

## Как быть с бессонницей?



Сон – одна из немногих вещей в нашей жизни, которая является одновременно и полезной, и приятной, и законной. Сон для человека, как перезагрузка для компьютера, устраняет неполадки в организме, а бессонница приносит болезни. Структура сна достаточно сложно организована. По мнению учёных-сомнологов, она состоит из 5 стадий: первые четыре – «медленный», или «неактивный» сон, последняя – пятая стадия – REM-сон, или активный сон, во время которого в сознании спящего возникают сновидения.

Последовательная смена всех пяти стадий происходит в течение полутора-двух часов, после этого снова начинается первая стадия – и цикл повторяется.

Важность знания этого процесса для простых спящих в том, что если мы просыпаемся в конце цикла, то организм чувствует себя отдохнувшим, а если в середине, то мозг продолжает спать вместе с жизненными силами организма. За ночь мы проходим 3–5 таких циклов. У разных людей стадии могут отличаться по длительности, но в целом организация сна более или менее одинакова для всех.

До сих пор идут споры о том, сколько же времени нужно человеку, чтобы выспаться, и какова физиологическая продолжительность сна. Следует отметить, что есть возрастные особенности: младенцы спят по 13–17 часов, затем продолжительность сна уменьшается, и взрослым уже достаточно в среднем 8 часов, а у пожилых людей сон может сократиться до 4–5 часов, что многие по ошибке принимают за бессонницу. Столь короткий сон считается физиологической нормой при хорошем самочувствии в течение дня и чувстве высыпания после пробуждения. Распространённое среди большинства убеждение, что здоровый сон должен длиться 8 часов, верно лишь отчасти.

Длительность сна является генетически определённым параметром – как рост или размер обуви, так что изменить его по желанию человека невозможно. Бывают здоровые долгоспящие люди, которым необходимо спать 10–12 часов. Это вполне укладывается в индивидуальную норму. Как известно, Эйнштейн спал около 10 часов и говорил, что если не выспался, то продуктивно думать и работать не мог. Норма сна – от 4 до 12 часов, в среднем она составляет примерно 7,5 часа и не меняется в течение жизни взрослого человека. Поэтому привычка спать долго говорит чаще всего лишь об особенностях конкретного организма и вызывать тревоги не должна.

Причиной для беспокойства может быть ситуация, если, например, человек прежде выспался за 7 часов, а потом начинает спать 9–10 часов и чувствует себя уставшим.

Это может указывать на развитие нарушений сна или других состояний, которые сопровождаются избыточной дневной сонливостью, и должно быть поводом для обращения к врачу. Но иногда, даже имея твёрдое намерение выспаться и отправившись в кровать вовремя, мы по несколько часов не можем уснуть или просыпаемся каждые полчаса. Имя этому коварству – бессонница. У неё может быть более 50 различных причин. И чаще всего она является не диагнозом, а симптомом каких-либо других расстройств: это могут быть такие серьёзные заболевания, как остановки дыхания во сне (апноэ), тревожные, депрессивные состояния, сердечно-сосудистые и эндокринные заболевания. С болезнями – однозначно к специалисту, но бывает, что причина нашей бессонницы – мы сами.

Важно помнить, что бессонница – не заболевание, а лишь следствие каких-либо нарушений в организме, вызванных чаще всего нездоровым образом жизни. Чтобы справиться с такой бессонницей, нужно выявить причину. Врачи считают, что самая распространённая – нервное

перевозбуждение или умственная работа перед сном, нарушение режима сна и бодрствования. Например, если человек в рабочие дни встает в 6–7 часов утра, а в выходные отсыпается до полудня, то он еженедельно смещает свои внутренние биологические часы на 4–5 часов в разные стороны, естественно, организм не может адаптироваться, начинаются проблемы с засыпанием и пробуждением. Но стоит около двух недель лечь и вставать в одно и то же время, как человек начнёт гораздо лучше засыпать и просыпаться бодрым и отдохнувшим.

Так что, увы, но при регулярных недосыпах в будние дни выспаться «впрок» на выходных не получится: улучшение после такого длительного сна является мнимым.

Регулярные недосыпы из-за желания использовать ночное время для работы или личной жизни со временем ослабляют компенсаторные силы организма, приходит дневная усталость, бессонница, снижение остроты ума и внимания, а у мужчин ещё и ухудшается потенция. Риск бессонницы возрастает у людей, у которых работа или стиль жизни связаны с длительным нарушением естественной смены дня и ночи, – у стюардесс, пилотов, моряков, а также у тех, кто ведёт ночной образ жизни. Неудивительно испытывать трудности с засыпанием и после 6 чашек крепкого кофе, когда для борьбы со сном человек «взбадривает» себя, засиживаясь допоздна за работой. Приём обильной или жирной пищи, получение различной информации негативного характера, нервное напряжение, курение в ночные часы – и бессонница нам гарантирована. В этих случаях происходит нарушение внутренних биоритмов, что ведёт к гормональным расстройствам и, как следствие, к нарушениям сна.

