



# Здоровье и сон

Объяснения и рекомендации

по гигиене сна



**TRAUMA  
AMBULANZ**  
Seelische Gesundheit

Lukasstraße 3, 01069 Dresden

Тел.: 0351 41726750

Факс: 0351 41726755

Эл. почта: [traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de](mailto:traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de)

[www.ukdd.de/pso/traumaambulanz](http://www.ukdd.de/pso/traumaambulanz)

*«Сон для тела, как и радостные эмоции для души,*

*подпитывают нас новой жизненной силой».*

Рудольф фон Иеринг (1818-1892)

# Оглавление

---

## **Часть А: основы здорового сна..... 4**

Зачем нам сон? ..... 4

Стадии сна ..... 4

Регуляторы сна..... 7

## **Часть Б: моменты, которые могут мешать сну ..... 9**

Что такое нарушения сна? ..... 9

ПТСР и сон ..... 9

Кошмары ..... 10

Депрессия и сон..... 12

Апноэ во сне..... 12

Медикаменты ..... 13

## **Часть В: привычки и сон ..... 14**

Что такое гигиена сна? ..... 14

Советы по улучшению гигиены сна..... 14

Все советы в тезисах..... 21

# Часть А: основы здорового сна

## Зачем нам сон?

---

Сон – наряду с кислородом, пищей и водой – относится к обязательным компонентам жизни человека. Существуют различные предположения на счёт биологической пользы сна. Некоторые эксперты считают, что во время сна наш организм отдыхает и восстанавливает клетки и ткани, повреждённые во время бодрствования. Другие полагают, что сон необходим для поддержания обмена веществ. Кроме того, есть свидетельства, что сон имеет существенное значение для сохранения воспоминаний. При этом все эксперты единодушны во мнении, что здоровый и полноценный сон жизненно важен для нашего организма.

## Стадии сна

---

Как свидетельствуют исследования, сон – это процесс, состоящий из двух фаз: **быстрого сна**, или БДГ-фазы (БДГ = быстрые движения глаз), и **медленного сна**. Медленный сон, в свою очередь, включает в себя нескольких стадий и составляет около 75-80 % всего сна «среднего» молодого и здорового человека. Остальные 20-25 % приходятся на фазу быстрого сна.

Медленный сон состоит из трех стадий которые называются N1, N2 и N3. Эти стадии различаются с точки зрения активности мозга, субъективно воспринимаемой глубины сна и того, насколько легко или сложно разбудить спящего человека.

**Первая стадия:** воспринимается как очень лёгкий сон. Пробудившись в этой стадии, многие думают, что вообще не спали. Тем не менее, первая стадия, судя по всему, является важной составляющей нормального здорового сна. У

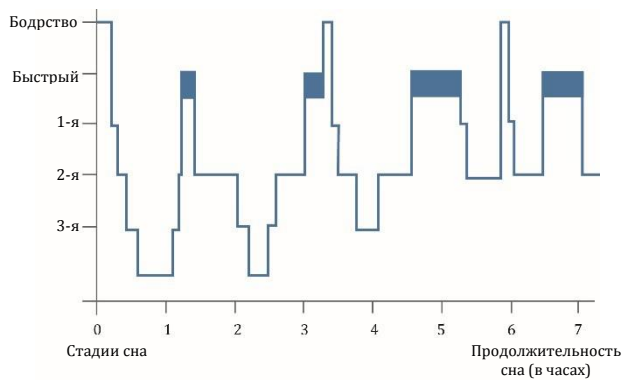
страдающих бессонницей, а также пожилых людей первая стадия длится дольше, чем у людей без нарушений сна.

**Вторая стадия:** в молодости около 40-55 % ночного сна приходится именно на эту стадию. В данной стадии человека разбудить сложнее, и в большинстве случаев он уже помнит, что спал.

**Третья стадия:** функции мозга определяются низким уровнем активности (дельта-ритм), потому что, как показывают измерения, в этой стадии сна преобладают характерные медленные волны, так называемые дельта-волны. Третья стадия воспринимается как самый глубокий сон. Пробуждение на этой стадии является самым сложным. Как правило, после длительного бодрствования мы больше времени проводим в третьей стадии.

