

Какой сон способствует депрессии?

Во всём мире неуклонно растёт количество людей, страдающих депрессией. Также увеличивается процентная доля депрессивных подростков по отношению к депрессивным же лицам других возрастов. Над этой проблемой бьются учёные многих европейских стран, но особенно она волнует американских психологов, психиатров, физиологов.

Как же избавить людей от этой напасти? Как сделать их более жизнерадостными и работоспособными? Отвечая на эти вопросы, американские специалисты и стали заниматься исследованием всех аспектов жизни людей, находящихся в депрессии. От внимания учёных мужей не ускользнул даже сон таких людей.

Ещё в старших классах школы нам говорили о так называемых фазах сна. Существует быстрый и медленный сон. Так вот, во время быстрого сна у человека можно наблюдать резкие движения глазных яблок, а в периоды медленного - зрачки спокойны и смотрят вниз, глазные яблоки неподвижны.

Некоторое время назад в одном из американских институтов физиологии и медицины было проведено исследование. Проводились наблюдения за тем, как засыпают люди, страдающие депрессией, и люди, пребывающие в хорошем расположении духа. (В каждой из групп было по 50 человек).

В ходе наблюдения удалось выяснить, что депрессивные американцы засыпают гораздо быстрее, фаза быстрого сна наступает мгновенно, но просыпаются они в 3-4 часа утра и более не могут уснуть из-за тревожных мыслей, тогда как их не депрессивные сограждане засыпают дольше, но спят крепче, чаще всего до самого утра. У таких людей фаза медленного сна предшествует фазе быстрого.

В целях излечения лиц, страдающих депрессией, американские учёные разработали методику лишения их фазы быстрого сна. Вот как это должно происходить. Депрессивный человек, отправляясь спать, надевает специальные наушники, в которых на протяжении 2-х 3-х часов слышит низкочастотные коротковолновые звуки, препятствующие наступлению фазы быстрого сна. Эти звуки не мешают человеку

Какой сон способствует депрессии

Автор: admin

12.11.2011 22:09 -

погрузиться в объятия Морфея, но позволяют ему, минуя эту фазу, сразу перейти в «медленный» сон. Этот сон будет более крепким и спокойным, после него человек почувствует себя гораздо лучше, депрессия начнет отступать.

Таким образом, найдено ещё одно не медикаментозное средство лечения этой напасти.

Автор - **Маргарита Мельникова**

[Источник](#)