

Здоровый сон – необходимое условие здорового образа жизни!

Одной из важнейших биологических потребностей человека является сон. Он защищает организм и предупреждает «повреждения», вызываемые переутомлением и различными конфликтными ситуациями, поддерживая в рабочем состоянии его важнейшие функции. Треть своей жизни человек тратит на сон.

Продолжительность сна обычно составляет 6-8 часов в сутки, но возможны изменения в довольно широких границах (4-10 часов). При нарушениях сна его длительность может составлять от нескольких минут до нескольких суток. Длительность сна менее 5 ч. (гипосомния) или нарушение физиологической структуры считаются факторами риска **бессонницы**. Она может отмечаться у любого человека.

По утверждению Всемирной организации здравоохранения, сегодня приблизительно каждый второй взрослый человек страдает от каких-либо проявлений бессонницы. *Удовлетворение от сна получают лишь 55% населения Земли, у 25% есть некоторые сложности со сном, а у 20% серьезные проблемы, которые негативно сказываются на всем организме.*

Что такое бессонница?

Бессонница – (инсомния, агрипния, нарушения сна) проявляется сокращением длительности ночного сна, поздним засыпанием, ранним пробуждением, многократным прерыванием сна в течение ночи.

Причины бессонницы, ее симптомы и течение

У здоровых людей бессонница может проявляться после умственного перенапряжения, переутомления, сильных переживаний и т.п.

Наиболее частыми причинами бессонницы являются:

– **Психологические проблемы** - домашние заботы, беспокойство и тревоги, проблемы на работе и в быту. При этом человек долго не может заснуть: ему мешают тревожные воспоминания и мысли. Мучительные попытки заснуть ни к чему не приводят. Чем больше усилий затрачивает человек на то, чтобы избавиться от навязчивых мыслей, не думать о неприятном, переключить свое внимание на что-то другое, тем труднее это ему удастся сделать. Сама тревога за сон, напряженное ожидание его, страх перед предстоящей бессонной ночью, беспокойство за тяжелый день после бессонной ночи еще больше усугубляют бессонницу.

– **Аффективные нарушения** – в частности депрессия. Для депрессии, вместе с плохим настроением, дневной сонливостью, апатией, нежеланием что-то делать, очень характерно раннее утреннее пробуждение, иногда и трудности с засыпанием.

Существует около 100 различных клинических состояний, при которых возникают различные нарушения сна.

Среди этих состояний можно выделить основные группы:

- *нарушения ночного сна (трудности засыпания, ночные пробуждения) – могут быть связаны с внутренними биологическими причинами, внешними экзогенными причинами (нарушения режима сна, смена часовых поясов);*

- «искажения» ночного сна (ночные кошмары, сноговорение, храп);
- расстройства сна, связанные с психическими (невроты, психозы, депрессия, алкоголизм), неврологическими (паркинсонизм, деменция) и соматическими причинами.

При бессоннице вы с трудом засыпаете, спите неглубоким сном, часто просыпаетесь среди ночи или очень рано утром. Нарушение режима сна приводит к снижению умственной деятельности, к ухудшению умственных способностей – способности мыслить, реагировать на стресс и критические ситуации, а также сохранять здоровой иммунную систему. Лишение сна является очень тяжелым испытанием. В течение нескольких дней сознание человека теряет ясность, он испытывает непреодолимое желание уснуть, периодически «проваливается» в состояние со спутанным сознанием.

Диагностика, лечение и профилактика бессонницы:

Распознать бессонницу легко по жалобам на отсутствие сна и внешнему виду человека: отеки под глазами, красные глаза, сухие губы, вялость, подавленность. Большинство таких пациентов отмечают, что в течение дня их постоянно клонит ко сну, а ночью заснуть не могут, или, задремав, тут же просыпаются, нередко видят одни и те же сны.

