Порушення сну: сучасні безпечні та ефективні методи корекції

Порушення сну – поширена проблема сучасного суспільства. Поганий сон призводить до зниження працездатності, погіршення настрою, концентрації уваги та якості життя. В умовах пандемії COVID-19 дизсомнія є одним із найчастіших проявів як самого захворювання, так і постковідного синдрому. У квітні 2021 р. у форматі онлайн-трансляції відбулася III Науково-практична конференція з міжнародною участю «Психосоматична медицина: наука та практика», під час якої велику увагу було приділено проблемі розладів сну й сучасних безпечних методів корекції безсоння. Пропонуємо до вашої уваги огляд доповіді, присвяченої цій темі, яку представив Олег Созонтович Чабан, д. мед. н., професор, завідувач кафедри медичної психології, психосоматичної медицини та психотерапії Національного медичного університету імені О.О. Богомольця (м. Київ).

О.С. Чабан

У сучасному світі кількість проблем, пов'язаних із розладами сну, зростає надшвидкими темпами – з кожним століттям тривалість сну в популяції людей зменшується. Так, згідно з даними професора нейробіології та психології Каліфорнійського університету (Берклі, США) Мета Уоркера, у 1940-х рр. середня тривалість сну людини становила трохи більш ніж 8 год, тоді як сьогодні – 6,7-6,8 год. Таким чином, за якихось 70 років людство втратило 20% тривалості сну.

Серед основних причин порушень сну слід виділити такі, як:

- значна кількість споживаного кофеїну;
- суттєвий вплив голубого світла екранів, зокрема гаджетів;
- світлове забруднення довкілля – нічне світло ліхтарів, сяйво реклами;
- штучно підвищена температура приміщень;
- соціальний пресинг (ранні вставання через віддалене місце роботи, напружена робота вночі).

На сьогодні урбанізація і надлишок інформації – основні чинники, які чітко асоційовані зі швидким наростанням стресу, тривоги, депресії та стрімким скороченням тривалості сну у всіх вікових групах.

Головною причиною безсоння є колосальний надлишок інформації. Людина вимушена працювати все з більшою кількістю даних, аналізувати, робити висновки, приймати рішення та ін. У 2020 р. людство згенерувало близько 44 Збайт даних (зетабайт – одиниця вимірювання кількості інформації, що дорівнює 2^{70} байтів). Для порівняння, 2013 р. було згенеровано лише 4,4 Збайт даних. Тобто людина сьогодні отримує інформації у 10 разів більше, ніж 7 років тому. Це колосальне напруження для нормальної роботи мозку, гіпофізу, епіфізу.

Темп сучасного життя певною мірою описує абревіатура VUCA: V – volatility (нестабільність), U – uncertainty (невизначеність), C – complexity (складність) та A – ambiguity (неоднозначність). Своєю чергою невизначеність є причиною збільшення тривоги і потягом до постійного перегляду все нової та нової інформації. Відбувається неусвідомлене отримання чергової порції ендорфінової підзарядки, аби хоч на деякий час зменшити відчуття занепокоєння та тривоги, внаслідок чого формується залежність. Збільшення часу взаємодії людини та екранів гаджетів асоційоване з розпланованістю в мисленні, демотивацією, втратою реальності часу і є потужним фактором скорочення сну.

Останній рік додатково приніс ще один дуже потужний психологічний стрес – це COVID-19. Типовою емоційною відповіддю на підтвердження діагнозу COVID-19 є почуття жалю, обурення та роздратування, а також ознаки тривоги з можливими нападами паніки, фобіями, безсонням та депресією. Професор представив до уваги слухачів дані публікації «COVID-19 та психічне здоров'я», розміщеної в журналі *The Lancet Psychiatry* у лютому 2021 р. Встановлено, що серед осіб, які перехворіли на COVID-19, психічні порушення спостерігалися у кожної третьої людини протягом перших півроку після одужання. Загалом дослідники виявили 14 різних типів психічних розладів, найпоширенішими з яких були депресія, тривога, різкі перепади настрою та порушення сну.

Цікаво, що психічні порушення при гострій коронавірусній інфекції та постковідному синдромі не є однотипними. Згідно з даними A. Varatharaj et al. (2020), у гострому періоді інфекцій SARS-CoV та MERS-CoV превалювали такі симптоми: сплутаність свідомості (27,9%), порушення настрою (32,6%), погіршення пам'яті (34,1%), тривога (35,7%), розлади сну (41,9%).

Водночас провідними симптомами постковідного синдрому є слабкість, погіршення сну, пам'яті, концентрації уваги на тлі зниженого настрою. **Таким чином, порушення сну є одним із провідних проявів як гострої коронавірусної інфекції, так і постковідного синдрому**.

