2

Нарушения сна (инсомнии) широко распространены: больше трети людей страдают бессонницей или другими расстройствами сна, мешающими ночному отдыху и восстановлению работоспособности.

Сон является одной из самых основных потребностей человека. Его мозговые механизмы достаточно надежны.

В условиях патологии они, несомненно, нарушаются, сон видоизменяется, но никогда не исчезает полностью. Таким образом, использование термина ”бессонница“ является неточностью и не соответствует современным представлениям о сне.

Термином ”бессонница“ обозначают несколько форм расстройств сна – трудное засыпание, повторные пробуждения в течение ночи, слишком раннее пробуждение утром, плохое качество ночного сна, плохое состояние после сна, либо различные их сочетания.

На глубину и продолжительность сна здорового человека оказывают влияние множество вещей – возраст, наследственность, еда, телесное здоровье, эмоциональное состояние, курение, прием алкоголя и других психоактивных веществ, температура воздуха, запахи, особенности постели, повседневные конфликты, представления о том, каким должен быть нормальный сон, и многое-многое другое.

3

К факторам, определяющим длительность сна, относят: возраст (новорожденные спят 20-22 часа в сутки, юноши – 8-10 часов, после 20 лет – 6-8 часов). Ночной сон пожилых людей укорочен, но суточная продолжительность сна часто увеличена. Нормальная продолжительность сна у взрослого человека колеблется от 4 до 6 часов.

Играют роль индивидуальные особенности: привычка спать днем, спать много, вести определенный ритм жизни. Внешние факторы и условия окружающей среды тоже влияют на продолжительность сна. Так, умственная и физическая усталость, бездеятельность, внешняя высокая или низкая температура удлиняют сон. Низкий интеллект коррелирует с длительным сном.

4

**ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕНИЯ**

***1. Воздействия на факторы, вызывающие инсомнии:***

* устранение стрессовой стуации;
* нормализация ритма сон-бодрствование;
* лечение невротических и эндогенных психических расстройств;
* устранение болевого синдрома;
* устранение алкогольной и наркотической зависимости;
* лечение соматических заболеваний.

***2. Принципиальные направления в регуляции сна:***

* гигиена сна;
* фармакологическое;
* психотерапевтическое;
* использование физических методов воздействия.



5

**НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ**

**РЕГУЛЯЦИИ СНА (ГИГИЕНА СНА)**

* Каждый день просыпаться в одно и то же время.
* Ограничить продолжительность ежедневного пребывания в постели временем, привычным для пациента до возникновения расстройства сна.
* Не употреблять вещества, воздействующие на центральную нервную систему (кофеин, никотин, кофе, стимуляторы).
* Не спать днем (за исключением случаев, когда после дневного сна улучшается сон ночью).
* Использовать усложняемую программу физических упражнений по утрам для поддержания хорошего самочувствия.
* Избегать возбуждения перед сном: заменить просмотр телепередач легким чтением или прослушиванием успокаивающей музыки.
* Принимать перед сном горячую ванну для поднятия температуры тела. В некоторых случаях горячие ванны следует заменить холодными ножными ваннами, холодными ваннами для рук, холодными компрессами на икры или холодными обтираниями.
* Регулярно принимать пищу в определенное время: не есть слишком много перед сном. Желательно чтобы пища содержала углеводы и триптофан (молоко, сыр, яйца, мясо, бобовые, земляные орехи и зеленые овощи). Не пить много воды перед сном.
* По вечерам использовать методики саморасслабления (нервно-мышечная релаксация, медитация, аутотренинг).
* Комфортные условия для сна: удобная постель, подушка, разные одеяла для спящих в одной постели; удобная одежда для сна; исключение шума; оптимальная температура воздуха.
* Сексуальное удовлетворение способствует сну.
* Не обдумывать проблемы в постели (уйти в другую комнату, обдумать и записать, затем вернуться).
* Проснувшись ночью, не смотреть на часы – просто перевернуться на другой бок и заснуть снова.

6

**Где можно получить помощь?**

**В каждой поликлинике нашего города**

**Вы можете получить консультацию**

**психолога и психотерапевта.**

**Запись на прием осуществляется**

**в регистратуре Вашей поликлиники**

**АНОНИМНО**

**УЗ ”ОЦП“ Поликлиника № 3**

г. Орша, ул. Мира, д. 78

**Регистратура: 51-44-37, 56-74-36, 53-40-87, MTS 8(033)337-20-14, Velcom** **8(029)699-15-80**

УЗ ОЦП ”Оршанский

психоневрологический диспансер“

**г. Орша, ул. Ленина 38, 3-й этаж**

**Телефон доверия**

**51-00-19**

Пн-Пт с 8.00 до 20.00; Сб-Вс – выходной

Медико-психологическая помощь

и консультирование

УЗ ”Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии“

**Круглосуточный телефон доверия**

**8(0212)61-60-60**

УЗ ”Оршанская центральная поликлиника“

**Поликлиника № 3**

**Психологический кабинет**

**РЕГУЛЯЦИЯ**

**СНА**

**2020**

**Составитель: психолог поликлиники № 3 Любченко Елена**