



**USAID**  
ОТ АМЕРИКАНСКОГО НАРОДА



**юнисеф**   
для каждого ребенка

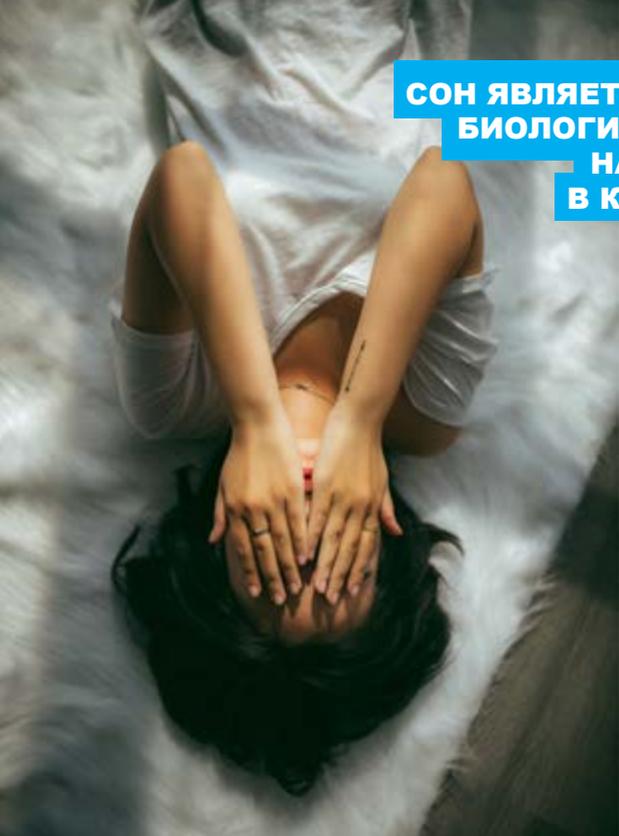
Государственное учреждение образования  
«Белорусская медицинская академия последипломного образования»

Кафедра психотерапии и медицинской психологии

# НЕ СПИТСЯ?



Минск, 2020



## **СОН ЯВЛЯЕТСЯ НЕОБХОДИМОСТЬЮ И БИОЛОГИЧЕСКОЙ ПОТРЕБНОСТЬЮ НАРЯДУ С ПОТРЕБНОСТЬЮ В КИСЛОРОДЕ, ВОДЕ, ПИЩЕ.**

Сон является необходимостью и биологической потребностью наряду с потребностью в кислороде, воде, пище. Восстановление сил и физиологического равновесия во время нормального ночного сна не может быть компенсировано никаким другим способом. Любое нарушение сна, будь это поверхностный сон, обычное недосыпание или упорная бессонница, следует считать явлением ненормальным, патологией приобретенного в процессе развития человека биологического ритма.

Лицо невыспавшегося человека бледнеет, становится осунувшимся, глаза теряют блеск, западают, в них отсутствуют искорки живости. Человек становится раздражительным, капризным, у него падает настроение. Наряду с этим утрачивается точность и продуктивность мышления, теряется психическая и физическая выносливость. Одновременно происходят изменения в работе внутренних органов. В конечном итоге снижается работоспособность. Сон важен для жизнедеятельности организма, а между тем режим нормального сна наблюдается далеко не у всех.

Трудно назвать отрасль клинической медицины, где бы врач не сталкивался с нарушением сна. Наиболее частой формой является его недостаточность, обозначаемая в литературе термином «бессонница».

## **КАКОВЫ ЖЕ ПРИЧИНЫ БЕССОННИЦЫ?**

Следует сразу сказать, что расстройства сна в форме его недостаточности в большинстве случаев вторичны (более 90%), то есть являются

следствием функциональных (обратимых) нарушений в работе головного мозга в силу различного рода вредоносных причин.



