

Не спится, няня...

Героиню пушкинского романа Татьяну одолевала бессонница от переполнявшего чувства влюбленности, но многим из нас не спится ночами по гораздо более прозаическим причинам. А в результате, независимо от причин ночной бессонницы, – испорченный сонливостью день, ощущение разбитости и недомогания.

Точно ли бессонница?

Говоря о бессоннице, каждый человек имеет в виду свое представление об этом явлении: кому-то плохо удается заснуть с вечера, кто-то вскакивает с постели «с первыми петухами» и больше не может заснуть, а для кого-то мучением становятся многократные пробуждения среди ночи.

С точки зрения Международной классификации расстройств сна **бессонница (или инсомния)** характеризуется недостаточной продолжительностью или неудовлетворительным качеством сна, либо сочетанием этих явлений на протяжении значительного периода времени, при этом абсолютная продолжительность (количество сна) не имеет решающего значения, поскольку у разных людей достаточная длительность сна может сильно отличаться.

Врачи ставят диагноз «бессонница», если человеку при всех возможностях и условиях для нормального сна совершенно не спится не реже 3 раз в неделю. При этом, помимо проблем с засыпанием или слишком ранним пробуждением, он отмечает в течение

дня усталость, вялость и сонливость, нарушение концентрации и ухудшение памяти, раздражительность и головную боль.

Примерно каждый третий взрослый человек периодически испытывает бессонницу, а около 15% людей старше 65 лет страдают серьезными нарушениями сна.

Почему не спится

Причин для бессонницы у современного человека может быть множество, их даже разделили на несколько групп для удобства классификации.

Так, трудно заснуть **с вечера** обычно бывает типичным «совам» (это называется синдромом задержки фазы сна); причиной плохого засыпания может быть повышенная тревожность или резкая смена часовых поясов при перемещении на восток.

В течение ночи люди часто просыпаются, когда их беспокоит боль или храп. **От слишком ранних пробуждений** страдают типичные «жаворонки» (у них это синдром раннего наступления фазы сна), а также люди в состоянии депрессии, алкогольной

зависимости или в период акклиматизации при перелете на запад.

Кроме того, учитывая продолжительность проблем с засыпанием, причины бессонницы делят на три группы:

Если человеку не спится ночами менее 1 недели, бессонницу называют **эпизодической**. Чаще всего она возникает под влиянием стресса или, как у Татьяны Лариной, при сильных эмоциональных переживаниях (приятных и не очень), а также при возникновении острого соматического заболевания, резком изменении обстановки, связанной с переездом и сменой часовых поясов, режима дня. Такая бессонница не требует особого лечения, поскольку ввиду кратковременности не представляет опасности для здоровья и бесследно проходит, как только заканчивается действие психологического фактора, вызвавшего нарушение сна.

Нарушение сна продолжительностью до 4 недель характеризуют как **кратковременную** бессонницу. Обычно ее причиной становятся затянувшиеся стрессы и не устраненные своевременно нарушения режима дня. Бессонница может затянуться и в том случае, когда не высыпавшийся несколько ночей человек с ужасом ожидает наступления вечера, пребывая в полной уверенности, что и сегодня ему не удастся заснуть. Последствия кратковременной бессонницы для организма уже более значительны: в течение дня у человека нарушается работоспособность, снижается настроение и мотивация к работе, могут возникать трудности в общении с окружающими, падать успеваемость в учебе. Кратковременная бессонница – безусловный повод обратиться к врачу, который уточнит причины ее возникновения и определит тактику лечения.

Более 4 недель продолжается **хроническая** бессонница. Чаще всего ее вызывают хронические заболевания, расстройства сна, связанные с проблемами дыхательной или нервной системы, злоупотребления алкоголем, кофе, психоактивными веществами. Лечение хронической бессонницы требует обязательного вмешательства специалистов, поскольку самостоятельно с ней не справиться.

Чем помочь при бессоннице

Первым делом врач дает пациенту рекомендации по гигиене сна, которые при скрупулезном соблюдении дают отличный результат спустя 3-4 недели.

Правила борьбы с бессонницей следующие:

- просыпаться каждый день в одно и то же время в будни и выходные независимо от количества часов сна;
- не заставлять себя спать и не бояться бессонницы;
- не дремать днем, а ночью сократить количество часов пребывания в постели;
- не решать проблемы в момент засыпания, не читать и не смотреть телевизор непосредственно перед сном, не пользоваться компьютером в постели;
- регулярно заниматься физическими упражнениями, особенно эффективны они с 17.00 до 20.00;
- чаще гулять на свежем воздухе, спать в проветренном помещении, следить, чтобы в спальне было тихо и темно;
- соблюдать умеренность в употреблении стимуляторов – алкоголя, кофе, чая, шоколада, тонизирующих напитков, принимать их не позднее, чем за 6-8 ч до сна; не курить перед сном;
- не ложиться спать на голодный желудок или после переедания;
- соблюдать ритуалы отхода ко сну, направленные на психологическое и физиологическое расслабление: теплая ванна с отваром трав, медитации под спокойную музыку, чашка теплого молока с медом.

Для лечения хронической бессонницы могут применяться снотворные лекарственные средства. Однако они имеют очень много противопоказаний, поэтому их назначает только врач по индивидуальной схеме. Чаще всего прибегают к помощи средств растительного происхождения, обладающих расслабляющим и успокаивающим действием.

