

Как избежать расстройства сна?

Непродолжительные расстройства сна у здоровых людей могут возникать даже тогда, когда, казалось бы, есть все условия для нормального ночного сна. Причины могут быть разными: переутомление или волнения, неправильное питание, внешние раздражители. Часто эти нарушения быстро и бесследно проходят, но, тем не менее, знание рекомендаций, которые предлагает современная хронобиология, не помешает.

Не секрет, что основа плохого сна закладывается во время бодрствования. Придерживаясь трёх правил, можно рассчитывать на хороший сон.

Первое, что предлагают специалисты, это следовать одному режиму. Многим приходилось чувствовать себя усталым во время внеурочной работы или поздней беседы. В это время сон был бы как нельзя кстати, но человек перебарывает властный призыв биологических часов. Когда же через некоторое время он ложится спать, то сон не приходит.

Это происходит потому, что привычное время сна, самая подходящая точка суточного цикла, приходила и ушла. В сутках у каждого человека есть самый подходящий час для сна. Нельзя спать, когда попало и при этом надеяться, что ваш сон будет полноценным.

Второе правило говорит о правильном чередовании труда и отдыха в течение дня. Даже самые короткие периоды сна или дремоты во время бодрствования могут нарушить ход биологических часов организма, поэтому ночной сон может расстроиться. Хотя для многих людей послеобеденный отдых стал привычным делом, именно он может стать причиной плохого ночного сна, особенно в преклонном возрасте.

Третье правило не рекомендует применять лекарства, пока не испробованы все другие средства: прогулка перед сном, тёплая ванна, стакан молока на ночь и прочие. Дело в том, что до настоящего времени нет таких лекарств, которые бы вызывали естественный сон. Употребление медикаментов нарушает работу живых часов, и организм начинает изменять свой ритм, а это не проходит бесследно.

Лекарства как средства против бессонницы могут применяться только по назначению врача в самых крайних случаях.

Кратковременная бессонница случается довольно часто. Не боритесь с собой и постарайтесь не думать о сне. Лучше используйте бессонные ночи с пользой: поработайте, почитайте, послушайте музыку, вместо того, чтобы лежать, терзаясь тревогой.

Монотонные раздражители могут быть полезны для стимулирования сна. Существует много таких общеизвестных способов (тикание часов, сосредоточение на счёте, шум дождя). Можно подобрать для себя что-то индивидуальное (например, выбрать в колыбельные песню любимого кота) или стать потребителем "индустрии сна".

Многим людям успешно заменяют снотворное "аквариумные" сюжеты на видеокассетах, лечебное действие которых начинается с успокаивающего эффекта, а потом отмечается снижение артериального давления. Не осталось в стороне от лечения бессонницы и телевидение. Одна из нью-йоркских телекомпаний после завершения передач показывала человека, который сладко зевал. В адрес телекомпании стали приходить сотни писем от страдающих бессонницей с просьбой продлить время зевания. Их просьбу удовлетворили: сеанс продлили на 5 минут.

Изобретательный бразилец смонтировал на крыше своего дома устройство, имитирующее шум дождя. В Японии выпустили запись, на которой приятный мужской голос пересчитывает баранов. Время от времени раздаётся громкий зевок. Тысяча и один баран имеют огромный успех у страдающих бессонницей.

Моя задача состоит не в перечислении всех выдумок "индустрии сна", а лишь в том, чтобы активизировать ваше воображение на поиски того индивидуального средства, которое поможет вам избавиться от расстройства сна. Но прежде чем говорить о бессоннице, установите вашу индивидуальную норму сна. Во время отпуска, когда вы не устанете и не принимаете никаких лекарств, ложитесь спать в одно и то же время, как только почувствуете желание заснуть.

Вставать следует только по биологическим часам, то есть так, чтобы вас никто не будил. Средняя продолжительность сна в этот период и составит вашу личную норму. Хронобиологи предложили немало подходов к лечению и профилактике расстройств сна. Так, "пациентов" изолируют от привычных датчиков времени и ежедневно

Как избежать расстройства сна

Автор: admin

02.05.2011 19:02 - Обновлено 29.10.2014 10:55

передвигают время отхода ко сну, пока оно не совпадёт с привычным ритмом.

Похожего эффекта можно добиться, лишая себя сна до определённого времени. Удлинив таким способом период бодрствования, можно синхронизировать момент засыпания с началом падения температуры тела. Поэтому выясните свой температурный ритм, измеряя на протяжении нескольких дней температуру тела через каждые 1-2 часа. А потом по суточной кривой можно установить нужный момент для засыпания - начало снижения температуры тела. В будущем это время не сдвигайте больше, чем на один час.

Проанализируйте свои ритуалы сна. Оберегайте их, сохраняйте, а если трудности с засыпанием всё же с возрастом возникнут, формируйте новые.

Автор - Татьяна Шуваева

[Источник](#)