**БДГ-фаза:** во время быстрого сна мы видим большинство снов. Одним из признаков этой фазы являются частые быстрые движения глазных яблок (при сомкнутых веках), что поддаётся измерению. Частота сердечных сокращений и дыхания становится менее ритмичной. Приток крови к мозгу усиливается, его активность в фазе быстрого сна сравнима с активностью в состоянии бодрствования. Однако так называемые скелетные мышцы во время быстрого сна расслаблены. Эти мышцы обычно отвечают за произвольные движения тела, например, движения рук и ног. Во время быстрого сна тонус скелетных мышц понижается.

Идеальная гипнограмма (на основе Penzel et al., 2005)



# Регуляторы сна

---

Существует два процесса, которые регулируют состояние сна и бодрствования, – это **влечение ко сну** и так называемый **циркадный ритм**. Кроме того, на процесс засыпания и сна может влиять **состояние возбуждения**.

## **Влечение ко сну**

Наше влечение ко сну наименее выражено утром и неуклонно увеличивается в ходе дня. Сон, в течение которого мы восполняем запасы энергии, постепенно ослабляет наше влечение ко сну. Поэтому сон вечером (то, что мы называем «вздремнуть под телевизор») может привести к нарушению сна. Чем дольше вы не спали, тем больше хочется спать и тем легче заснуть. Когда влечение ко сну выражено особенно сильно, мы чувствуем *сонливость*.

## **Циркадный ритм**

Внутри нас тикают мощные «внутренние часы», которые способны влиять на многие сферы жизни, – например, на такие функции организма, как пищеварение, температура тела, ритм сна и бодрствования. Как правило, эти внутренние часы работают приблизительно в 24-часовом цикле. В качестве ориентира они используют, в частности, дневной свет: когда на улице светло, активность организма увеличивается, а когда темно, – снижается.

Нерегулярный режим сна (например, при работе в три смены) ослабляет наши биологические часы. А вот если ложиться и вставать примерно в одно и то же время, внутренние часы работают без сбоев и, таким образом, поддерживают полноценный сон.

## **Состояние возбуждения**

Чувство настороженности или страха может оказаться сильнее сонливости (под которой мы понимаем сильный позыв ко сну) и затруднять сон.

Например, если невыспавшийся человек волнуется перед судебным разбирательством, то в зале суда он, скорее всего, не будет чувствовать сонливости, даже если мало спал ночью. Однако после завершения судебного заседания, когда можно расслабиться, этот человек может заснуть за чтением газеты, ведь страх (возбуждение) больше не превалирует над желанием спать.

Текущий уровень возбуждения (например, ощущаемая угроза, страх, мучительные мысли или физическое напряжение) может в определённый момент «разбалансировать» влечение ко сну и вероятность уснуть. Причинами сильного возбуждения перед сном зачастую являются, например, размышления о проблемах, к решению которых так и не удалось приступить или которые не получилось должным образом разрешить в течение дня, а также беспокойство по поводу грядущей бессонницы, попытки вспомнить всё, что ещё необходимо выполнить, или боязнь потерять контроль над определёнными вещами.

## **Сонливость и усталость**

Понятия «сонливость» и «усталость» нередко используются как синонимы, однако у них разные значения.

- *Усталость* свидетельствует о том, что у человека мало энергии, но при этом ему не обязательно спать.
- А вот *сонливость* означает реальную потребность во сне.

Понимание разницы между усталостью и сонливостью и умение различать их на практике позволяют оценить, действительно ли организму нужен сон (в случае сильного влечения ко сну), и необходимо ли попытаться заснуть – или же налицо общий недостаток энергии, и достаточно просто немного физически отдохнуть.



