



# Бессонница

**Что такое бессонница?** Бессонница – это наличие проблем со сном, а именно с засыпанием или со сном в течение ночи. У почти всех людей время от времени случается бессонница. Но если вы часто страдаете от бессонницы или если проблемы со сном мешают вам функционировать в течение дня или наслаждаться жизнью из-за постоянной усталости, вы должны поговорить об этом со своим врачом и выяснить, что можно сделать для устранения этих проблем.

## Симптомы бессонницы

- Дневная сонливость или повышенная утомляемость
- Забывчивость
- Проблемы с концентрацией
- Повышенная раздражительность или тревожность
- Подавленность или депрессия
- Низкий уровень энергии
- Отсутствие интереса ко многим видам деятельности
- Постоянное беспокойство том, сможете ли вы уснуть

## Что вызывает бессонницу?

У большинства людей эпизодическая бессонница вызывается стрессом, душевными волнениями или изменением привычек, связанных с отходом ко сну. Причиной бессонницы могут быть внешние условия, например слишком высокая или низкая температура в комнате, слишком яркое освещение или шум.

Бессонница может носить хронический характер, если она вызвана большими жизненными переменами, например смертью члена семьи или разводом.

Бессонница, продолжающаяся в течение длительного времени, также может вызываться болезнью (хроническим физическим или психическим нарушением), симптомом болезни (например, болью) или побочными эффектами некоторых лекарств.

## Какие болезни могут вызвать бессонницу?

Частой причиной бессонницы являются нарушения психического здоровья и психологические проблемы. Трудности с засыпанием или прерывистый сон могут быть симптомом депрессии или тревожного расстройства, такого как панический синдром или посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).

К бессоннице могут приводить и различные хронические заболевания. Болезни головного мозга, такие как болезнь Альцгеймера, часто являются причиной бессонницы. Бессонницу могут вызывать расстройства легких или сердца, которые затрудняют дыхание. Любые заболевания, сопровождающиеся болью, например различные формы артрита или невралгии, также могут вызывать проблемы со сном. И, наконец, есть целый ряд заболеваний, называемых расстройствами сна, которые всегда приводят к проблемам со сном. Примерами таких заболеваний являются синдром беспокойных ног и апноэ во время сна.

## Что может помочь?

### Полезные привычки, помогающие обеспечить полноценный сон:

- если ваше здоровье позволяет, регулярно занимайтесь физическими упражнениями, но не непосредственно перед сном;
- не спите в дневное время;
- каждый день ложитесь спать и вставайте в одно и то же время;
- создайте ритуал отхода ко сну или занимайтесь расслабляющими занятиями перед сном;
- старайтесь съесть что-нибудь легкое перед сном, например крекеры с молоком;
- спальня должна быть прохладной, темной и тихой;
- ложитесь спать только тогда, когда чувствуете сонливость;
- не занимайтесь в кровати делами, которые можно выполнять в другом месте (например, просмотр телевизора или чтение); используйте свою кровать только для сна и секса;
- если вы не можете заснуть в течение 20 минут, выйдите из спальни и вернитесь обратно тогда, когда почувствуете сонливость.

*Продолжение на обороте*

**В вечернее время не употребляйте:**

- тяжелую пищу и алкоголь;
- напитки и продукты, содержащие кофеин, включая кофе, прохладительные напитки, чай и шоколад;
- любые лекарственные препараты, которые могут оказать стимулирующий эффект;
- табак.

**Как успокоить свой ум**

Некоторым людям трудно «выключить» голову перед сном. Мысли и переживания часто приходят в ночное время, когда вокруг тихо, и не дают спать. Если вам в голову «лезут» разные мысли, скажите себе, что вы подумаете об этом завтра. Затем постарайтесь отложить свои мысли в сторону. Вам, возможно, придется сделать несколько попыток, прежде чем ваш ум успокоится. Сон приходит легче, когда ум не взбудоражен.

Чтобы легче засыпать, можно попробовать выделить время в течение дня или ранним вечером на обдумывание проблем и поиск путей их решения.

**Следует ли мне обратиться к врачу для лечения бессонницы?**

Если вы соблюдаете гигиену сна, но все равно не можете добиться полноценного сна, обязательно сообщите об этом своему врачу. Врач может выявить первопричину этой проблемы и выбрать наиболее подходящий способ лечения. Это может включать диагностику и лечение болезни, которая вызывает бессонницу, или внесение изменений в принимаемые вами лекарства.

Хорошая новость заключается в том, что бессонница излечима. Ниже перечисляется то, что может сделать или посоветовать ваш врач.

- **Выдать направление к специалисту**

Иногда врачи направляют к специалисту по проблемам сна, который может провести тесты для диагностики таких нарушений, как апноэ во время сна или синдром беспокойных ног, если они подозреваются в качестве причины бессонницы. Специалист по проблемам сна может попросить вас вести специальный дневник сна. Ваш врач может направить вас к специалисту в области психического здоровья для получения определенных видов помощи. Ими могут быть:

- **Обучение методам релаксации:** расслабление мышц, биологическая обратная связь и дыхательные упражнения, снижающие тревожность перед сном.
- **Когнитивная поведенческая терапия:** помогает контролировать или устранять негативные мысли и переживания, которые не дают вам спать. Этот вид лечения бессонницы является наиболее предпочтительным. Было доказано, что его эффективность превышает эффективность лекарств.

- **Назначить лекарства**

Ваш врач также может выписать вам лекарство, помогающее заснуть. Для лечения бессонницы используются седативные препараты и антидепрессанты. Как правило, врачи не рекомендуют принимать рецептурные снотворные препараты в течение более чем нескольких недель, но некоторые из них одобрены для длительного приема.

**Серия информационных материалов для пациентов**

# Бессонница

**Когда симптомы будут устранены, вы сможете:**

- Заниматься повседневными делами и чувствовать больше энергии
- Проводить больше времени с семьей и друзьями
- Испытывать меньше стресса и беспокойства
- Лучше спать
- Иметь более высокое качество жизни