

Нуждаются ли женщины в большем количестве сна, чем мужчины? Научный взгляд на вопрос

Дата публикации: 21.07.2025

Вопрос о том, действительно ли женщинам нужно больше сна, чем мужчинам, кажется простым, но ответ на него уходит глубоко в пересечение физиологии, психологии и социальной динамики. На первый взгляд, данные объективных исследований подтверждают: женщины в среднем спят немного дольше. Однако это не вся история. За пределами лабораторий реальность женского сна оказывается куда более сложной.

Современные методы исследования сна включают как самооценку, так и высокоточные инструменты вроде полисомнографии и научных носимых устройств. Объективные данные показывают, что женщины действительно проводят во сне в среднем на 15-25 минут больше, чем мужчины, и чаще достигают фаз глубокого сна. Однако парадоксально, что при этом женщины чаще жалуются на плохой сон, трудности с засыпанием и хроническую усталость. По статистике, женщины на 40% чаще страдают бессонницей и сопутствующими нарушениями сна.

Причины этого несоответствия кроются в биологических и гормональных различиях. Женский сон чувствителен к фазам менструального цикла, беременности, лактации и перименопаузе. Изменения уровней эстрогена и прогестерона могут напрямую влиять на засыпание, глубину сна и частоту ночных пробуждений. Особенно ярко это проявляется в предменструальный период и в фазе гормональной нестабильности при климаксе, когда многие женщины просыпаются в 3-4 часа ночи и не могут уснуть повторно.

Кроме того, у женщин чаще диагностируются состояния, влияющие на качество сна: заболевания щитовидной железы, анемия, депрессия, тревожные расстройства и посттравматический стресс. Эти состояния сопровождаются нарушениями сна вне зависимости от общего количества часов. Важную роль играет и приём медикаментов, включая антидепрессанты, которые могут воздействовать на структуру сна.

Психологическая нагрузка — ещё один ключевой фактор. Женщины чаще сталкиваются с высоким уровнем эмоционального стресса, многозадачностью и так называемой «когнитивной перегрузкой» — постоянным умственным фоном заботы о семье, быте и работе. Это может сопровождаться повышенной тревожностью и ночным «мозговым шумом», мешающим полноценному расслаблению перед сном.

На уровень отдыха также влияет социальный контекст. Согласно данным, женщины тратят значительно больше времени на неоплачиваемую работу и уход за детьми или пожилыми родственниками. Даже если женщина физически находится в постели достаточное количество часов, сон может быть прерывистым и недостаточно восстанавливающим. Дневной отдых, столь важный для восполнения энергии, часто оказывается недоступным.

Добавим сюда ограниченность исследований: большинство данных фокусируются на биологических мужчинах и женщинах, игнорируя небинарные и трансгендерные идентичности. Это создаёт искажённую картину и мешает учёным полноценно учитывать влияние гендера, а не только пола, на здоровье сна.

В целом, вопрос о том, «нужно ли женщинам больше сна», не имеет универсального ответа. Женщины действительно спят немного дольше, если измерять это в лабораторных условиях, но такие цифры не отражают субъективное качество сна и ощущение бодрости. Исследования всё чаще говорят не о количестве сна, а о контексте: уровне поддержки, психоэмоциональном фоне, гормональном состоянии и степени нагрузки в повседневной жизни.

Таким образом, важнее не то, сколько именно минут спит женщина по сравнению с мужчиной, а насколько этот сон позволяет ей восстанавливаться. Поддержка женского сна — это не только вопрос биоритмов, но и вопрос социальных условий, медицинского внимания и пространства для восстановления в течение дня.

Ссылка: «Действительно ли женщинам нужно больше сна, чем мужчинам? Объясняет психолог, специализирующийся на проблемах сна.» [The Conversation](#).