



Нарушения сна широко распространены: доказано, что больше трети людей страдают бессонницей или другими расстройствами сна, мешающими ночному отдыху и восстановлению работоспособности. Неполюценный сон — важный фактор, отрицательно влияющий на здоровье, особенно в наше время, когда люди подвержены стрессам.

Нарушается сон при различных болезнях - сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, инфекционных. При токсическом воздействии на организм вредных профессиональных факторов, - в том числе ночных смен, командировок со сменой часовых поясов, стрессов, депрессии.

Расстройства сна разрушительно влияют на качество жизни, а возникнуть они могут у ребенка, подростка и человека в зрелом возрасте - взрослого, одинокого или семейного. Короче говоря, - от подобных нарушений не застрахован никто.

Большинство страдающих от расстройств сна, об этом даже не подозревают. Многие из тех, кто знает о наличии у себя этого расстройства, никогда не обращались за медицинской помощью.

Формы нарушения сна

Наиболее частое нарушение сна - бессонница.

Причины бессонницы

У здорового человека временная бессонница может быть вызвана чрезмерным нервным возбуждением, или действием нейротропных медикаментов. Причины бессонницы определяют тактику и стратегию её лечения. Нередко бессонница является лишь

проявлением того или иного психического или соматического заболевания.

Отрицательное влияние на структуру сна оказывает сменная работа, авиаперелеты со сменой часового пояса.

4 вида бессонницы:

Трудности засыпания. Человек не может заснуть до 2-5 часов ночи, хоть и испробовал все известные способы. Принимает снотворное.

Трудности с поддержанием сна . Частые ночные пробуждения с неприятными ощущениями и страхами.

Слишком ранние пробуждения . Засыпание не нарушено, но изнуряют ранние пробуждения в 3-4 часа ночи и невозможность продолжить сон.

Плохое качество сна . Отсутствие после сна чувства отдыха, а после пробуждения - «разбитость», слабость.

Хроническая бессонница — это бессонница, которая продолжается несколько ночей подряд. Хроническая бессонница считается серьёзным расстройством, поскольку она нарушает естественный цикл сна, который сложно восстановить.

Общими классификационными признаками, необходимыми для диагноза, являются: жалобы на плохое засыпание и/или на плохое качество сна; нарушения сна отмечаются не меньше 3 раз в неделю в течение месяца; озабоченность бессонницей и ее последствиями (ночью и в течение дня); тяжелое недомогание либо нарушение социального и профессионального функционирования, вызванное неудовлетворительной продолжительностью и/или качеством сна.

Негативные воздействия бессонницы:

Повышение или понижение артериального давления;
Обострение язвенной болезни и других хронических заболеваний;
Изменения настроения;
Депрессия;
Нарушения внимания;
Нарушения концентрации, работоспособности;
Дневная сонливость;
Чувство тревоги, разочарования;
Зависимость от кофеина;
Злоупотребление алкоголем;

Как бороться с бессонницей?

Наихудший выход из положения - браться за снотворное. Неплохие правила борьбы с бессонницей предлагает Дейл Карнеги:"

1. Если вы не можете спать, ...встаньте и работайте или читайте до тех пор, пока не почувствуете сонливость". Действительно, лечь спать без всякого желания не имеет смысла. Если "пришло время", это еще не значит, что организм нуждается во сне. Когда такая потребность появится, человек заснет даже под марш, исполняемый под окном духовым оркестром. Есть не мало короткоспящих людей, которые не ложатся раньше часа-двух ночи, а в 6-7 утра уж бывают на ногах. Так что не надо мучить себя, ворочаясь с боку на бок, лучше встать и заняться делом".p>

2. Помните, что никто еще не умер от недостатка сна. Беспокойство из-за бессонницы обычно приносит больший вред, чем сама бессонница". Часто люди боятся мало спать. В их голове отложился стереотип: "для сна надо 8 часов". Не в силах уснуть, они нервничают, но тем только усугубляют бессонницу. Если не хочется вставать, можно остаться в постели, надо только смириться с потерей сна, сказать себе: "Ничего страшного. Я просто полежу, отдохну, поразмыслю о чем-нибудь".

3. Применяйте физические упражнения. Доведите себя до такой усталости, чтобы вы были не в состоянии бодрствовать". Физические упражнения хороши в любое время дня, только в последние 2-3 часа до сна нежелательны интенсивные тренировки. Очень полезны прогулки на свежем воздухе. Можно взять себе за правило после ужина одеваться и выходить, проходя бодрым шагом 5-6-7 километров. Не менее ценны закаливающие процедуры, которые нормализуют работу нервной системы.

И еще несколько советов страдающим бессонницей:

Старайтесь соблюдать основные правила здорового сна

Не спите днем! Даже если возникнет сильная сонливость, лучше сходить погулять, тогда вечером появится большая потребность во сне.

В вечерние часы избегайте кофе и других стимуляторов.

Не ешьте обильно перед сном.

Первая мысль при пробуждении должна быть наполнена радостью ожидания наступающего дня.

Проснувшись, в постели долго не лежать.

Прежде чем встать с постели сделайте упражнение для пробуждения.

Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. Упражнение состоит из трех частей:

- 1) потянуться одновременно кулаком и пяткой одной стороны тела, например, левой;
- 2) потянуться кулаком и пяткой другой стороны (правой);
- 3) потянуться обеими руками и ногами вместе. Упражнение выполнить три-пять раз. Это упражнение предупреждает радикулит, пояснично-крестцовые заболевания. Если не хочется вставать, то сделать массаж ушей, постучать ладонями по лбу, щекам, груди, бедрам, - и сна как не бывало.

Если вам прописаны лекарства, не принимайте их перед самым сном (за исключением успокоительных). Лекарства тоже могут быть причиной бессонницы.

Пользуйтесь для сна только просторной, удобной одеждой, которая не жмёт, желательно из натуральных волокон.

Необходима тишина и отсутствие раздражающих запахов. В панельных домах полезно иметь увлажнители воздуха.

Свет тоже часто мешает спать. Спите в темноте, закрывайте жалюзи и шторы; продумайте материал для занавеси — он должен быть достаточно плотным и светонепроницаемым. В темноте активнее вырабатывается специальное вещество, вызывающее быструю релаксацию организма.

Желательно ложиться спать в одно и то же время.

Часто бессонница является симптомом более глубокой проблемы: или психологической проблемы, или физической (такой как нарушения дыхания во сне), или депрессии. В этом случае полезно обратиться к психологу или к врачу, в зависимости от проблемы.

Бессонница и снотворные средства

В настоящее время в лечении расстройств сна важное место занимает фармакотерапия. Однако следует учесть, что снотворные средства обладают достаточно широким спектром противопоказаний и побочных эффектов, поэтому применять их длительно, а особенно без назначения врача - категорически запрещено.

Применяя каждый день натуральные оздоровительные ср-ва РПО АРГО, Вы гарантированно сохраните и приумножите здоровье.

Другие нарушения сна.

Снохождение, сноговорение. Такие нарушения часто характерны для детей.

Нарушение дыхания во сне – храп. Часто сопровождается сердечную недостаточность, заболевания носоглотки и гортани.

Нарколепсия. Постоянное, непроходящее чувство сонливости, слабости.

Синдром беспокойных ног. Движения конечностей во сне, - часто наблюдаются у детей.

Нарушение режима сна.