# Часть Б: моменты, которые могут мешать сну

## Что такое нарушения сна?

---

Так называемая бессонница представляет собой расстройство ночного сна в виде недосыпания и является наиболее распространенной формой нарушений сна. Бессонница включает разнообразные формы, например, нарушение засыпания и поддержания сна, раннее пробуждение и неполноценный сон. Каждая форма, в свою очередь, может иметь широкий спектр последствий, влияющих на самочувствие в течение дня, в их числе – повышенная дневная сонливость, нарушения концентрации и работоспособности.

## ПТСР и сон

---

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) описывает ряд симптомов, которые могут возникнуть в ответ на потенциально травмирующее событие, например, если человек попал в аварию, участвовал в военных действиях или стал жертвой физического или сексуального насилия. Такие симптомы включают ощущение постоянной тревожности, повторное переживание травмирующего события в форме неконтролируемых мыслей, воспоминаний (т.н. флэшбек – мысленный возврат в прошлое) или ночных кошмаров, а также чувство эмоционального оцепенения. Кроме того, очень частой жалобой при посттравматическом стрессе являются нарушения сна. Некоторые пациенты сообщают, что боятся уснуть из-за страха перед кошмарами или из-за того, что спящими не смогут отреагировать на потенциально опасные ситуации. Зачастую такие пациенты проявляют чрезмерную осторожность, например,

внимательно прислушиваются к шумам, доносящимся с улицы, по многу раз контролируют дверные и оконные замки. Кроме того, некоторые люди, страдающие посттравматическим стрессовым расстройством, боятся засыпать у себя в спальне или пытаются отложить время отхода ко сну. Сон может быть затруднён и навязчивыми воспоминаниями о самой травме, например, если травмирующее событие произошло ночью.

## Кошмары

---

Кошмары – это сновидения, от которых человек просыпается и которые сопровождаются сильными отрицательными эмоциями (страхом, паникой и т.д.) даже после пробуждения. Проснувшись, мы постоянно проигрываем в уме посетивший нас кошмар, пытаюсь понять, почему он приснился и что это может означать. По мнению экспертов, отказ от сна и стремление осмыслить кошмар увеличивают вероятность возникновения новых кошмарных сновидений в будущем. Пациенты с посттравматическими стрессовыми расстройствами особенно часто страдают от мучительных сновидений. Кошмары являются серьезным нарушением сна и заставляют человека страдать, поэтому важно как можно скорее начать лечение. По мнению Krakow & Zadra (2006), весьма эффективной формой лечения кошмаров зарекомендовал себя *метод рецепции мысленных образов – Imagery Rehearsal Therapy (IRT)*. Цель данного метода состоит в изменении содержания сна таким образом, чтобы он больше не воспринимался пациентом как стресс или угроза. Отдельные, вызывающие особый стресс или страх, сцены переписываются с помощью нового сценария сновидения: этот сценарий пациент постоянно проигрывает в голове благодаря силе воображения (= мысленное представление сцен), накладывая на старый кошмар новое содержание. В рамках исследования, в котором принимали участие пациенты с посттравматическим стрессовым расстройством, удалось доказать, что использование метода рецепции

мысленных образов снижает количество кошмаров и симптомов ПТСР, а также улучшает качество сна.

## Депрессия и сон

---

Расстройства сна очень часто встречаются и у людей, страдающих депрессией. Такие расстройства могут проявляться в виде нарушения засыпания и поддержания сна, раннего пробуждения (т.е. значительно раньше, чем следовало бы/было запланировано) и утренней разбитости, когда трудно заставить себя встать с постели. Имеются многочисленные подтверждения того, что при нарушениях сна, а также при депрессии, очень эффективной является когнитивно-поведенческая терапия. Кроме того, улучшение сна может весьма благотворно сказаться на общем настроении.

## Апноэ во сне

---

Симптоматика синдрома апноэ во сне выражается в частичной или полной блокировке дыхательных путей (носа и гортани). Это может вызвать снижение уровня кислорода в крови и привести к непроизвольному пробуждению. К симптомам апноэ во сне относятся громкий храп, сопение, затруднённое дыхание. Многие люди даже не подозревают, что у них проявляются эти симптомы, пока им об этом не скажут другие члены семьи. В течение дня апноэ проявляется, как правило, в виде утренней усталости и постоянной сонливости. Кроме того, на апноэ могут указывать утренние головные боли, которые быстро проходят после пробуждения, а также пробуждение с сухостью во рту. Если вы регулярно наблюдаете у себя указанные симптомы, рекомендуем обратиться к врачу. Апноэ во сне увеличивает риск возникновения сердечных заболеваний и инсульта.

