

О НАРУШЕНИЯХ СНА

Почему я просыпаюсь?

Примерно каждый пятый взрослый, а с возрастом и того больше, просыпается среди ночи, а затем с трудом засыпает. Этот тип бессонницы приносит немало усталости и стрессов. Если мы не можем быстро заснуть, сон становится некачественным, что негативно сказывается на организме и может стать причиной болезней. Важно выяснить, что мешает нашему полноценному отдыху и как справиться с такими ночными пробуждениями.

В среднем взрослым необходимо от 7 до 9 часов сна в сутки для здоровья и хорошего самочувствия. Сон делится на фазы легкого, глубокого и быстрого. Эти этапы сменяют друг друга несколько раз за ночь. Значительная часть фазы глубокого сна бывает в начале ночи, а ближе к утру мы в основном находимся в фазе быстрого и легкого сна, когда разбудить человека довольно просто. И на это может быть множество причин.

Физические недуги

Многие проблемы со здоровьем имеют симптомы, которые могут усиливаться ночью, например:

- Боль, особенно при артрите, сердечной недостаточности, серповидно-клеточной анемии или раке (если боль мешает вам спать, сообщите врачу: скорее всего, вам необходимы новые препараты).
- Проблемы с дыханием из-за астмы, бронхита или другого заболевания легких.
- Проблемы с пищеварением, особенно изжога, боль и кашель из-за кислотного рефлюкса или вздутие из-за синдрома раздраженного кишечника.

- **Гормоны.** Женщины часто просыпаются ночью, когда уровень гормонов меняется во время менструации или во время менопаузы. Приливы и ночная потливость также нарушают сон.
- **Заболевания головного мозга и нервной системы,** в том числе болезни Альцгеймера и Паркинсона.
- **Апноэ.** Если вы часто и громко храпите, у вас может быть синдром обструктивного апноэ во сне. Ткани во рту и горле перекрывают дыхательные пути, из-за чего дыхание останавливается много раз за ночь. Мозг будит тело, чтобы снова начать дышать, и человек может полностью проснуться.
- **Синдром беспокойных ног:** он вызывает ощущение покалывания, желание потянуться или пошевелить ногами. Ночью ощущения усиливаются.
- **Расстройство периодических движений конечностями,** когда при засыпании руки и ноги непроизвольно дергаются и будят человека (многие люди с синдромом беспокойных ног также часто страдают этим расстройством). Ученые считают, что это специфическая реакция вестибулярного аппарата: мозгу кажется, что при расслаблении тело теряет опору и падает, и надо за что-то ухватиться. Тем не менее симптомы усиливаются при стрессах, избытке кофеина и никотина.
- **Никтурия** – избыточное мочеиспускание по ночам, когда приходится вставать в туалет чаще одного раза за ночь. Оно может наступать как из-за того, что вы выпили много жидкости в течение дня, так и из-за различных недугов. К примеру, никтурию вызывают сахарный диабет, болезни сердца, простатит, воспаление мочевого пузыря, отеки ног. Попробуйте меньше пить за 2 часа до сна, а если у вас отеки ног, приподнимайте их с помощью подушки или спите в компрессионных чулках.
- **Возраст.** С возрастом ритмы сна меняются: вы раньше устаете вечером и раньше просыпаетесь утром. Чем старше человек, тем больше он проводит времени в поверхностной фазе сна и меньше – в глубокой.

- Лекарства также могут повлиять на сон – например, бета-блокаторы, антидепрессанты, лекарства для улучшения работы мозга и повышения концентрации внимания и памяти, противоотечные средства и препараты, содержащие стероиды.

Психологические причины

Стресс — одна из основных причин, по которой люди просыпаются ночью. Эмоциональное напряжение делает сон поверхностным и не дает погрузиться в фазы глубокого или быстрого сна.

Нарушения сна могут вызывать и другие проблемы с психическим здоровьем, среди которых:

- тревожные расстройства – например, повышенная тревожность, обсессивно-компульсивное расстройство или посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР);
- биполярное расстройство;
- депрессия;
- шизофрения.

Вредные привычки

Некоторые вполне обыденные действия, которые вы совершаете регулярно, могут помешать нормальному сну.

