

СНЫ ПОД КОНТРОЛЕМ

Если хочется работать —
ляг поспи, и все пройдет...

Народная мудрость

Куда только не устремляет свои помыслы человек в поисках чудодейственных средств повышения эффективности. То колесо у природы подсмотрит, то крылья, то полезные инструменты-приспособления. И во все времена человечество преследовало единственную цель: сделать свою жизнь менее трудной и обременительной, а значит — более комфортной.

Человек захотел передвигаться быстрее — и придумал автомобили, самолеты, ракеты. Задумал спуститься на дно морское — появились акваланги, батискафы и подводные лодки. Куда ни кинь взгляд, кругом видны плоды трудов человеческих: дороги, мосты и простертые ввысь заводские трубы. А сегодня стоит задача ускорить и мыслительные процессы. С этой целью придуманы новые модели компьютеров, процессоров, всевозможные интерфейсы, облегчающие взаимодействие с чем угодно.

А когда человек устает от дел праведных, ему, естественно, нужно отдохнуть. Тут, как говорится, каждому свое: кому-то нужен активный отдых, кому-то просто здоровый восьмичасовой сон. Треть своей жизни человек пребывает не в реальности, а в снах. Зачем, спрашивается, тратить драгоценное время на это бесцельное времяпрепровождение? Как сделать так, чтобы человеческий организм отдыхал быстро и эффективно? Ведь тогда к активной жизни добавится масса времени, которое можно будет потратить на покорение природы, в том числе и собственной.

Во многих странах имеются научные институты и целые ассоциации, которые занимаются проблемами человеческого сна; это ни для кого не секрет. А вот о том, что сегодня эти организации активно разрабатывают механизмы управления сном, знают далеко не все. Это технологическая новинка века. Многим она представляется чем-то метафизическим. И тем не менее...

Калифорнийская компания JetLog из г. Саннивейл (www.jetlog.com)



24x7.com) разработала и представила на суд широкой общественности свое новое устройство — JetLog24x7 PowerNapping Module (модуль качественного сна). Сей модуль служит дополнительным интерфейсом к карманному компьютеру Handspring Visor, а цель его использования — эффективный сон, предоставляемый владельцу модуля прямо на рабочем месте.

С чем связано появление такого устройства? Почему оно предназначено в первую очередь для деловых людей, коими по определению являются пользователи мобильных ПК? Все очень просто: специалисты по эргономике и биомедицине доказали, что кратковременный сон значительно повышает работоспособность. Исходя из их рекомендаций, некоторые американские компании решили, что небольшая послеобеденная дрема прямо на рабочем месте благоприятно скажется на производительности труда сотрудников, и стали ее всемерно поощрять.

Для быстрого засыпания используется модуль, который предлагает JetLog. Он обеспечивает именно такой кратковременный, но эффективный сон. Работа модуля базируется на психофизиологических особенностях человеческого мозга. Сон бывает разный. Ученые различают в нем несколько фаз, в том числе «быстрый» сон (характеризуется движениями глаз под веками) и глубокий сон (движения отсутствуют). Для эффективного отдыха большое значение имеет также момент пробуждения. Если человека разбудить в фазе быстрого сна, он проснется хорошо отдохнув-

шим, а если в фазе глубокого — разбитым и усталым. Научные исследования показали, что при кратковременном отдыхе фаза быстрого сна не должна переходить в фазу глубокого. Разработанная методика была названа «стратегией сна».

Итак, «после вкусного обеда по закону Архимеда»... Но перед тем как вздремнуть, не забудьте надеть на большой палец небольшой сенсор и включить JetLog. Что происходит дальше? Сенсор фиксирует состояние человека во время засыпания и, когда заканчивается фаза быстрого сна, включается зуммер, звучание которого транслируется через наушники. Вот и все: человек просыпается свежим и бодрым.

Стоимость JetLog24x7 PowerNapping Module, согласно рекламным материалам, составляет всего 99 долларов 99 центов. И компания JetLog уверенно прогнозирует рост доходов от продажи модуля. Здесь считают, что проблема вредного влияния индустриализации на человека в последнее время приобрела глобальный характер. Человек XXI века устает, причем усталость эта хроническая. Мировой спрос на управление работоспособностью сегодня во много раз превышает предложение. Появилась даже новая болезнь — синдром хронической усталости, или, как говорят медики, мигалгический энцефаломиелит.

Английские ученые под руководством Кеннета Калмана провели исследования и доказали, что симптомы этого заболевания — ломота в мышцах и связках, опухшие железы и другие признаки, которые обычно сопровождают грипп, — на самом деле вызваны крайним утомлением. По самым приблизительным данным, от этой болезни уже сегодня только в Великобритании страдают от 150 до 500 тыс. жителей. Поэтому министерство здравоохранения Великобритании намерено перевести эту болезнь из разряда отговорок в перечень болезней, представляющих реальную угрозу для общества.

Отсюда JetLog делает вывод: каждый человек должен иметь возможность быть работоспособным 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. Именно так расшифровываются цифры 24x7 в названии модуля. Компания предлагает также специальную методику и тренин-

ги — Maximum Fatigue Recovery In Minimum Time (максимально быстрое восстановление организма).

JetLog подчеркивает: в наши дни послеобеденный сон должен стать обязательным дополнением к ночному сну. Исследования показали, что особенно страдают от недостатка кратковременного дневного сна такие категории населения, как водители, работники сферы материально-технического снабжения, железнодорожники, пилоты самолетов, работники здравоохранения и образования. Такой вид отдыха крайне необходим также тем категориям работников, которые испытывают постоянный прессинг, имеют дело с высокими скоростями и должны принимать ответственные решения. По данным национального управления безопасности США, 40% несчастных случаев на дорогах связаны с усталостью водителей, 36% работников железнодорожного транспорта страдают от нарушений сна, как результат, половина из них вообще не могут адекватно реагировать на предупредительные сигналы.

В завершение можно сказать, что исследования и разработки в области снижения усталости и управления сном продолжаются. Ряд компаний создает устройства, фиксирующие фазы сна, и ПО для отслеживания движений глаз, сопровождающих сновидения. Так, канадская компания Nellcor Puritan Bennett (www.Sandmansleep.com) разработала целую серию подобных устройств под единой торговой маркой Sandman. Свое название продукты получили от сказочного персонажа, песочного человечка, навевающего на детей сон. Продукты от Sandman, включающие специализированное оборудование и ПО, позволяют контролировать процессы, протекающие во сне, и оперативно корректировать их в тех случаях, когда фиксируются отклонения от нормы.

Наука не стоит на месте, возможно, когда-нибудь мы сможем заказывать любые сновидения, какие только захотим. А пока, как говорил наивудрейший визирь в известной сказке об Аладдине, «если не про сон сказать, что это сон, это все равно, что про сон сказать, что это про не сон». Так что на самом деле вам все это только приснилось... ■

— Егор Бахрин