

Как недостаток сна открывает дверь навязчивым воспоминаниям: новая роль сна в психическом здоровье

Дата публикации: 18.01.2025

Недостаток сна способен значительно повлиять на нашу психику, открывая дорогу навязчивым воспоминаниям и нежелательным мыслям. Исследователи из Йоркского университета совместно с учеными Университета Восточной Англии изучили, как сон помогает нашему мозгу управлять этими процессами. Оказалось, что спокойный сон не только способствует восстановлению, но и играет ключевую роль в подавлении негативных воспоминаний.

Сон как защитник от навязчивых мыслей

Исследование показало, что дефицит сна снижает активность правой дорсолатеральной префронтальной коры мозга, которая отвечает за контроль над мыслями, действиями и эмоциями. Ученые использовали функциональную магнитно-резонансную томографию (фМРТ) для анализа работы мозга 85 взрослых участников, половина из которых выспалась перед экспериментом, а другая половина провела ночь без сна.

Во время эксперимента участники должны были либо вспомнить определенные сцены, связанные с ранее увиденными изображениями, либо подавить воспоминания о них. Для тех, кто хорошо выспался, наблюдалась активная работа префронтальной коры, что позволяло эффективно подавлять нежелательные воспоминания. У этой группы также была снижена активность гиппокампа, который отвечает за извлечение воспоминаний. Это доказывает, что полноценный сон помогает «выключать» процессы, приводящие к навязчивым мыслям.

Особую роль в этом играет фаза сна с быстрым движением глаз (БДГ). Чем больше времени участники проводили в этой фазе сна, тем эффективнее их мозг справлялся с подавлением навязчивых воспоминаний.

Как недостаток сна связан с психическими расстройствами

Люди, страдающие депрессией, тревожностью или посттравматическим **стрессовым** расстройством (ПТСР), часто сталкиваются с нарушениями сна, что только усиливает их симптомы. Недостаток сна мешает мозгу выполнять свои защитные функции, делая его менее способным справляться с нежелательными мыслями и воспоминаниями.

Исследование подчеркивает, что восстановление нормального сна может стать важной частью лечения этих состояний. Разработанные на основе этих данных методы терапии могут включать поведенческие практики, улучшающие качество сна, и более целенаправленные стратегии для работы с негативными воспоминаниями.

Зачем мозгу подавлять воспоминания?

Мозг обладает удивительной способностью адаптироваться и защищать нас от эмоциональных перегрузок. Подавление негативных воспоминаний — это своего рода «механизм безопасности», который позволяет избежать ненужных стрессов. Оно снижает связь между различными частями воспоминания, мешая мозгу полностью восстановить неприятное событие.

Когда сон нарушен, этот механизм дает сбой, что приводит к усилению навязчивых мыслей. Это объясняет, почему качественный сон необходим не только для физического, но и для психического здоровья.

Это исследование открывает новые горизонты в понимании роли сна в психическом здоровье. Оно подчеркивает, что хороший сон — это не просто отдых, но и активный процесс, поддерживающий эмоциональное равновесие.

Современные методы лечения психических расстройств могут включать в себя стратегии, направленные на улучшение сна и восстановление нормальной работы мозга. Благодаря таким исследованиям мы приближаемся к созданию более эффективных и комплексных подходов к поддержанию психического здоровья.

Ссылка: «Дефицит контроля памяти в мозге человека, лишенного сна» DOI: [10.1073/pnas.2400743122](https://doi.org/10.1073/pnas.2400743122).