- График сна. Если вы постоянно меняете свое расписание, пытаетесь все успеть в будни и отоспаться на выходных, организму трудно поддерживать настройку ваших внутренних часов.
- Привычка подремать днем: даже 20 минут дневного сна могут нарушить ритмы организма.
- Электроника в спальне. Свет от телефона и компьютера может разбудить ваш мозг, мешая полноценно выспаться.
- Алкоголь. Бокал вина перед сном может помочь заснуть быстрее, однако вы проснетесь ночью, когда этот эф-

- фект пройдет. Кроме того, алкоголь не позволяет мозгу перейти к стадиям глубокого или быстрого сна.
- Кофеин. Это стимулятор, действие которого может длиться до 8 часов. Кроме того, есть генетически более чувствительные к кофеину люди, которым и чашка черного чая за обедом может нарушить сон.
- Отсутствие прогулок: если вы все время проводите при искусственном свете, организм может перестать правильно воспринимать смену дня и ночи. Хотя бы по 15 минут дважды в день надо гулять.
- Недостаточная усталость. Сидячий образ жизни может напрягать мозг, но не тело, и тогда ему надо меньше времени на отдых.
- Курение. Никотин — еще один стимулятор, который может сделать сон менее крепким. Многие курильщики просыпаются слишком рано, потому что их организму хочется получить свою дозу никотина (после которой уснуть опять очень не просто).

Создайте атмосферу

Предметы обстановки и условия в спальне – освещение, домашние животные и питомцы, температура воздуха – могут мешать засыпать, когда одна фаза сна сменяет другую. Специалисты предлагают:

- Обязательно вешать темные плотные шторы на окнах или надевать маску для сна, чтобы блокировать свет.
- Использовать беруши, вентилятор или генератор белого шума, чтобы пригасить звуки. Есть специальные программы со звуком белого шума, которые можно скачать на аудиоустройство или компьютер и включать по ночам. Этот шум помогает мозгу успокаиваться (подобно тому, как мы хорошо спим под звуки дождя).
- Поддерживать прохладную температуру воздуха в спальне, оптимально в 19-22 градуса, и не выше. Свежий воздух тоже нужен: мозг чувствителен к недостатку кислорода.

- Обращать внимание на влажность воздуха: если он слишком сухой, слизистая носоглотки может отекает. Из-за этого нарушается дыхание, и мозг начинает нас будить.

Полезные советы

Итак, что же делать, если вас мучают ранние просыпания и невозможность опять уснуть? Вот несколько простых советов, которые помогают многим пациентам.

Забудьте о времени. Когда вы ворочаетесь посреди ночи, так и хочется взглянуть на часы. Но каждый раз, когда вы это делаете, вы начинаете беспокоиться о том, сколько времени для сна вы теряете, и это усиливает стресс. Не считайте минуты, поверните часы к стене или положите в ящик стола и не поддавайтесь желанию проверить время на телефоне.

Держитесь подальше от мониторов. Синий свет от экрана – будь то планшет, телефон или ноутбук, – сигнализирует мозгу, что пора просыпаться. Держите устройства вне поля зрения, когда вы засыпаете, а особенно, если вы просыпаетесь посреди ночи. Проверьте: на некоторых приборах есть сигнальные лампочки, дающие синий свет. Отверните панель от кровати или (если это безопасно) закройте лампочку.

Начните считать в обратном порядке. Если проблема в том, что вы проснулись и тревожные мысли мешают снова заснуть, мозг надо занять монотонной работой, которая его «отключит». Не зря советуют считать овечек: вот только это работает далеко не для всех. Но зато многим хорошо помогает считать в обратном порядке – от 100 к нулю. Не забудьте перед началом лечь поудобнее.

Расслабьте мышцы. Кстати, о расслаблении: мышцы не должны быть напряженными, это мешает заснуть. Причем зачастую мы даже не осознаем эти мышечные спазмы, но они есть. Вам поможет простая техника под названием «прогрессивная релаксация». Начиная со стоп, напрягите

И. А. Аршинова

мышцы пальцев ног на 5 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте медленный, глубокий вдох. Повторите это с ногами, ягодицами, животом, грудью, руками и лицом. Вы почувствуете разницу.

(Альтернатива – медитативная техника, при которой так же, начиная с ног и продвигаясь вверх, надо говорить себе: «мои ступни тяжелые» (и стараться почувствовать это). А когда тяжелым окажется все тело, представить себя облачком).

Если вы все же не можете снова заснуть через 15 или 20 минут, встаньте с постели и займитесь чем-нибудь успокаивающим. Не включайте телевизор. Можно сделать несколько глубоких вдохов или почитать книгу (не слишком захватывающую). Дождитесь момента, когда вы опять почувствуете сонливость, и возвращайтесь в кровать. Так у организма выработаются правильные ассоциации: в постели надо засыпать, а не ворочаться с боку на бок.