Как же изменить ситуацию к лучшему и наладить здоровый сон? Существует ряд базовых принципов. Хороший сон базируется на трёх китах: тишина, темнота и свежий воздух. При температуре в спальне от 18 °С и ниже, а также влажности 50–70 % создаются оптимальные условия для полноценного отдыха. Кроме того, умеренные физические нагрузки, прогулки на природе, душевная гармония – путь к здоровому сну.

Порой нервное напряжение, мешающее наступлению сна, настолько велико, что организму нужно помочь успокоиться. Расслабляющий массаж, ванна с эфирными маслами, йога, медитация или тихая прогулка перед сном – выбор зависит от индивидуальных предпочтений. Тысячелетиями народная медицина накапливала опыт по избавлению от бессонницы с помощью лекарственных растений. Лаванда, хмель, мята, валериана, зверобой – далеко не полный список трав, из которых готовят отвары и настои. Когда нет аллергии, эти средства безопасны и эффективны.

Если, выполняя все рекомендации, вы всё еще не можете уснуть – может быть, ваше время для сна еще просто не пришло. «Если вы не можете спать, встаньте и работайте до тех пор, пока не почувствуете сонливость, – советует известный американский психолог Дейл Карнеги в своей книге «Как перестать беспокоиться и начать жить». – Ложиться спать без всякого желания не имеет смысла: когда такая потребность появится, человек заснёт даже под марш, исполняемый под окном духовым оркестром. Так что не надо мучить себя – лучше встать и заняться делом».

Заведите привычку, чтобы снять напряжение и усталость, перед сном выполняйте небольшой комплекс упражнений на растяжение и расслабление. Такая гимнастика займёт немного времени – около 5–10 минут. Упражнения лучше выбирать статические. По окончании гимнастики можно четверть часа полежать в ванне с тёплой водой.

1. Встать прямо, ноги широко расставить, руки вытянуть в стороны. Через минуту можно почувствовать, как выпрямляется уставший за день позвоночник.
2. Сесть на пол, вытянув ноги вместе, спина прямая. Чуть наклониться вперед, достать руками носки стоп и потянуться так полминуты.
3. Лёжа на спине, поднять сомкнутые прямые ноги, затем оторвать от пола поясницу и спину, упираясь локтями в пол, а ладонями поддерживая поясницу.

Не нужно спешить пробовать снотворные средства: они действуют примерно как обезболивающее, то есть благодаря ему вы заснёте, но причину нарушения сна оно не устранил, и, кроме того, может развиваться привыкание. Обычно препараты от бессонницы назначают параллельно с лечением основного заболевания. Ведь всем известно, сон – лучшее лекарство, и любая болезнь пройдёт гораздо быстрее, если человек будет высыпаться.

Чтобы повысить качество сна и просыпаться в хорошем расположении духа и отдохнувшим, запомните следующие несложные правила гигиены сна, которые сформулировали специалисты Межрегиональной общественной «Ассоциации сомнологов»:

1. Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время в будни и выходные.
2. Избегайте избыточного потребления алкоголя за 4 часа до сна, ограничьте или прекратите курение.
3. Скажите твёрдое «нет» кофеинсодержащим продуктам (чай, кофе, энергетические напитки, шоколад) за 6 часов до сна.
4. Не менее твёрдое «нет» скажите тяжёлой, острой и сладкой пище за 4 часа до сна. Перед сном возможен только лёгкий ужин (овощи, несладкие фрукты, кефир и т. д.).
5. Регулярно занимайтесь спортом, но не делайте этого непосредственно перед сном.
6. Если у вас есть привычка спать днём, то эта роскошь не должна длиться больше 45 минут.
7. Хороший матрас, удобная подушка, приятное постельное бельё и уютная одежда для сна без резинок и твёрдых швов незаменимы в борьбе за хороший сон.
8. Регулярно проветривайте спальню и поддерживайте комфортный температурный режим.
9. Темнота и тишина – два лучших друга хорошо высыпавшихся людей.
10. Кровать – место только для сна, не нужно превращать её в офис.

Конечно, у каждого свой «рецепт засыпания», но очевидно одно: после хорошего сна в необходимом количестве, продуктивность работы возрастает, настроение и самочувствие заметно улучшаются, да и на вашем внешнем виде это сказывается. Поэтому следите за собственными ощущениями, выбирайте наиболее подходящие советы и... спите спокойно!

*Н. В. Козырева, врач областного центра медицинской профилактики*