

Как оседлать волну сна? | Comment surfer sur la vague du sommeil ?

Author: Надежда Сикорская, [Женева](#) , 22.05.2024.



Photo © Megan Te Boekhorst/Unsplash

Согласно сегодняшнему мнению специалистов, нормативный подход ко сну может стать причиной бессонницы.

|

Selon l'avis des spécialistes, l'approche normative du sommeil peut devenir la source de l'insomnie.

Comment surfer sur la vague du sommeil ?

*Бессонница. Гомер. Тугие паруса.
Я список кораблей прочел до середины:
Сей длинный выводок, сей поезд журавлиный,
Что над Элладю когда-то поднялся.*

Кто не знает эти строки Осипа Мандельштама! Но далеко не у всех бессонные ночи рождают гениальные стихи, как у него или других поэтов, о которых Наша Газета уже [рассказывала](#). Для обычных смертных бессонница – это страшная мука, от которой не помогает подсчет ни овечек, ни журавлей, ни даже древнегреческих кораблей. И лишь тот, кто знаком с этой напастью, от которой страдает в Швейцарии около 10 процентов населения, знает, насколько она коварна.

Новые европейские рекомендации по лечению хронической бессонницы могут удивить своей категоричностью: снотворное никогда не должно использоваться в качестве первой линии защиты от этого субъективного расстройства сна, которое более пагубно, чем мы думаем.

«Очень часто бессонница ассоциируется с тем, что ночью невозможно сомкнуть глаз, - рассказал профессор Кристоф Ниссен, директор Центра медицины сна при Женевском университетском госпитале (HUG), в интервью Le Temps. – Но это не так. Крупные мета-анализы, в которых сравнивались люди, которые хорошо спят, и те, кто страдает хронической бессонницей, показывают, что разница в продолжительности сна у них в среднем составляет всего 20 минут, в то время как по ощущениям людей, страдающих бессонницей, она достигает нескольких часов. Сон – очень сложный процесс, и некоторые нереалистичные ожидания от него могут способствовать ощущению ночного сна, не дающего отдыха и бодрости. Возможно также, что некоторые виды бодрствования во время сна не поддаются измерению с помощью современных устройств».

Так что же такое хроническая бессонница? Согласно существующим классификациям, это субъективная жалоба, которая, тем не менее, соответствует определенным критериям: человек должен чувствовать, что страдает от нарушений сна по крайней мере три ночи в неделю в течение как минимум трех месяцев. Он также должен сталкиваться с проблемами в течение дня, такими как трудности с концентрацией внимания, чувство усталости или снижение работоспособности. Хроническая бессонница может принимать три различные формы: трудности с изначальным засыпанием, трудности с засыпанием после ночного пробуждения или раннее пробуждение.

Важно также исключить патологии, которые могут вызывать подобные симптомы, например, апноэ сна или синдром беспокойных ног – неврологическое расстройство, характеризующееся неудержимой потребностью двигать нижними конечностями в периоды бездействия, что вызывает нарушения сна, а также депрессивное состояние.

«Даже если тесты показывают идеальный сон, мы всегда ставим на первое место субъективные жалобы, - объясняет Лампрос Перогамврос, врач Центра медицины сна HUG. - Это важно, поскольку хроническая бессонница может быть фактором риска развития других патологий, например, депрессии. И наоборот, эффективное лечение бессонницы может оказать благотворное влияние и на другие сопутствующие патологии, например, сердечно-сосудистые заболевания».

Острая бессонница, в отличие от хронической, характеризуется расстройствами более короткой продолжительности, обычно возникающими после какого-то конкретного события или потрясения, смены часовых поясов или болезни.

«У некоторых людей есть особая уязвимость, которая может превратить острую бессонницу в хроническое расстройство, - анализирует Лампрос Перогамврос. - Некоторые исследования указывают на генетическое объяснение, но это еще не все. Стресс, вызванный недосыпанием, ложные представления о сне - в основном о его якобы оптимальной продолжительности - или перфекционистские наклонности, в том числе в отношении сна, могут способствовать сохранению проблемы в долгосрочной перспективе за счет установки дисфункциональных стратегий».