Тревога и сон

Одной из наиболее частых причин нарушения ночного сна врачи называют повышенную тревожность. Причины переживаний у всех разные. Кому-то, как пушкинской героине, не спится от тревоги за неразделенные чувства. Кто-то переживает за несданный проект на работе и вместо расслабления тревожно перебирает в уме пути решения проблем. Кого-то не отпускает тревога за близких людей. А в итоге - невозможно уснуть с вечера. И снова разбитое состояние с утра, утомление и головная боль от недостатка сна, опасения опять до утра провертеться в постели, не сомкнув глаз, которые, к сожалению, сбываются.

Еще одна группа риска по тревожной бессоннице – выпускники школ и лицеистов. На исходе весны

у них начинается самая горячая пора, когда приходится допоздна засиживаться за уроками, готовиться к многочисленным тестовым и контрольным работам, переживать за оценки, тревожиться за количество набранных баллов, нервничать по поводу вступительной кампании. Все эти причины приводят к стойким нарушениям сна, что особенно опасно для неокрепших подростковых организмов.

Чем можно помочь при тревожной бессоннице? Безусловно, попытаться исключить причины, вызывающие постоянную тревогу. Во всяком случае, не держать их в голове в момент отхода ко сну. Неплохо помогает снять чрезмерное возбуждение и беспокойство неспешная вечерняя прогулка на свежем воздухе. Не забывайте перед сном хорошенько проветрить комнату, а если воздух в ней кажется вам чересчур сухим, воспользуйтесь увлажнителем или заведите аквариум. Напряжение вследствие нервной перегрузки поможет снять теплая ванна с ароматическими маслами шалфея, лаванды или герани.

Даже если кажется, что без таблеток от бессонницы уже никак невозможно вернуть покой и сон, врачи рекомендуют в первую очередь обратиться к средствам на растительной основе. Скажем, все давно знают, что отвар из листьев мяты перечной успокаивает нервную систему, устраняет чувство тревожности, снимает напряжение при нервных перегрузках, повышает настроение. Не менее широкой известностью обладает и экстракт валерианы. Он снижает возбудимость, устраняет чувство страха и тревоги, избавляет от истерии и помогает при бессоннице, а его аромат погружает в мир созерцания и покоя.

В аптеке можно найти фитопрепараты, где активные элементы валерианы и мяты объединены и взаимно усиливают действие – в частности Меновален производства БХФЗ.


Этот комбинированный препарат растительного происхождения отличается высокой концентрацией биологически активных веществ и их максимальной очисткой, благодаря чему успокоительный и снотворный эффект достигается быстро и оказывается максимально выраженным.

Врачи рекомендуют Меновален для уменьшения слабого транзиторного нервного напряжения при умственных нагрузках, возбужденном состоянии, раздражительности. Этот фитопрепарат обладает мягким седативным действием, ускоряет процесс засыпания и нормализует сон. Меновален удобно применять – по 1-2 капсулы за час до сна. Этого часа как раз должно хватить, чтобы приготовиться

ко сну, удобно устроиться в постели, отогнать все тревожные мысли и подумать о чем-нибудь приятном. Например, о том, что завтрашний день станет исключительно удачным.

Кому не спится чаще других

Пациентками терапевтов с жалобами на бессонницу наиболее часто становятся женщины в возрасте 45-50 лет. Это неудивительно, ведь именно у них обычно вызывают тревогу повзрослевшие дети и старенькие родители; это на них накатывает депрессия по поводу неудовлетворенности работой или личной жизнью, ведь возраст уже не позволяет начать все сначала. Да и личная жизнь уже зачастую не приносит ярких впечатлений, поскольку проявляются первые признаки наступающего климакса. Вот и приходят к врачу женщины с жалобами на подавленное настроение, апатию или, наоборот, раздражительность и нервозность, учащенное сердцебиение и нарушение сна.

Для регулирования такого состояния женщины в период менопаузы особенно важно, чтобы влияние лекарств на организм было мягким и щадящим. Именно такое действие проявляет фитопрепарат Климадинон производства немецкой компании «Бионорика», созданный на основе сухого экстракта корневища цимицифуги. Активные вещества этого растения относятся к фитомодуляторам эстрогеновых рецепторов, то есть они способны устранить нарушения, обусловленные снижением продукции эстрогена, но без опасных побочных эффектов, свойственных гормональным препаратам. Поэтому Климадинон можно принимать длительное время. Высокая эффективность данного препарата объясняется многоступенчатым контролем качества сырья и применением в его производстве уникальной технологии фитониринга, благодаря которой целебные свойства экстракта цимицифуги проявляются наиболее полно. Этот фитопрепарат очень удобно принимать, поскольку его выпускают в разных формах – в виде капель или покрытых оболочкой таблеток. Климадинон регулирует продукцию эстрогенов в менопаузальном периоде, благодаря чему меньше проявляются вегетососудистые и психоэмоциональные нарушения в организме. А это значит, что повышенная возбудимость, тревожность и депрессивность больше не станут понапрасну беспокоить и нарушать сон, и понятие «не спится» будет сопровождать только приятные моменты. 

Подготовила **Светлана Терехова**