# Медикаменты

---

Некоторые медикаменты и вещества могут повлиять на сон. К ним относятся препараты от астмы, некоторые продаваемые без рецепта капли для носа/противоотёчные средства, лекарства от аллергии и простуды, некоторые стероиды, бета-блокаторы (назначаются при проблемах с сердцем), медикаменты от синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) и ряд антидепрессантов. Проконсультируйтесь со своим врачом, могут ли какие-либо препараты, которые вы принимаете, отрицательно сказаться на вашем сне. Ни в коем случае *не прекращайте приём* медикаментов самостоятельно, не посоветовавшись с врачом. Время от времени можно использовать снотворное. Однако длительное употребление может, во-первых, вызвать привыкание, и вам придётся повышать дозу для достижения привычного эффекта. А во-вторых, привести к психологической зависимости. У каждого своя индивидуальная переносимость лекарств, то есть все по-разному реагируют на одну и ту же дозу. На некоторых людей лекарства действуют более продолжительно, вызывая сонливость или вялость на следующий день. Принимать снотворные препараты следует только в дозировке, назначенной врачом, и сообщать ему о любых побочных действиях.

# Часть В: привычки и сон

## Что такое гигиена сна?

---

Под гигиеной сна понимают меры и правила поведения, способствующие здоровому и полноценному сну. Даже если большинству из нас они, в общем-то, хорошо знакомы, будет нелишним проверить, особенно людям с нарушениями сна, в какой мере они выполняют приведённые ниже правила.

## Советы по улучшению гигиены сна

---

### **Совет № 1. Отложите все свои заботы на завтра!**

Если перед отходом ко сну, уже лёжа в кровати, вы будете размышлять над мелкими и крупными заботами, обдумывать насущные проблемы или планировать завтрашний день, то заснуть вам будет нелегко. Если такие мысли вас никак не оставляют, будет полезно выделить определённое время в течение дня, которое вы сможете посвятить тревогам и заботам, решению проблем и разработке планов. Это позволит отложить назойливые мысли на завтра – для этого у вас уже запланировано «время на беспокойство».

Постепенно вы заметите, что, ложась в постель, научитесь отключаться от дневной суеты.

В качестве поддержки вы можете использовать упражнение «Выделите себе время на беспокойство» из мобильного приложения CoachPTBS:



Магазин приложений  
(Apple iOS)



Play Store (Google Android)

Загрузите мобильное приложение CoachPTBS бесплатно, отсканировав смартфоном этот QR код, или наберите «CoachPTBS» в строку поиска в магазинах приложений. И хотя изначально данное приложение было разработано в первую очередь для солдат и их родственников, вы тоже можете воспользоваться его содержанием и упражнениями. При первом открытии приложения вам будет задан вопрос, являетесь ли вы солдатом или родственником солдата. Выберите ответ «родственник». Когда вас попросят указать свое имя, вы можете выбрать или придумать себе любое имя.

### **Упражнение «время на беспокойство»**

Одна из стратегий, направленных на снижение общей тревожности, заключается в том, чтобы специально назначать себе время на «занятие беспокойством». Несмотря на кажущуюся абсурдность, этот приём действительно может помочь сделать беспокойство управляемым. Если вы поймаете себя на том, что по ночам не перестаёте думать о насущных проблемах, попробуйте запланировать время в течение дня, в которое сможете с чистой душой предаваться беспокойству. В двух словах запишите на листе бумаги мысли, которые вас волнуют: в назначенное время вы сможете вернуться к ним. Постарайтесь не выделять «время для беспокойства»

Ещё один примечательный феномен: многие люди заранее беспокоятся о том, что не смогут заснуть, и именно эти беспокойные мысли в итоге мешают им уснуть. Помните, что при всём дискомфорте, который может вызвать бессонница, в нашем организме заложена способность выдерживать «не идеальный» сон в течение нескольких ночей. Фактически, кратковременная бессонница может усилить влечение ко сну, что, в свою очередь, приведёт к улучшению сна в последующие ночи. Если вам удастся уменьшить свои тревоги до наступления вечера, это увеличит ваши шансы на спокойный и глубокий сон.

