



ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ:
Крепкий ночной сон

www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc

© Авторское право Транскультуральный центр психического здоровья 2022.

Эта брошюра была подготовлена Транскультуральным центром психического здоровья.

Эта и другие брошюры из серии *“Практическое пособие”* могут быть воспроизведены, подтверждая признательность Транскультуральному Центру психического здоровья, и доступны для загрузки на www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc

Впервые опубликовано в 2005 году Транскультуральным центром психического здоровья

ISBN: 1 74080 0494

Копии этой и сопутствующих брошюр из серии «Практическое пособие» (а также другие материалы) доступны в

Транскультуральном центре психического здоровья

Частная почтовая сумка 7118

Парраматта ВС Новый Южный Уэльс 2124 Австралия

Тел.: 02 9912 3850

Факс: 02 9840 3319

Электронная почта: tmhc@health.nsw.gov.au

Веб-сайт: www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc

Разработано и сверстано: Транскультуральным центром психического здоровья

Выражение признательности

Информация, содержащаяся в этой брошюре, была собрана из ряда опубликованных и неопубликованных источников.

Транскультуральный центр психического здоровья (ТЦПЗ) получил разрешение на использование информации из следующих публикаций;

Протокол лечения Протокол (2000). Лечение психических расстройств (Третье издание). Сидней: Центр сотрудничества Всемирной организации здравоохранения по вопросам психического здоровья и злоупотребления психотропными веществами.

Данная публикация предназначена исключительно для предоставления общей информации. Она не должна использоваться в качестве замены обращения за профессиональной помощью. Вероятно, вы захотите проконсультироваться со своим местным семейным врачом по вопросам, затронутым в этой брошюре. На странице 11 этой брошюры также есть несколько телефонных номеров и веб-сайтов, которые вам могут пригодиться.





Крепкий ночной сон

Проблемы со сном являются одной из наиболее распространённых жалоб как в учреждениях общего здравоохранения, так и в сфере психического здоровья. Подсчитано, что более **20% взрослого населения** страдает от той или иной формы длительной бессонницы в какой-то определённый момент своей жизни, и было обнаружено, что жалобы на сон значительно увеличиваются у пожилых людей.

Это увеличение можно объяснить четырьмя основными составляющими:

- естественные изменения в физиологических системах, контролирующих сон, которые являются частью процесса старения
- возросшая частота специфических органических нарушений сна, таких как периодические движения конечностей во сне (СПДК) и приступы апноэ
- возросшая частота заболеваний (например, остеоартрита) и психических расстройств (например, депрессии, деменции), которые отрицательно влияют на сон
- более частое употребление различных лекарств, которые могут либо взаимодействовать друг с другом, либо действовать по-разному на пожилых людей.



Естественные возрастные изменения

Эти изменения включают в себя:

- уменьшение длительности глубокого сна и увеличение доли лёгкого сна
- увеличение числа пробуждений и фрагментарный сон в течение ночи
- ощущение снижения качества и продолжительности сна
- снижение способности адаптироваться к изменениям или нарушениям цикла «сон-бодрствование»
- склонность засыпать раньше и просыпаться раньше
- эти естественные изменения обычно начинаются примерно в возрасте 50 лет.

Как добиться более крепкого ночного сна

Ниже описываются полезные привычки для достижения крепкого сна и даются рекомендации по устранению распространённых причин нарушения сна.

1. Установите определённое время пробуждения

Установление режима сна и бодрствования очень важно, особенно пробуждение каждое утро в одно и то же время. Время, когда мы просыпаемся, помогает синхронизировать циркулярные ритмы нашего организма, поэтому мы должны стараться не сдвигать наш подъём, более чем на один час, даже по выходным.

2. Создайте подходящую атмосферу для сна

Комфорт – Дискомфорт, вызванный урчанием в животе, постоянными болями или слишком высокой или низкой температурой воздуха, может помешать нам расслабиться настолько, чтобы заснуть. Поэтому необходимо, чтобы все наши насущные потребности были удовлетворены до того, как мы попытаемся уснуть.

Шум – Ночной шум, такой как уличное движение, является ещё одним распространённым источником нарушения сна. Эти звуки могут расстроить наш обычный режим сна, даже если мы не просыпаемся и не вспоминаем о них на следующий день. Если мы спим в помещении, которое имеет тенденцию к зашумлению, нужно попытаться заглушить шум, закрыв окна и двери или надев беруши.

Свет – Светлая комната затруднит наш сон. Если у нас проблемы со сном, следует затемнить комнату, чтобы утренний свет нас не будил.

3. Дайте себе время расслабиться перед сном

Следует прекратить работу по крайней мере за 30 минут до того, как лечь спать, и заняться чем-то другим, не вызывающим стресса, например, почитать, посмотреть телевизор или послушать музыку.