Згідно з даними оксфордського дослідження Y.-F. Lo et al. (2021), у 20% осіб, які перехворіли на COVID-19, психічні розлади спостерігалися протягом 90 та більше днів. Найчастіше це були тривога, зниження настрою чи депресія та безсоння. Водночас C. Huang et al. (2020) виявили, що близько 3/4 пацієнтів, які перехворіли на COVID-19, після виписки з лікарні ще протягом наступних півроку страждають принаймні на одне з таких психічних порушень, як тривога, депресія, астенія чи проблеми зі сном.

Доповідач зазначив, що на основі власних спостережень та консультувань пацієнтів реанімаційного відділення із COVID-19 у цих осіб відзначено **новий тип тривоги – вони «бояться заснути»**. Це пов'язано з такими чинниками:

- пацієнти бояться «не прокинутися»;
- вони відчувають страх щодо виписки з лікарні та переведення до інших відділень;
- люди постійно думають погано про власне здоров'я («ефект катастрофізації»);
- хворі переоцінюють власні симптоми (гіперчутливість до сигналів тіла);
- вони просять медичний персонал постійно перебувати поруч із ними;
- пацієнти демонструють парадоксальний ефект рівня насичення киснем капілярної крові у станах «сну/неспання» – під час сну сатурація крові зростає.

Через COVID-19 у людей **відбулася навіть зміна змісту сновидінь** – значно зросла їх емоційна складова, причому переважають переживання страху, злості, безпорадності, тривоги та переслідувань (Mota et al., 2020). Таким пацієнтам потрібні засоби, які водночас допомагають заспокоїтися, заснути, запобігти розвитку кошмарних сновидінь, наприклад 5-гідрокситриптофан – попередник серотоніну та мелатоніну. Його застосування допомагає не тільки нормалізувати сон і покращити настрій, але й редукувати нічні страхи (Bruni et al., 2004).

Цікаві результати продемонструвало дослідження H. Kim et al. (2020): **збільшення тривалості нічного сну лише на 1 годину зменшує ймовірність захворіти на COVID-19 на 12%**, тоді як денного сну – на 6%. Водночас будь-які порушення сну корелюють зі зростанням ризику інфікування COVID-19.

Тому доцільно порекомендувати тим, хто може захворіти (є в осередку COVID-19) чи хворіє на COVID-19, або вже має порушення сну та настрою при постковідному синдромі – обов'язково нормалізувати сон! Як? Застосовувати мелатонін або засоби, що пришвидшують його синтез. Мелатонін у високих дозах може чинити перспективні ефекти щодо імуномодуляції та зменшення нейрозапалення. Він діє за протизапальним, антиоксидантним, імуностимулювальним механізмами та, можливо, навіть здатний збільшувати ефективність вакцинації проти SARS-CoV-2 (Romero et al., 2020). Олег Созонтович Чабан підкреслив, що хороша якість сну до вакцинації є важливим імуномодулювальним фактором. Хронобіотичні/снодійні властивості мелатоніну корисні для зменшення латентного періоду засинання і збільшення загального часу сну.

На жаль, сьогодні для лікування порушень сну активно і часто нераціонально застосовують транквілізатори. Кількість призначень препаратів групи бензодіазепінів суттєво збільшилася останніми десятиліттями (Agarwai et al., 2019). Однак приймання транквілізаторів може супроводжуватися тяжкими побічними ефектами, серед яких гіперседація, надмірна міорелаксація, «поведінкова токсичність» (порушення когнітивних функцій і психомоторних навичок), парадоксальні реакції (посилення агресивності й ажитації, порушення сну, погіршення настрою), формування психічної та фізичної залежності тощо. Таким чином, побічні дії транквілізаторів часто перевищують їх терапевтичний ефект щодо поліпшення якості сну. Надмірне призначення транквілізаторів є серйозною проблемою сучасної медичної спільноти, яка потребує розв'язання. Цікаво почали вирішувати дану проблему швейцарські лікарі.

Пацієнти з розладами сну та настрою, які часто приймали транквілізатори і мали побічні ефекти, що знижували якість життя і працездатність вдень, почали використовувати фіксовану комбінацію пасифлори, валеріани, меліси у високих дозуваннях. Були отримані цікаві результати, згідно з якими лікування із застосуванням фіксованої комбінації екстракту валеріани, меліси та пасифлори у високих дозах показало клінічну ефективність, зіставну з дією бензодіазепінів, і безпеку. У зв'язку з цим науковці дійшли висновку, що комбінація пасифлори, валеріани, меліси в достатніх дозуваннях може бути прийнятним варіантом для заміни бензодіазепінів та зниження частоти їх приймання.

