиагноза. В конце концов я пригласил ее провести 3 дня в нашей лаборатории сна в Берлине.

Подготовка пациента к ночи в нашей лаборатории длится около часа. В первую очередь ему моют волосы, специально очищают кожу головы, затем устанавливают электроды и проверяют технику. Проще всего эта процедура проходит с лысыми людьми, ведь нужно прикрепить к коже по меньшей мере шесть электродов. Мы устанавливаем по одному рядом с левым и правым глазом и два электрода на подбородке. Они записывают данные и разделяют сон на легкий (первая стадия), средней глубины (вторая стадия), глубокий (третья стадия) и REM-сон (или сон со сновидениями). После того, как все записанные данные сопоставляются, получается профиль ночного сна. Помимо этого пациент всю ночь наблюдается инфракрасной камерой. Часто возникает вопрос, может ли вообще пациент заснуть со всеми этими электродами и кабелями. Тем не менее опыт показывает, что все

проходит отлично, — спят же иногда люди с бигудями или маской на глазах.

Две ночи в нашей лаборатории сна дали отрезвляющий результат: Елена З. все-таки спала. Но, несмотря на это, случай был интересен: у нее совсем не удалось зарегистрировать фазы глубокого сна, у нее был очень поверхностный сон. Это объясняет ее чувство бессонницы. Когда я ознакомил Елену с результатами лабораторных тестов, она была в замешательстве и начала настойчиво утверждать, что мы перепутали ее данные с каким-то другим пациентом. Возможно, она лежала спокойно и тихо, но на самом деле точно не спала, она все хорошо воспринимала! У нее оказалась большая проблема: на протяжении многих лет она «чувствовала», что не спит, от чего на самом деле и страдала. Очень редко встречающаяся, очень ярко выраженная парадоксальная инсомния. До этого мне был знаком только один похожий случай, который имел место у моей коллеги из Сан-Паоло в Бразилии, работающей в самой большой в мире лаборатории сна. Эта лаборатория предлагает своим пациентам бассейн, физиотерапию, психологическую помощь, рекомендации по питанию и располагает большими диагностическими возможностями.

Там наблюдался один 45-летний мужчина, который в течение нескольких недель не мог спать. Исследование в лаборатории не выявило, однако, ничего патологического. Дополнительно проведенные амбулаторные измерения в течение 7 дней также показали нормальные ритмы сна с засыпанием в 10 часов вечера и пробуждением в 6 часов утра. Как видите, здесь тоже шла речь о парадоксальной бессоннице. Для улучшения восприятия сна пациенту назначили физиотерапию, но он в нее не поверил, как не поверил и в то, что его ощущения отсутствия сна ложны. Как и моя пациентка из Риги, он прервал

все контакты с сомнологами и до сих пор злится по поводу каждой «бессонной» ночи. Когда Елена З. получила результаты исследований, ее больше всего беспокоило то, как она будет объясняться со своей семьей, друзьями и коллегами. Ведь она раз за разом описывала им свои ужасные нарушения сна — и тут такое!

Борется ли она вместо этого с некоей физической проблемой, указывает ли ее поведение на легкие признаки шизофрении? Так далеко я бы не стал заходить. К сожалению, мы не можем объяснить, почему ее сон столь «поверхностен» и почему он сопровождается таким экстремально ошибочным восприятием. Мы исследуем и измеряем сон только на поверхности мозга, но не в глубине. На многие вопросы, связанные со здоровым либо нарушенным сном, мы, ученые, до сих пор не можем дать полный ответ.

ПОЧЕМУ МЫ СПИМ И ЧЕМ НАШ СОН ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ СНА ЖИВОТНЫХ

На своих семинарах по теме сна и его нарушений для студентов-медиков я часто спрашиваю, почему мы вообще спим. Меня очень порадовал ответ одной из студенток: потому что это прекрасно. Другая сказала, что сон полезен для памяти, для отдыха, для развития, для мозга и для иммунной системы. Все верно и уместно.

В поэзии сон часто сравнивается с промежуточным состоянием между жизнью и смертью или же воспринимается как целебный, как его описывали египтяне.

Уже долгое время люди пытаются дать обоснование сну. В начале XIX века французский врач Мари-Жан-Пьер Флоренс провел децеребрацию голубей,