4. Ассоциируйте свою кровать со сном

Такая активность, как прием пищи, работа, просмотр телевизора, чтение или обсуждение дневных проблем, может побудить нас ассоциировать нашу постель с пробуждением и оживлённостью, а не с сонливостью и отходом ко сну. Если вы принадлежите к тем, кто связывает бодрствование с подобными занятиями, советуем вам воздерживаться от такой активности в постели.

5. Старайтесь преодолевать беспокойство и тревожность

Одной из наиболее распространённых причин нарушения сна является тревожность. Многим людям трудно успокоиться, когда после напряжённого дня они забираются ночью в постель. Часто это их первая возможность обдумать то, что их волнует. Они могут поймать себя на том, что, лежа в постели, переживают о своих проблемах, в то время как предпочли бы заснуть.

Чувства напряжённости и возбуждения, сопровождающие эти мысли, препятствуют засыпанию, и человек может начать тревожиться из-за своей бессонницы, а также других своих проблем. Если мы полагаем, что нам трудно уснуть, потому что нас беспокоят происходящие в нашей жизни события, есть две вещи, которые мы можем сделать для улучшения нашего сна:

- Отведите для себя перед сном полчаса на 'треволнения'. Имейте при себе бумагу и ручку, чтобы записать свои опасения и возможные решения.
- Перед тем, как ложиться спать, старайтесь избегать всего, что вас расстраивает.

¹ Посоветуйтесь с врачом, если вы полагаете, что тревожность или депрессия лишают вас сна по ночам





6. Подождите, пока не придёт сонливость

Если у вас есть проблемы с засыпанием, попробуйте лечь в кровать только тогда, когда вам захочется спать. Если спустя 10 минут вы обнаружите, что все ещё бодрствуете и мучаетесь переживаниями, встаньте и займитесь чем-нибудь отвлекающим, но в то же время расслабляющим, например, вязанием, послушайте музыку или почитайте книгу. Возможно, вам даже захочется послушать аудиозапись для расслабления. Вернитесь в постель, когда снова почувствуете сонливость.

Когда вы все-таки вернётесь в постель, но обнаружите, что всё ещё встревожены и сон бежит от вас, снова встаньте с постели и займитесь чем-нибудь расслабляющим, пока не ощутите достаточную сонливость, чтобы снова лечь в постель. Поначалу вы можете обнаружить, что вам понадобится вставать несколько раз, до того, как вы, наконец, сможете заснуть. Важным является то, что вы научитесь ассоциировать свою кровать со сном, а не с тревожностями.

7. Избегайте дремать в течение дня

Нередко люди, которые исключительно плохо спали ночью, чувствуют сонливость на следующий день. Эта дневная вялость может вызвать очень заманчивое желание вздремнуть в течение дня. Однако, если у вас бессонница и вы поспите днём, вы значительно повышаете вероятность того, что будете плохо спать и на следующую ночь. Это происходит потому, что когда придёт время, вы, будучи менее усталыми, будете нуждаться в меньшем количестве сна, потому что вздремнули днём. Вероятно, вам потребуется больше времени, чтобы уснуть, и вы будете чаще просыпаться ночью. На следующий день вы скорее всего снова почувствуете сонливость, и у вас возникнет искушение подремать днём еще раз.



Очевидно, что такая схема дневного сна быстро превращается в порочный круг, который усугубляет вашу первоначальную проблему со сном. Если у вас бессонница, независимо от того, насколько вы устали за день, старайтесь избегать дневного сна (если только вы не работаете посменно). Придерживайтесь установленного режима сна, ложась спать в одно и то же время каждую ночь и просыпаясь в одно и то же время каждое утро. Если вам придётся лечь спать позже своего обычного времени, не вставайте поздно следующим утром – поднимайтесь в своё установленное время. Следуя этим инструкциям, вы можете добиться того, что ваш естественный биоритм будет работать вместе с вами, помогая вам засыпать в то время, когда вы хотите уснуть.

8. Избегайте кофеина

Этот препарат содержится в кофе, чае, какао, напитках из колы, а также в некоторых безрецептурных лекарствах. Употребление кофеина перед сном или потребление слишком большого количества кофеина в течение дня увеличит ощущение энергии и бодрости, и также затруднит засыпание. Любой кофеин, употреблённый приблизительно после 4 часов дня, даст о себе знать к тому времени, когда вы отправитесь спать.

9. Избегайте никотина

Никотин стимулирует нервную систему, выделяя гормон под названием 'адреналин'. Адреналин возбуждает тело и разум, делая вас бодрыми и готовыми к действию. Курение перед сном повышает энергию и оживленность в то самое время, когда вы хотите расслабиться и готовы уснуть. Итак, не курите по крайней мере за час до отхода ко сну, чтобы дать время ослабнуть стимулирующему действию никотина.

