



ПРОГРАММА ЗДОРОВОГО СНА ДОКТОРА БУЗУНОВА

Обоснование программы

Меня последние годы волновал один простой вопрос «Как за 30-40 минут консультации дать пациенту исчерпывающие советы по улучшению сна?». Ответа я не нашел. Время, которое необходимо на сбор соответствующего анамнеза, анализ ситуации и выдачу рекомендаций существенно превышает указанный лимит. В идеале должна быть возможность 2-3 часа поговорить с человеком о его жизни, работе, привычках, болезнях, обстановке в спальне, представлениях (порой ложных) о том, как можно улучшать сон, а потом на основании полученной информации сформулировать эффективные рекомендации. Но возможна ли в повседневной практической работе такая роскошь – 2-3-х часовая консультация?

Я начал поиск возможных решений данной проблемы. Первое решение напрашивалось само собой. Нужна достаточно краткая, написанная простым и понятным языком брошюра, которую можно одолеть за полтора-два часа неспешного чтения и далее самостоятельно применить рекомендации на практике. Я прочитал более 50 отечественных и зарубежных медицинских и популярных книг, посвященных улучшению качества сна. В большинстве из них давались вполне дельные советы, но основная проблема была в объемах информации, излагаемых в этих книгах. Когда я читал 200-300 страничные труды по улучшению качества сна, вспоминалась фраза французского философа и математика Блеза Паскаля: «Это письмо получилось таким длинным потому, что у меня не было времени написать его короче». Так и хотелось сказать автору: «Не мешало бы подумать - и написать короче свои рекомендации по здоровому сну».

Считаю крайне важным не переусердствовать с объяснением человеку сверхсложных методик улучшения сна, требующих от него сверхусилий, на которые он не готов ни морально, ни физически. Это вызовет только раздражение и отторжение. Здесь вспоминается старый анекдот про КПСС. Претендента на вступление в партию предупреждают: надо бросить пить, курить, ходить в ресторан и общаться с женщинами. Впредь – только партия. А потом спрашивают: «Жизнь за партию отдашь?». Он отвечает «Конечно отдам, кому же такая жизнь нужна?».

За короткое время контакта с пациентом можно лишь указать нужное направление, дать простые и четкие ориентиры выбранного пути и настроить его на достижение результата. Если человек увидит улучшение качества сна в течение 3-4 недель, то он, скорее всего, будет предпринимать дальнейшие усилия. Здесь есть определенная аналогия с занятиями йогой. Невозможно стать йогом после 30 минутной консультации и месяца самостоятельных занятий. Но можно понять, нужен ли тебе этот путь.

С другой стороны, есть известная пословица «Без труда не выловишь и рыбку из пруда». От человека требуются определенные усилия, если он хочет добиться улучшения сна. Периодически я сталкиваюсь с такой проблемой - объясняю пациенту, какие необходимо выполнять рекомендации, а он отвечает, что у него на это нет ни времени, ни сил, ни желания. В этой ситуации я обычно спрашиваю «Вы каким-нибудь спортом занимались?» И в зависимости от того, в какую секцию он ходил, я ему говорю «Что бы сказал Ваш тренер по плаванию, если бы Вы ему заявили, что хотите пить, курить, есть пончики, гулять ночи напролет с друзьями и стать в ближайшее время мастером спорта по плаванию?» Обычно пациент хмыкает, и говорит, что тренер в не очень литературных выражениях объяснил бы, что у него что-то не то с головой.

А, ведь, ситуация практически аналогичная. Вы приходите к доктору, говорите, что ничего делать не хотите, но в ближайшее время желаете стать мастером спорта по сну! И особенно умиляет желание пациента получить волшебную таблетку, которая решит все его проблемы со сном. По аналогии со спортом таблетки – это допинг, который, может, и даст кратковременный результат, но потом нужно будет расплачиваться в лучшем случае дисквалификацией, а в худшем здоровьем и жизнью.

Итак, некоторое время назад я приступил к написанию собственного произведения. Сразу скажу, что я не изобрел что-то сверхуникальное. По этому поводу есть известное изречение: Списываешь с одного источника – плагиат, с двух источников – реферат, с трех и более источников – это НАУЧНАЯ работа. Результат моей работы – это некий анализ и переработка большого объема информации плюс свой практический опыт. В итоге родилась брошюра «**Советы по здоровому сну**». Надеюсь, мне удалось, перефразируя древнегреческий эпос, найти правильный путь между «Сциллой» эффективной сложности рекомендаций и «Харибдой» их неэффективной простоты.