Слід приділити особливу увагу пасифлорі, адже ця унікальна лікарська рослина не тільки сприяє засинанню та глибині сну, а ще й покращує ранковий настрой і зменшує надмірний потяг при психічних залежностях, зокрема потребу в постійному перегляді гаджетів та надмірному вживанні кави. Завдяки цим властивостям пасифлора є основою багатьох заспокійливих препаратів і входить до складу майже 34% лікарських засобів із м'якою заспокійливою дією, наприклад, у Німеччині, адже люди хочуть не тільки гарно спати, але й бути життєрадісними та активними вдень, щоб насолоджуватися життям та спілкуванням.

А що в Україні? Прикладом безпечної та ефективної альтернативи надмірному і нераціональному прийманню транквілізаторів при порушеннях сну та настрою, зокрема у постковідних пацієнтів, є препарат **ПАСІВАЛЕМ 5-HTP** у максимально безпечній формі дієтичної добавки (Asfarma). Це раціональна комбінація пасифлори, валеріани, меліси, магнію у значних дозуваннях з особливим компонентом – 5-гідрокситриптофаном – попередником серотоніну («гормону радості й щастя») та мелатоніну («регулятора сну»).

ПАСІВАЛЕМ 5-HTP розроблений спеціально для безпечного поліпшення якості сну, підвищення стресостійкості та, що актуально, для покращення настрою вдень.

Результатом його застосування є не тільки нормалізація сну, заспокоєння, але й, що дуже важливо, – поліпшення ранкової бадьорості, настрою і працездатності протягом усього дня, зменшення втоми. Ця особливість можлива насамперед за рахунок значної дози пасифлори (300 мг) та 5-гідрокситриптофану.

Отже, кожна таблетка Пасівалему 5-HTP містить раціональну комбінацію:

- **5-гідрокситриптофан (5-HTP) – 100 мг** – для нормалізації рівня серотоніну і мелатоніну природним шляхом, щоб відновити сон та гарний настрій вдень, запобігання нічним страхам;
- **пасифлора (*Passiflora incarnata*) – 300 мг** – для покращення глибини і якості сну, заспокоєння, забезпечення бадьорості після пробудження і відчуття психічного комфорту;
- **валеріана – 120 мг** – для прискорення засинання, збільшення стресостійкості;
- **меліса – 80 мг** – для запобігання раннім пробудженням серед ночі, покращення концентрації уваги;
- **магній – 100 мг** – для поліпшення енергетики нейронів та м'язової релаксації, синтезу серотоніну і мелатоніну.

ПАСІВАЛЕМ 5-HTP зручний у застосуванні – по 1 таблетці на добу. Препарат бажано приймати за 30 хв до сну, тому він не заборонений водіям. При цьому, завдяки раціональній комбінації компонентів та збільшеній дозі валеріани, кожне наступне використання, кожна таблетка стають ефективнішими, ніж попередні. Відбувається накопичення ефекту – 30-та таблетка буде значно дієвіша за першу. Тому **ПАСІВАЛЕМ 5-HTP** найкраще приймати не одноразово, а курсом – впродовж місяця для тривалого поліпшення сну, спокою і настрою, що особливо важливо для постковідних пацієнтів, адже в них спостерігаються довгострокові порушення сну – до 6 місяців!

Підсумовуючи, О.С. Чабан зазначив, що безсоння, тривожність, що супроводжуються поганим настроєм (дисфорією) – актуальна проблема сьогодення, глибина якої з розвитком суспільства, збільшенням інформації та урбанізацією населення, ймовірно, лише зростатиме. COVID-19 дану проблему тільки актуалізував.

Якісний сон є важливим компонентом психічного здоров'я людини, необхідним для формування пам'яті, уваги, підтримки активності впродовж дня та навіть забезпечення функціонування імунної системи. Нині з метою корекції розладів сну лікарі активно призначають транквілізатори, проте таке лікування асоційоване з великою кількістю побічних дій, психічним та фізичним звиканням, неможливістю користуватись автомобілем чи виконувати точну роботу.

Безпечною, ефективною та доступною альтернативою надмірному використанню транквілізаторів щодо корекції розладів сну є препарат на рослинній основі **ПАСІВАЛЕМ 5-HTP** – раціональна комбінація пасифлори, валеріани, меліси, магнію з 5-HTP-попередником серотоніну і мелатоніну. **ПАСІВАЛЕМ 5-HTP** сприяє нормалізації якості сну, покращенню спокою та емоційної рівноваги, а також настрою, бадьорості та працездатності впродовж усього робочого дня.

Завдяки цьому поліпшується спілкування в колі друзів, родині, а отже, і соціалізація. Адже здоровий сон і ранковий настрій – все, що потрібно для початку гарного дня!

Підготувала ***Анастасія Козловська***