10. Избегайте чрезмерного употребления алкоголя

Широко распространено мнение, что алкоголь поможет вам заснуть, если вы в напряжении и встревожены. Один или два бокала вина вечером могут помочь вам расслабиться, но регулярное употребление значительного количества алкоголя по вечерам приводит к тому, что, в целом, вы спите гораздо хуже. Поскольку алкоголь в теле расщепляется вашим организмом, вы, как правило, просыпаетесь чаще и проводите меньше времени в более глубоких стадиях сна. Если вы пьёте регулярно, вы можете обнаружить, что начинаете зависеть от алкоголя, чтобы уменьшить тревожность и помочь себе заснуть.

Мало того, что алкоголь лишит вас ощущения свежести на следующее утро, (потому что у вас отняли более качественный сон), ваша тревожность скорее всего вернётся и продлится в течение всего дня, а это ещё больше затруднит ночной сон. Алкоголь не решает проблему сна, поэтому не пейте на ночь.

11. Избегайте снотворных препаратов

Употребление снотворных в течение определённого периода времени вызывает столько же проблем, сколько и решает. В то время как седативные снотворные препараты помогут вам заснуть и уменьшат вашу тревожность в краткосрочный период, в долгосрочной перспективе эти преимущества исчезнут, если вы продолжите принимать их постоянно.

Непрерывное употребление снотворного также имеет тот недостаток, что становится всё труднее прекратить его принимать, поскольку это вызовет синдром отмены. Вдобавок, прекращение приема снотворных может привести к ярким сновидениям и кошмарам. Если вы принимаете такие таблетки постоянно или время от времени, прислушайтесь к этим предупреждениям и не прибегайте к ним регулярно.



Если вы, чтобы помочь себе заснуть, принимаете снотворное каждую ночь, рекомендуется поговорить со своим семейным врачом о постепенном сокращении его приема, пока вы не сможете отказаться от этих таблеток полностью.

12. Перекусите перед сном

Некоторым людям помогает заснуть легкий перекус перед сном, например стакан теплого молока или банан. Эти продукты богаты аминокислотой под названием триптофан, которая, как считается, участвует в биохимических процессах, вызывающих и поддерживающих сон.

Подводя итоги, в дополнение к полезным привычкам для достижения крепкого сна, описанным выше, регулярные физические упражнения в течение дня или рано вечером могут улучшить режим сна (старайтесь избегать упражнений поздно вечером). И, наконец, обратите внимание на детали вашего окружения, которые могут помешать вашему сну (например, энергичные домашние животные или отвлекающие цифровые часы).





Несколько полезных телефонных номеров

Линия психического здоровья (Mental Health Line)

Тел: 1800 011 511

Транскультурная Линия Психического Здоровья

Телефон: 1800 648 911

Транскультуральный центр психического здоровья (Transcultural Mental Health Centre)

Тел: 02 9912 3850

Если английский не ваш родной язык, **Служба письменного и устного перевода (TIS)** может предоставить вам бесплатную помощь по телефону 131 450

Уэйахед (WayAhead) - Ассоциация психического здоровья штата

Новый Южный Уэльс

Тел.: 1300 794 991

Некоторые полезные веб-сайты

Уэйахед (WayAhead) - Ассоциация психического здоровья штата

Новый Южный Уэльс

<https://wayahead.org.au>

Мультикультурная информационная служба по вопросам здравоохранения

www.mhcs.health.nsw.gov.au

Министерство здравоохранения штата Новый Южный Уэльс

www.health.nsw.gov.au

Местные районные и специализированные медицинские учреждения указаны по адресу

www.health.nsw.gov.au/lhd

Если вы хотите посетить курс по любой из тем серии “*Практическое пособие*”, позвоните в Транскультуральный центр психического здоровья по телефону (02) 9912 3850 и зарегистрируйтесь.

Если вы живете в сельских и отдаленных районах Нового Южного Уэльса, вы можете позвонить (бесплатно) в Транскультуральный центр психического здоровья (ТЦПЗ) по телефону 1800 648 911 и зарегистрироваться.

Цель этой брошюры - “Практическое пособие: Крепкий ночной сон “ - помочь людям лучше выспаться по ночам.

Информация, содержащаяся в этой брошюре, направлена на то, чтобы помочь людям лучше выспаться по ночам путем:

- объяснения естественных возрастных изменений,
- предоставления методик для улучшения ночного сна.

Эта брошюра доступна на следующих языках: арабском, китайском, хорватском, английском, фарси, филиппинском, греческом, индонезийском, итальянском, мальтийском, польском, испанском и вьетнамском.

Другие брошюры, входящие в серию “*Практическое пособие*”:

- СТРЕСС И УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ
- СОДЕЙСТВИЕ БЛАГОПОЛУЧИЮ
- РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ И ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ

Эти брошюры доступны на нескольких языках: арабском, китайском, английском, фарси, немецком, греческом, итальянском, испанском и вьетнамском.