

7 ВОПРОСОВ СОМНОЛОГУ



РОМАН БУЗУНОВ, Д.М.Н., ЗАВ. ОТДЕЛЕНИЕМ МЕДИЦИНЫ СНА ФГБУ «КЛИНИЧЕСКИЙ САНАТОРИЙ «БАРВИХА», ЧЛЕН ПРЕЗИДИУМА НАЦИОНАЛЬНОГО ОБЩЕСТВА ПО СОМНОЛОГИИ И МЕДИЦИНЕ СНА.

СОМНОЛОГ – специалист по расстройствам сна и нарушениям дыхания во сне. К нему обращаются с жалобами на затрудненное засыпание; частые ночные пробуждения; кошмары; внезапную дневную сонливость; храп; сногворение; лунатизм; синдром беспокойных ног; энурез.

1 Многие жалуются, что им трудно заснуть вечером, а потом невозможно встать утром. Как облегчить засыпание и не просыпаться по утрам?

С такими проблемами обычно сталкиваются «совы», или, говоря медицинским языком, люди с синдромом задержки фазы сна. У некоторых людей внутренние биологические часы идут медленнее, чем астрономические, то есть они все время опаздывают. В этой ситуации на астрономических часах может быть час ночи, а на внутренних – всего 10 вечера, естественно, человек не может заснуть. Соответственно, когда на астрономических часах 7 утра, на внутренних – 4 часа ночи, и человек не может проснуться.

«СОВАМ» РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Строго соблюдать режим сна, особенно что касается подъема, вне зависимости от рабочих или выходных дней (на отдыхе можно спать лишь на час дольше!).
- Не употреблять продуктов, содержащих кофеин, во второй половине дня.
- За час до сна избегать яркого освещения.
- Периодически возможно применение перед сном мелатонина (гормона сна) в виде таблеток, который «настраивает» циркадный ритм.
- Утром после пробуждения желательно сразу выйти на солнечный свет или максимально включить освещение в комнате, принять контрастный душ, сделать гимнастику и выпить чашечку кофе.

2 Есть и другая категория людей: они засыпают быстро, но просыпаются в 3–4 часа ночи и не могут заснуть до утра. Это ведь тоже ненормально?

Подобные пробуждения среди ночи – симптом депрессивного состояния, развивающегося на фоне хронического стресса. Особенно часто депрессия развивается, когда человек не видит выхода из затянувшейся неприятной ситуации в обозримом будущем. Тогда надо или что-то кардинально изменить в жизни, или смириться с положением дел. В борьбе с депрессией может помочь психотерапевт. Еще одно очень действенное средство для нормализации сна – регулярная интенсивная физическая нагрузка: 3–4 раза в неделю (бег, плавание, шейпинг и другие активные виды спорта).

В дельта-сне накапливается энергия, восстанавливается иммунитет, вырабатываются гормоны (гормон роста, тестостерон и проч.). В REM-фазе мы видим сны: мозг перерабатывает информацию и решает, что отложить в долговременную память, а что забыть

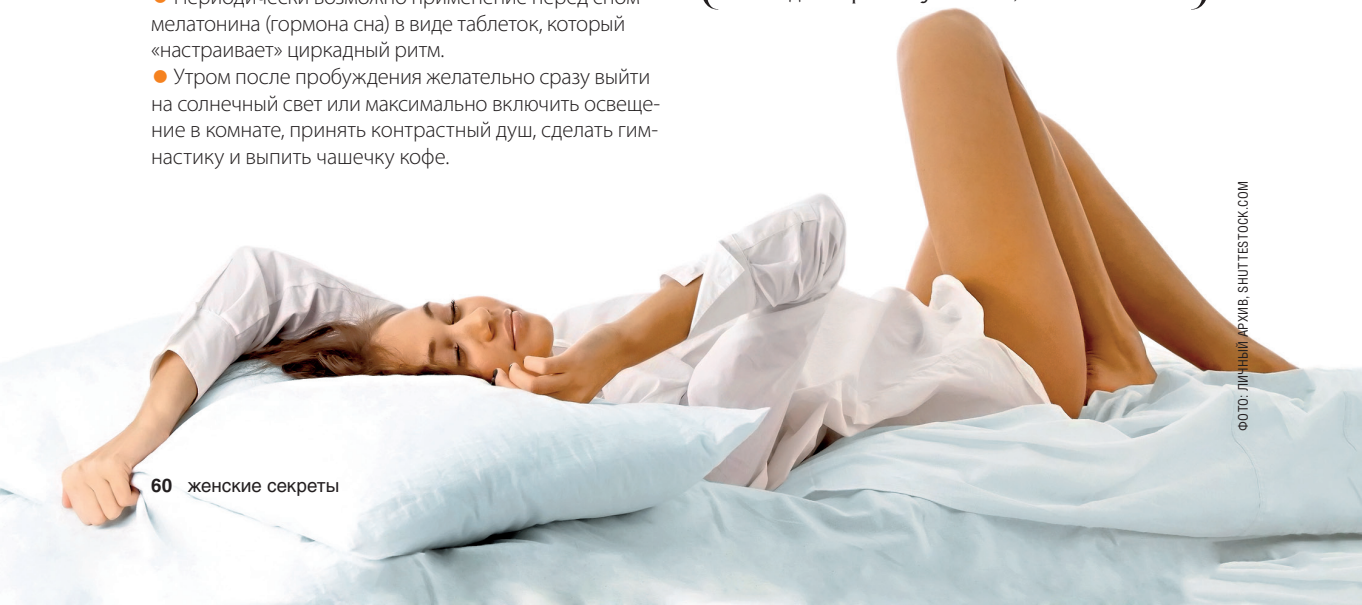


ФОТО: ЛУЧНЫЙ АРХИВ. SHUTTERSTOCK.COM