Порочный круг при нарушениях сна (ср. Backhaus & Riemann, 1999)



### **Совет № 2. Не смотрите на часы!**

Наблюдение за стрелкой часов, когда вы уже в постели, может повысить фрустрацию и отрицательно сказаться на сне. Отнесите будильник в другой конец комнаты, разверните их циферблатом от себя и не смотрите на них посреди ночи, когда просыпаетесь или лежите без сна.

### **Совет № 3. Ограничьте дневной сон!**

Сон в необычное для вас время может ослабить влечение ко сну и выбить вас из естественного циркадного ритма (см. часть 1 этого буклета). Однако, если вы обнаружите, что на вас накатила сонливость (не усталость, а именно сонливость), вы можете **немного** вздремнуть (15-30 минут – заведите будильник!). Сонные люди чаще совершают ошибки в повседневной жизни, неверно оценивают ситуации и могут невольно травмировать себя или других. Сонным людям не следует бодрствовать.



Если вы чувствуете, что вам необходимо вздремнуть, лучше всего сделать это через семь-девять часов после утреннего пробуждения – для большинства людей это будет во второй половине дня. В этом случае сон будет соответствовать ритму биологических часов, согласно которым в это время наступает естественный спад активности (более рассеянное внимание). В идеале дневной сон должен приходиться примерно на одно и то же время. Для дневного сна обязательно ложитесь в постель: это помогает закрепить связь между сном и постелью. Чтобы не заснуть слишком надолго, поставьте будильник.

#### **Совет № 4. Пусть день закончится спокойно! Выработайте персональный ритуал отхода ко сну!**

Между дневными заботами и отходом ко сну полезно создать «буферную зону», в которой вы сможете успокоиться и расслабиться – и переключиться с дневной активности на ночной покой. Освободившись от треволнений дня и сняв напряжение, вы создадите оптимальные условия для естественного сна. Если вам нужны идеи, как создать такую буферную зону, загляните в приложение CoachPTBS (раздел с упражнениями).



Магазин приложений  
(Apple iOS)

Play Store (Google Android)

Загрузите мобильное приложение CoachPTBS бесплатно, отсканировав смартфоном эти QR-код, или наберите «CoachPTBS» в строку поиска в магазинах приложений.

#### **Совет № 5. Используйте спальню только для сна!**

Находясь в постели, избегайте активных занятий, которыми обычно занимаетесь в состоянии бодрствования. Вам не

следует читать, смотреть телевизор, принимать пищу, делать уроки, а также пользоваться телефоном, планшетом или ноутбуком. Если вы не прислушаетесь к этому совету, ваш мозг установит ассоциативную связь между местом для сна и занятиями, со сном не связанными. Получится, что вы настроили свой мозг именно на то, чтобы в постели не спать. Поэтому используйте постель исключительно для сна: она должна стать тем местом, где сон приходит к вам сам. Мозг должен ожидать от постели только сна, и это ожидание должно быть как можно более сильным. Единственным исключением из данного правила являются занятия сексом. А вот «попытка уснуть» относится к тому виду активности, который вам следует *изгнать* из постели в первую очередь, поскольку это неизбежно мешает естественному процессу сна. Если вы поймаете себя на том, что, лёжа в постели, размышляете о сне как таковом, – лучше встаньте! Порой сложно не использовать постель «для иных целей», особенно если вы живете в общежитии или в однокомнатной квартире. Однако правильная политика в этом отношении может оказаться важным шагом на пути к улучшению режима сна.