Не хватайтесь за дела. У вас может возникнуть соблазн максимально использовать свое дополнительное время бодрствования, однако так делать не надо. Середина ночи — неподходящее время, чтобы заниматься домашними делами или творчеством, тем более разбирать рабочие документы. Причина проста: когда мы делаем что-то полезное, мозг включает систему вознаграждения, выделяя гормон удовольствия. И на следующую ночь организм снова начнет вас будить, чтобы вы занялись делами.

Растения и препараты

Помочь наладить сон могут как средства народной медицины, так и нерецептурные препараты. Что же поможет крепче спать с точки зрения доказательной медицины?

Лаванда. Ее запах замедляет частоту сердечных сокращений, снижает кровяное давление и температуру кожи. Ряд исследований свидетельствует: аромат лаванды способствует более спокойному и глубокому сну.

Валериана заслуженно использовалась в качестве снотворного в течение сотен лет. Она считается безопасной в краткосрочной перспективе, но иногда может вызывать головные боли и дискомфорт в животе. Принимать валериану можно в таблетках по 300-600 мг за 2 часа до сна. Или заварить 2-3 г высушенного корня в стакане воды.

Ромашка аптечная оказывает успокаивающее действие благодаря антиоксиданту под названием апигенин. Он воздействует на рецепторы клеток головного мозга, которые помогают расслабиться и заснуть. Ромашка безопасна, но может взаимодействовать с некоторыми лекарствами (всегда проверяйте это в инструкции!). Выпейте кружку травяного чая перед сном.

Страстоцвет или пассифлора. Люди издавна использовали страстоцвет из-за его успокаивающих свойств. Растение содержит ГАМК (гамма-аминомасляная кислота) – химическое вещество для головного мозга, которое влияет на настроение и сон. ГАМК можно найти и в аптеке под названием **гаммалон, аминалон** или в БАДах.

Магний. Низкий уровень магния может затруднить засыпание и стать причиной того, что вы просыпаетесь по ночам. Исследования показывают, что добавки магния могут улучшить сон у пожилых людей, а также у больных с синдромом беспокойных ног. Женщинам нужно 310-320 мг в день, а мужчинам – 400-420 мг. Магний также есть в орехах, листовой зелени, кураге, печенке картофеля и квашеной капусте. Если же вы принимаете витаминно-минеральные добавки, помните: слишком много магния может привести к судорогам и тошноте.

Глицин. Эта аминокислота может оказать большое влияние на ваш сон. Глицин повышает уровень серотонина, помогает кровотоку и снижает температуру тела. Добавки с глицином считаются безопасными. Попробуйте принимать 3 г примерно за час до сна.

5-НТР – это сокращение от 5-гидрокситриптофана, соединения, которое организм вырабатывает из пищи. Наше

И. А. Аршинова

тело использует 5-НТР для выработки мелатонина, важного гормона сна. Некоторые исследования предполагают (но не доказывают), что добавки 5-НТР, изготовленные из семян растений, могут помочь спать дольше. Эксперты рекомендуют принимать 100-300 мг 5-НТР перед сном. Побочные эффекты 5-НТР включают тошноту и головные боли.

Мелатонин. Этот гормон указывает телу, когда спать и просыпаться. По большей части мелатонин безопасен для здоровых взрослых, если принимать его всего несколько недель или месяцев. Попробуйте принимать 1-3 мг за 2 часа до сна. Побочные эффекты, которые может вызвать прием мелатонина, – головная боль, головокружение и тошнота.

Вишневый сок. Хотя это и не лекарство, но вишни являются естественным источником мелатонина. Нужны именно темные вишни: у красных сортов, а также в черешне содержание мелатонина намного ниже. Выпейте чашку сока примерно за 2 часа до сна. А если хочется есть, добавьте кусочек вареной грудки индейки – в ней много триптофана (5-НТР), о котором говорилось выше.

Поговорите с врачом. Некоторые люди просыпаются посреди ночи из-за проблем со здоровьем. Если вы воспользовались всеми советами, но все равно плохо спите, сообщите о проблеме своему врачу. Специалист поможет установить причину плохого сна и подобрать соответствующее лечение.

Ирина АРШИНОВА,
врач-кардиолог, терапевт,
кандидат медицинских наук.