Для борьбы с этими дисфункциональными стратегиями в новых европейских [рекомендациях](#) по диагностике и лечению бессонницы, соавторами которых являются Кристоф Ниссен и Лампрос Перогамврос и еще около сорока специалистов, четко сказано: снотворные препараты, такие как Zolpidem или Zopiclone, не должны предлагаться пациенту сразу или в первую очередь, а только в случае, если когнитивно-поведенческая терапия не дает результатов, и то не более чем на четыре недели.

«Некоторые из этих молекул формируют зависимость, то есть приходится постоянно увеличивать дозу, чтобы получить тот же результат, и вызывают эффект «ломки», если вы прекращаете их принимать, - отмечает Кристоф Ниссен. - Принимая лекарства, пациенты могут также прийти к выводу, что у них нет возможности засыпать самостоятельно и перестанут даже пробовать, став пассивными». «Такая психологическая зависимость может возникнуть даже от фитотерапии или мелатонина, - добавляет Лампрос Перогамврос. - Эти вещества не имеют серьезных побочных эффектов, но пациент продолжает находиться в аналогичном контексте пассивности».

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), считающаяся наиболее эффективным способом избавления от хронической бессонницы, проводится в течение четырех-восьми сеансов, а ее успешность, то есть исчезновение симптомов, оценивается в 60-70%.

«Одна из самых эффективных техник в этом подходе - это ограничение количества времени, проводимого в постели, - продолжает объяснять Лампрос Перогамврос. - Мы просим пациента лечь спать позже, чем он привык, но вставать в обычное время. Если человек спит более 90% времени в пределах определенного нами окна, мы можем постепенно увеличивать время пребывания в постели на 15-20 минут, пока не предложим пациенту оптимальную для него продолжительность сна. Этот высокоэффективный процесс также обладает анксиолитическим эффектом, поскольку пациенты обнаруживают, что могут сами управлять своим сном».

Важно помнить, что, когда мы просыпаемся утром, автоматически срабатывает система, известная как гомеостатическое давление, или давление сна, которая заставляет нас заснуть, когда организм выражает потребность в этом. Это как оседлать волну в нужный момент. «На биологическом уровне это характеризуется накоплением сомногенных веществ, таких как аденозин, которые вызывают сонливость, - объясняет психиатр. - Нужно позволить этим веществам правильно накапливаться в течение дня».

Вторая из наиболее эффективных стратегий, опять же в контексте КПТ, – это контроль стимулов, который необходим пациентам, непроизвольно определяющим свою кровать как место, где они бодрствуют. «У таких пациентов мозг переходит в гиперактивный режим, когда человек входит в спальню, – объясняет Лампрос Перогамврос. В этом случае, если сон не приходит через 15-20 минут, правильное решение – встать, сделать что-то расслабляющее в другой комнате и вернуться в постель, как только почувствуете сонливость. «Это нелегко, потому что требуется немало сил, чтобы добраться до своей гостиной посреди ночи, но цель состоит в том, чтобы восстановить кровать как место сна и спокойствия».

Одним словом, важно разрушить некоторые клише. Да, некоторые люди, не страдающие бессонницей, могут пить кофе или заниматься интенсивным спортом по вечерам без ущерба для сна. Нет, не существует оптимальной продолжительности сна, которая подходила бы всем. «Мы часто говорим, что нам нужно спать восемь часов в сутки, но совершенно нормально, что в зависимости от конкретного человека это время может колебаться от шести до девяти часов или даже от пяти до десяти часов, – отмечает Кристоф Ниссен. – Аналогично, существует циркадный процесс, индивидуально определяющий время засыпания, которое варьируется от человека к человеку. Принятие нормативного подхода к сну пагубно, поскольку может создать ненужное беспокойство и стать основой проблеме».

Дорогие читатели! Если кто-то решим разрушить клише и победит бессонницу, или если во время бессонницы родятся стихи, – пожалуйста, поделитесь опытом!

[бессонница](#)

[здравоохранение в Швейцарии](#)



[Надежда Сикорская](#)

Nadia Sikorsky

Rédactrice, NashaGazeta.ch

Статьи по теме

[Новое средство борьбы с бессонницей](#)

[Что мешает швейцарцам спать спокойно?](#)

Source URL: <https://nashagazeta.ch/news/sante/kak-osedlat-volnu-sna>