Bezsenność dla dobra grupy

5 sierpnia 2017

Bezsenność w starszym wieku może być starym mechanizmem wspomagającym przetrwanie grupy.

Badanie współczesnych myśliwych-zbieraczy z tanzańskiego plemienia Hadza wykazało, że w przypadku ludzi żyjących w grupach wynikające z wieku różnice we wzorcach snu dają pewność, że przez cały czas nie śpi przynajmniej jedna osoba.

„Idea, że mieszkanie z dziadkami przynosi korzyści, jest znana już od dawna, ale teraz rozszerza się o czujność podczas bezsennych nocy" – wyjaśnia dr David Samson (kiedyś z Duke University, obecnie z Uniwersytetu w Toronto).

Autorzy publikacji z pisma „Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences" opowiadają, że Hadza żyją i śpią w 20-30-osobowych grupach. W ciągu dnia kobiety i mężczyźni się rozdzielają. One zbierają jagody czy bulwy, a oni polują na terenach przy jeziorze Eyasi. Wieczorem znów się spotykają i śpią obok siebie przy ognisku albo w chatkach. „Śpią na ziemi, nie mają sztucznego światła ani nie kontrolują klimatu – to cechy typowe dla środowiska snu wczesnych ludzi" – podkreśla prof. Alyssa Crittenden z Uniwersytetu Nevady w Las Vegas.

W studium wzięły udział 33 zdrowe osoby – kobiety i mężczyźni – w wieku 20-60 lat. Przez 20 dni nosiły one aktygrafy, które utrwalały ich nocne ruchy.

Okazało się, że wzorce snu Hadza rzadko były zsynchronizowane. Średnio badani kładli się krótko po 22, a wstawali ok. 7. Ale niektórzy zbierali się do snu już koło 20 i budzili się o 6. Inni czuwali za to do 23 i drzemali nawet po 8. W międzyczasie ochotnicy kilkakrotnie się budzili, np. by zapalić czy uspokoić dziecko.

Właściwie prawie się nie zdarzało, by wszyscy spali naraz.

Podczas ponad 220 godzin obserwacji odnotowano zaledwie 18 min, podczas których wszyscy dorośli spali. Średnio w dowolnym momencie czuwała albo bardzo lekko spała aż ponad 1/3 grupy. „A dotyczy to tylko zdrowych dorosłych; nie mówimy o dzieciach czy ludziach chorych lub rannych” – dodaje Samson.

Uzyskane wyniki wyjaśniają, czemu Hadza generalnie nie ustawiają czujek. Zwyczajnie nie muszą. Naturalne zróżnicowanie wzorców snu, w połączeniu z lekkim snem bądź bezsennością u seniorów, wystarczy, by mieć pewność, że przez cały czas czuwa przynajmniej jedna osoba.

Wcześniejsze badania wykryły podobne wzorce u ptaków, myszy i innych zwierząt, ale u ludzi fenomen ten testowano po raz pierwszy.

Jak podkreśla międzynarodowy zespół, rozbieżne pory snu są produktem ubocznym zmian wzorców snu z wiekiem (starsi badani w wieku pięćdziesięciu kilku i sześćdziesięciu kilku lat generalnie kładli się i wstawali wcześniej niż osoby po dwudziestce i trzydziestce).

Samson i inni nazywają swoją teorię „hipotezą źle sypiających dziadków”. W skrócie chodzi o to, że życie i spanie w grupach o zróżnicowanej strukturze wiekowej o odmiennych nawykach dot. snu pomagało naszym przodkom w przetrwaniu nocy.

Naukowcy mają nadzieję, że ustalenia pomogą zmienić nasz pogląd na związane z wiekiem zaburzenia snu. „Wielu starszych ludzi zgłasza się do lekarza, skarżąc się na wczesne budzenie i problemy z zaśnięciem. Może jednak nic im nie dolega. Może niektóre nasze problemy medyczne nie są wcale zaburzeniami, ale reliktami naszej ewolucyjnej przeszłości […]” – podsumowuje prof. Charlie Nunn z Duke University.

Autorstwo: Anna Błońska
Na podstawie: Duke University
Źródło: KopalniaWiedzy.pl