**Периодически испытывают бессонницу около трети взрослых людей, 10–15% страдают хронической бессонницей.**



Бессонница (инсомния) – признак множества заболеваний. Около 15% пациентов страдают нарушениями сна вследствие склонности реагировать на стресс развитием напряжения, препятствующего наступлению сна. Частыми причинами бессонницы являются нарушения в работе внутренних органов (например, боли в животе при язвенной болезни желудка или при воспалении суставов и др.), нерегулярное время отхода ко сну, поздний отход ко сну, дефицит мышечного утомления, неритмичные чередования ночных смен работ, нерегулярное питание (в частности, поздний обильный ужин). Особую роль играют неблагоприятные условия, в которых протекает ночной сон: зрительные, слуховые раздражители, неприятные запахи, некомфортная температура и влажность спального помещения и др.

## **КАК ЖЕ ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ, СТРАДАЮЩЕМУ БЕССОНИЦЕЙ?**

Прежде всего, должно быть намечено лечение основного заболевания, затем терапия должна охватить собственно бессонницу.

Целесообразно определить время отхода ко сну и время подъема по утрам. Это должно быть одно и то же время вне зависимости от характера нарушений сна и его «качества» накануне. Необходимо сделать легкую утреннюю физзарядку. Завтракать, обедать и ужинать желательно в одно и то же время, чтобы и в этом вопросе выработалась определенная привычка, стереотип физиологических процессов в организме.

Если к концу дня нарастает напряженность, усталость, возбудимость и раздражительность, целесообразно провести короткий (10–15 минут) сеанс самовнушений. Закрыв глаза, сделать несколько медленных вдохов и выдохов с задержкой на 5–10 сек. Сосредоточиться на области лица и постараться максимально расслабить мимическую мускулатуру. Далее перенести сосредоточение на руки, ноги, стараясь максимально их расслабить. Затем вновь сосредоточиться на дыхании и стараться дышать в таком ритме, который характерен для глубо-

кого сна. На фоне расслабления и «сонного дыхания» провести следующие самовнушения: «Я успокаиваюсь – я спокоен – я совершенно спокоен – ничто не отвлекает – дыхание ровное – я отдыхаю – мысли текут медленно – двигаться лень – отдыхаю – нервная система успокаивается, мои силы прибывают – этот отдых освежает меня и т. д.». В конце сеанса сделать глубокий вдох, выдох и открыть глаза. Кроме снятия неприятных ощущений, эти сеансы способствуют тренировке процесса засыпания.

### **При лечении нарушений сна очень важно соблюдать правила хорошего сна.**

При бессоннице не рекомендуется отдыхать и спать в дневное время. Спальня должна быть проветрена, но не выстужена. Не рекомендуется перед отходом ко сну смотреть телевизионные передачи, читать возбуждающую литературу, слушать громкую музыку. В помещении должен быть приглушенный свет, может звучать тихая музыка; можно почитать легкую, приятную книгу. Не следует перед сном есть сытную, тяжелую пищу; ужин должен быть легким – пустой желудок тоже не способствует сну. Перед сном не следует принимать алкоголь, даже для «улучшения» сна. Ужин и водные процедуры должны быть минимум за 2 часа до сна. Затем следует делать все медленнее: тише ходить, говорить и т. д., то есть как бы готовить себя ко сну, ведь это период сниженного бодрствования. Важно навеять тот биоритм, который явится как бы прелюдией сна. За 30 минут до сна рекомендуется теплая (38–39 °С) ножная ванна в течение 15–20 минут.

Нужно стараться отключиться, не бояться бессонницы, не убеждать себя, что опять не сможете заснуть, а начать, к примеру, монотонно считать до ста и обратно или выполнять рекомендованные самовнушения. Ни в коем случае не следует вставать, ходить и начинать что-то делать, чтобы заснуть.

Если Вы используете вышеперечисленные приемы, а Ваш сон не нормализуется – обратитесь к врачу. Возможно, врач примет решение о назначении снотворных препаратов. Длительность их приема не должна превышать 3 недели (оптимальный срок – 10–14 дней). Острые нарушения сна лечатся успешно за более короткий срок. Чем больше «стаж» бессонницы, тем более упорной и длительной будет терапия. Отсутствие нормализации сна в течение 1–2 недель требует повторного обращения к врачу и тщательного обследования.