

СОН

Vita somnium breve
(Жизнь - это краткий сон)

Сколько должен спать человек, чтобы чувствовать себя бодрым и сохранить здоровье?

Продолжительность и глубина сна у здоровых людей различна. Средняя норма сна для взрослого человека — семь-восемь часов — имеет только условное значение. Одним людям необходим девяти- или даже десятичасовой сон, в то время как другим достаточен пяти-шестичасовой. И то, и другое считается вполне нормальным. Известно, что дети и юноши спят дольше взрослых, а пожилые люди — меньше всего. Работающие спят лучше домохозяек и пенсионеров. Из молодых хуже других спят учащиеся школ и вузов. Мужчины реже жалуются на бессонницу, чем женщины, хотя в целом женщины спят больше мужчин. Но все же имеются рекомендуемые нормативы:

Возраст, гг	Норма, час	Максимум и минимум, час	
Молодежь (18-25)	7-9	11	6
Взрослые (26-64)	7-9	10	6
Пожилые (старше 65)	7-8	9	5



Насколько часто встречаются нарушения сна? Что необходимо делать?

Нарушения сна - широко распространены. От 8 до 15% взрослого населения мира предъявляют частые или постоянные жалобы на плохой или недостаточный сон; от 9 до 11% взрослых людей употребляют седативные снотворные средства, а среди людей пожилого возраста этот процент значительно выше.

Для того чтобы установить причины бессонницы, необходимо тщательно проанализировать признаки расстройства сна. Вести **Дневник** сна, где указывать не только время отхождения ко сну, время пробуждения, но и информацию от родственников (храпит во сне, совершает различные движения или неполном пробуждении). При выяснении анамнеза следует установить, что является

причиной расстройств сна: нарушение режима сна и бодрствования и периодов пробуждения, кратковременный сон в дневное время, дискомфортные условия ночного сна, самолечение лекарственными препаратами или употребление алкоголя, табака или кофеина и его производных. Особенности жалоб на нарушение сна могут также дать определенную информацию относительно возможных причин этих нарушений. Неспособность заснуть или проснуться, проспав 2-3 ч, может быть обусловлена употреблением лекарственных средств и алкоголя, тяжелой болезнью, периодическими движениями во сне или остановкой дыхания не обструктивного характера, произошедшей во сне. В ряде случаев больные быстро засыпают и большую часть ночи хорошо спят, но просыпаются утром слишком рано. Часто к этой категории относятся люди с депрессивными и тревожными состояниями, а также люди пожилого возраста, которые могут спонтанно засыпать и пробуждаться в дневное время.

Какие виды нарушений сна встречаются чаще всего?

Известны три формы бессонницы:

- наиболее часты трудности при засыпании. Люди часами вертятся, слышат бой часов, и не могут уснуть до 2-3 часов ночи. Причины плохого засыпания обычно кроются в возбужденном состоянии перед сном и обусловлены навязчивыми мыслями: обсуждение конфликтных ситуаций на работе и дома, финансовые проблемы, здоровье близких или свое собственное, обдумывание планов на будущее. Часто сон не приходит из-за радостного ожидания чего-то. Причиной могут служить кашель и затрудненное дыхание, уличный шум, колебания погодных условий.



- утренняя бессонница, часто встречается также у пожилых людей: проснувшись в три-четыре часа ночи, человек больше не может заснуть. Распространенная форма расстройства сна при депрессии.

- частые ночные пробуждения. У таких людей сон является слишком поверхностным. Пробуждение и повторное засыпание могут повторяться до нескольких раз за ночь.

Каковы их причины? Что чаще является причиной – стрессы и прочие психологические проблемы или проблемы со здоровьем?

Бессонница встречается при неврозах, некоторых сердечно-сосудистых и психических заболеваниях; нейроинфекциях, а также при повреждениях образований головного мозга, регулирующих правильное чередование сна и бодрствования. У здоровых людей бессонница может появляться после физического или умственного перенапряжения, утомления, сильных переживаний и т.п.

Отсутствие полноценного сна влечет дальнейшее ухудшение самочувствия, снижение сопротивляемости организма, а значит и появление новых заболеваний. Часто плохой сон становится причиной головной боли. Кроме этого, при бессоннице ухудшается внимание, появляется раздражительность, нервозность и многие другие симптомы, которые накладывают отпечаток на взаимоотношения в семье, с друзьями и на работе.

Есть ли рецепт крепкого сна?

Для лечения бессонницы необходимо соблюдать следующие меры:

- избегать употребления продуктов, содержащих кофеин и стимуляторы: кофе, большинства сортов чая, колы, тонизирующих напитков, шоколада и других;
- ужинать не позже, чем за три часа до сна;
- принимать в пищу на ужин молочные и овощные блюда без острых приправ;
- не принимать перед сном лекарства, за исключением успокоительных (если назначены врачом);
- устраивать прогулки перед сном при недостатке двигательной активности;
- спать на удобной, в меру мягкой, большой и ровной кровати;
- избегать в постели чтения, компьютерных видеоигр, просмотра телевизора и т. д.;
- всегда спать в темноте и тишине при закрытых жалюзи и шторах, поскольку в темноте активнее вырабатывается мелатонин — специальное вещество, представляющее собой естественное снотворное и вызывающее быструю релаксацию организма;
- ложиться спать, и вставать по утрам в одно и то же время;
- избегать дневного сна;
- принять наиболее удобное положение в постели: лечь на спину, руки положить вдоль туловища ладонями вниз, чуть согнув их в локтях - в таком положении мышцы максимально расслаблены. Ноги немного разведены. Или ложитесь на живот, руки подложены под подушку, а лицо повернуто налево. Расслабление в этой позе часто очень эффективно, видимо, потому что это естественная поза, в которой спят дети, и ассоциации в подсознании создают расслабление. Так же естественна поза на правом боку с чуть подогнутой правой и вытянутой левой ногой. При этом хорошо расслаблен позвоночник. Если ничего не помогает, то можно и нужно обратиться к врачу.

Помните, что успешным лечение любого заболевания может быть только в том случае, когда четко установлены и устранены его причины.

Человек должен идти в постель с приятно уставшим телом, спокойным умом и пустым желудком, и тогда он будет спать как здоровый ребенок.

Приятных сновидений.

Доктор Джинна Лебедева