



# Нарушение сна

(Schlafstörungen)

## ◆ Когда появляются нарушения сна?

Нарушение сна явление частое и распространенное. Оно может быть одним из симптомов психического заболевания или телесного недуга, может быть и признаком особенного стрессового состояния или перенапряжения.

Многие люди реагируют на осознанные или неосознанные состояния психического перенапряжения нарушениями сна, которые в этом случае не являются проявлениями заболевания. Они, как правило, непродолжительны и проходят по мере уменьшения факторов психического перенапряжения.

При многих психических заболеваниях, особенно депрессивных состояниях, мании и шизофрении, нарушение сна появляются особенно часто. Кроме того они наблюдаются при деменции, наркотической зависимости и тревожных расстройствах.

В общей сложности частыми симптомами бессонницы являются нарушения засыпания и продолжительности сна, а также раннее пробуждение и чувство «недосыпания», кроме того появляется не только чувство спать «мало» или «плохо», но и повышенная потребность во сне.

## ◆ Что такое нормальный сон?

Потребность во сне у людей весьма различна. В среднем взрослый человек нуждается в семи-девяти часах сна, причем в отдельных случаях потребность во сне может быть больше или меньше. С прогрессирующим возрастом потребность во сне уменьшается, фазы глубокого сна становятся реже, люди просыпаются в течение ночи более чаще, но, как правило, пробуждение настолько короткое, что оно не замечается. Для «хорошего» сна характерно не столько длительность сна, сколько чувство полноценного ночного отдыха и достаточной работоспособности на следующий день.

## ◆ Поддерживающие меры для здорового сна

Для начала рекомендуется изменить те привычки, которые противодействуют здоровому сну. Это называется специалистами гигиеной сна. В случае серьезных и длительных нарушений сна с уменьшением работоспособности и наличием сопровождающего психического заболевания необходим прием снотворного. При этом нужно принимать во внимание взаимодействие принимаемых медикаментов. Как правило, предлагаются различные препараты, которые, в общем, хорошо переносятся. Определенные медикаменты (так называемые бензодиазепины и им родственные препараты) могут помочь краткосрочно, но при продолжительном регулярном употреблении влекут за собой опасность зависимости и развития привыкания.

При этом угрожает потеря действия, т.е. организм привыкает к медикаменту и таким образом требует повышения дозы снотворного. В случае зависимости организм не в состоянии обходиться без медикамента, даже если сон уже нормализовался. Иногда наряду с другими симптомами снова могут появляться симптомы нарушения сна, обусловленные физической зависимостью. Эти медикаменты не при-



годны для регулярного приема. Как правило, снотворные принимаются за полчаса или час до отхода ко сну.

#### Правила гигиены сна.

Отрицательно влияют на сон, например:

- Неблагоприятный или часто меняющийся ритм сна и бодрости.
- Применение алкогольных напитков в качестве «снотворного».
- Обильная еда перед сном.
- Обдумывание насущных забот перед сном.
- Возбуждающие кофеин- или теин-содержащие напитки в послеобеденное или вечернее время.

#### ◆ Рекомендации для хорошего сна.

- По возможности ложится в постель в определенное время (включая выходные).
- Даже если ночь была беспокойной, не спать в течение дня.
- В послеобеденное время отказываться себе в употреблении напитков, содержащих кофеин (также какао), черного и зеленого чая или колы.
- Уменьшить вечернее курение.
- Физическая активность (например, прогулка способствует глубокому здоровому сну, ее рекомендуется проводить за несколько часов до сна).
- Не смотреть возбуждающее или «устрашающие» фильмы, например детективы или фильмы ужасов.
- Создать для себя индивидуальный ритуал перед сном, например проведение аутогенной тренировки, принятие расслабляющей ванны, употребление определенного чая, способствующего засыпанию

#### Кроме того могут помочь следующие меры:

- Удалить будильник и другие часы с поля зрения, не смотреть на часы ночью во время просыпания.
- Попытайтесь не раздражаться, даже если вы не можете уснуть сразу.
- В постели не работать, не принимать пищу, не читать и не смотреть телевизор.
- Утром вставать вовремя, даже если ночь была беспокойной.
- Не оставаться в постели дольше, чем нужно.

Каждый пятый человек в нашем обществе страдает бессонницей. Редко при этом причиной является серьезное заболевание или телесный недуг, как например синдром нарушения дыхания во время сна, синдром Restless-Legs (синдром беспокойных ног), или же сердечнососудистые заболевания. Лечение длительных хронических нарушений сна довольно сложно и изменение поведения и правил режима дня оказывается как правило более действенным, чем регулярное употребление медикаментов, но зачастую в начальной фазе лечения рекомендуется комбинация и того и другого. Как правило, каждый человек способен найти разные возможности для изменения своего поведения и режима дня, чтобы улучшить свой сон и таким образом необходимый организму ночной отдых.