Лечение нарушений сна и бессонницы зависит от их причин, а это определяет врач. Консультация у врача-психиатра или психотерапевта поможет выявить истинную причину недуга и назначить правильное и своевременное лечение.

Существует множество медицинских и народных методов, но самый простой и доступный способ – обогатить свой организм кислородом.

Для этого необходимо в домашних условиях хорошо проветривать спальное помещение перед сном, а еще лучше, при возможности, поспать 5-6 часов за городом, что равнозначно 8-9 часам сна в городской квартире.

- **В случаях легкого нарушения сна можно принимать перед сном препараты валерианы, пустырника.**
- **При хроническом недосыпании и бессоннице ни в коем случае не пытаться самостоятельно избавиться от этого недуга с помощью снотворных средств, т.к. в период их действия мозг искусственно вынужден тормозить все процессы, но затем возвращается прежнее состояние, при котором требуется все большая доза лекарств.**

Как избавиться от бессонницы

Самым важным и неотъемлемым компонентом лечения любых форм бессонницы является **строгое соблюдение гигиены сна.** Она включает следующие практические мероприятия:

- ✓ **Нежелательно спать в дневное время, особенно во второй половине дня.**
- ✓ **Не пить на ночь много жидкости, особенно напитков, содержащих кофеин (чай, кофе), не увлекаться газировкой, колой и тоником.**
- ✓ **Не наедаться до отвала на ночь; ужинать не менее чем за 2-3 часа до отхода ко сну.**
- ✓ **Не курить перед сном, каждая сигарета, выкуренная при бессоннице, отодвигает время засыпания на 52 минуты!**

- ✓ **Для быстрого засыпания следует подготовить как следует спальню:** желательно убрать из нее все лишнее, особенно ковровые и меховые изделия, одеяло не должно быть «колючим», слишком теплым или холодным – по комнатной температуре; перед сном спальня должна быть хорошо проветрена, но не выстужена.
- ✓ **Следует ложиться спать и вставать в одно и то же время.**
- ✓ **Перед сном можно почитать легкую, приятную книгу.**
- ✓ **Помогает уснуть также массаж живота и головы.** Это успокаивает пищеварительную и нервную системы и вызывает глубокое расслабление.
- ✓ **Избегать тяжелых физических нагрузок и упражнений** менее чем за 3-4 часа до отхода ко сну.
- ✓ **Помогают уснуть монотонные звуки,** не зря же детям поют колыбельные. Можно негромко включить спокойную музыку.
- ✓ **Быстрое засыпание и здоровый сон способны вызвать некоторые запахи.** Можно сделать саше (надушенная или наполненная ароматическими веществами подушечка) из зверобоя, душицы, мяты, шишек хмеля, чабреца и класть его на ночь рядом с кроватью.
- ✓ **Желательно перед сном совершить легкую прогулку на свежем воздухе.**
- ✓ **Регулярно использовать водные процедуры перед сном – прохладный душ** (небольшое охлаждение тела является одним из элементов физиологии засыпания). В некоторых случаях можно принять теплый душ (комфортной температуры) до ощущения легкого мышечного расслабления, но не рекомендуется использование перед сном контрастных водных процедур, излишне горячих или холодных ванн.
- ✓ **Избегать перед сном длительных телефонных разговоров, особенно с людьми, сообщающих негативную информацию, стараться не подвергать себя стрессовым ситуациям и расстройствам.**
- ✓ **Крепкому и здоровому сну способствует мед.** Стоит растворить его в чашке горячего молока, и через полчаса он начнет действовать на организм как снотворное.
- ✓ **Перед сном не стоит строить планы на следующий день или ближайшую неделю, не нужно также вспоминать обидчиков и детали неприятного разговора.** Хорошее средство от бессонницы - воспоминания о летнем отпуске. Главное - выбросить из головы все тревоги, существующие и воображаемые.

Помните! Все болезни не только от нервов, но и от недосыпания!

Заведующий отделом
общественного здоровья
28-31-56

С.Г.Мотовилова