Еще около 2 лет я шлифовал текст брошюры, основываясь на отзывах своих пациентов. Как известно, метод проб и ошибок является самым эффективным с точки зрения достижения положительного результата. И вот теперь представляю на суд широкой общественности брошюру «**Советы по здоровому сну**» в последней версии 2012 года.

Но, как я говорил ранее, брошюра – это только один из разделов программы здорового сна. Человеку важно, помимо литературного произведения, иметь перед глазами четкий и краткий план действий. Именно этот план действий и представлен в 4-х недельной программе достижения здорового сна.

В определенной степени знакомство с брошюрой и планом можно сравнить с подготовкой к походу в лес. Конечно, надо знать, как разводить костер, как ставить палатку, как форсировать реку и как вести себя при встрече с медведем. Это поможет без происшествий завершить поход. Но если у путешественника нет точной карты, то успех похода маловероятен. Ведь, несмотря на все знания, можно просто пойти совсем в другую сторону и заблудиться.

Брошюра «Советы по здоровому сну» дает теоретическую информацию по улучшению качества сна, а план дает нужное направление и четкие ориентиры движения. Дорогу осилит идущий, особенно, если он идет в правильном направлении.

Дневник сна предназначен для объективного самоконтроля выполнения программы и оценки результатов. К сожалению, память человека избирательна, и он помнит порой то, что хочет помнить. А это часто приводит к переоценке собственных «героических» усилий по реализации программы.

Программа предназначена для самостоятельной реализации пациентами, у которых имеется один или более симптомов: трудности с засыпанием, пробуждения среди ночи, ранние пробуждения с невозможностью повторного засыпания до утра, неосвежающий сон, дневная сонливость. При этом «плохие ночи» отмечаются 2 и более раз в неделю в течение месяца или более.

Программа эффективна у соматически здоровых лиц с так называемыми неорганическими нарушениями сна, не связанными с органическими заболеваниями, такими как синдром обструктивного апноэ сна, синдром беспокойных ног, тяжелая органическая патология (ИБС, хроническая обструктивная болезнь легких, бронхиальная астма, опухоли, артриты и др.). Основные расстройства сна можно заподозрить, заполнив комплексный тест на выявление расстройств сна на сайте www.sleepnet.ru. При подозрении на серьезные органические нарушения сна целесообразно обратиться на консультацию в отделение медицины сна Клинического санатория «Барвиха».

Программа не рассчитана на людей, у которых профессия связана с постоянными ночными дежурствами или сменным графиком работы. Развивающиеся при этом циркадные нарушения сна требуют иных профилактических и лечебных подходов. План также не рассчитан на пациентов, хронически (более 1 месяца) принимающих снотворные, транквилизаторы или антидепрессанты, так как в этом случае требуется квалифицированная медицинская помощь.

Длительность программы - 1 месяц. В большинстве случаев за это время сон полностью нормализуется или существенно улучшается. В дальнейшем пациент может продолжать программу в полном объеме или некоторые из ее элементов по собственному усмотрению. Если улучшения ситуации не наблюдается, рекомендуется обратиться за консультацией к врачу.

В заключение хотелось бы ответить на один логичный вопрос. Зачем практикующему сомнологу давать рекомендации по здоровому сну, если это потенциально снизит количество пациентов, которые будут к нему обращаться?

Во-первых, никто не отменял серьезных расстройств сна, при которых все равно требуется профессиональная помощь. Их можно заподозрить, заполнив комплексный тест на выявление расстройств сна на сайте www.sleepnet.ru.

Во-вторых, экономится время на объяснении постулатов здорового сна практически здоровым людям, которые при минимальном обучении все могут сделать сами. И тогда остается больше времени на пациентов с тяжелыми расстройствами сна. А их, поверьте, достаточно много.

В-третьих, есть категории весьма успешных и занятых людей, у которых здоровый сон является столь необходимым, что они в любом случае желают получить максимально эффективные персонализированные рекомендации. А это решается только на личной консультации.

Итак, знакомьтесь **«Программа здорового сна доктора Бузунова»**:

1. [4-х недельный план достижения здорового сна.](#)
2. [Дневник сна для самоконтроля.](#)
3. [Брошюра «Советы по здоровому сну».](#)

Желаю успеха и здорового сна!

С уважением,
Р.В. Бузунов