### **Совет № 6. Избегайте тяжелой еды по вечерам!**

Во время засыпания работа пищеварительной системы замедляется. Обильный приём пищи перед сном может вызвать расстройство желудка и ночную изжогу, что не самым лучшим образом скажется на сне. Рекомендуется прекратить приём пищи примерно за четыре часа до отхода ко сну, чтобы успеть её переварить. Если вы всё еще голодны, позвольте себе небольшой перекус.

### **Совет № 7. Избегайте кофеина после обеда!**

Кофеин является стимулятором относительно длительного действия, эффект от которого продолжается определённое время после употребления, порой в течение четырёх-пяти часов. Кроме того, различной может быть и индивидуальная восприимчивость, определяющая то, в какой степени и как долго кофеин влияет на организм: так, пожилые люди

обычно более чувствительны к кофеину. Если вы хотите быть уверены, что кофеин не влияет на ваш сон, вам не следует пить кофе после полудня. Кроме того, дневную дозу кофе следует ограничить максимум тремя чашками (по 250 мл).

### **Совет № 8. Избегайте повышенных физических нагрузок по вечерам!**

Занятия спортом *непосредственно перед сном* могут негативно сказаться на вашем сне. Спорт активизирует организм, повышает температуру тела и тем самым препятствует естественному понижению температуры тела незадолго до сна. Завершить интенсивные физические упражнения следует как минимум за четыре часа до сна. А вот лёгкие упражнения на растяжку не помешают: они действуют расслабляюще.

### **Совет № 9. Не употребляйте алкоголь по вечерам!**

Хотя алкогольные напитки расслабляют и от них клонит ко сну, в течение ночи может сказаться и противоположный эффект. Ночная метаболизация алкоголя может привести к беспокойному и тревожному сну. Для большинства людей без «алкогольного прошлого» маловероятно, что бокал пива или вина, выпитый во время ужина, негативно скажется на сне. Тем не менее, чувствительным людям лучше полностью отказаться от вечернего приёма алкоголя.

### **Совет № 10. Обустройте своё спальное место так, чтобы чувствовать себя там комфортно!**

Спальное место должно быть тихим, тёмным (например, с ночником), безопасным и с комфортной температурой. Шум и свет (даже приглушённый) могут мешать или сокращать время вашего сна. Если вас беспокоит какой-то шум, можно попробовать нейтрализовать назойливые звуки мягкими шумами/частотами, то есть заснуть с «белым шумом» на заднем плане (например, под работающий вентилятор или электрическое «жужжание» радиоэфира).

### **Совет № 11. Избегайте никотина перед сном!**

Никотин относительно быстро расщепляется в организме, как правило, в течение примерно двух часов после употребления. Если вы курите незадолго до сна, организм может потребовать новой дозы никотина прямо посреди ночи. Поэтому лучше выкуривать последнюю сигарету как минимум за два часа до сна.

## Все советы в тезисах

---

В качестве короткой памятки ещё раз напомним, как можно наладить здоровый сон:

1. Отложите все свои заботы на завтра!
2. Не смотрите на часы!
3. Ограничьте время дневного сна!
4. Пусть день закончится спокойно!  
Выработайте персональный ритуал отхода ко сну!
5. Используйте спальню только для сна!
6. Избегайте тяжелой еды по вечерам!
7. Избегайте кофеина после обеда!
8. Избегайте повышенных физических нагрузок по вечерам!
9. Не употребляйте алкоголь по вечерам!
10. Избегайте никотина перед сном!
11. Обустройте своё спальное место!

В данном буклете были использованы следующие источники:

- *мобильное приложение «CBTi Coach» (США), разработанное партнёрами по кооперации в рамках проекта «CoachPTBS» (Национальный центр по исследованиям посттравматического стрессового расстройства (штат Вирджиния, США), Медицинский центр при Стэнфордском университете, а также управление здравоохранения Министерства обороны США и Исследовательский, образовательный и клинический центр психических заболеваний VA Sierra Pacific). Дополнительную информацию см. по следующему адресу: [https://www.ptsd.va.gov/professional/materials/apps/cbticoach\\_app\\_pro.asp](https://www.ptsd.va.gov/professional/materials/apps/cbticoach_app_pro.asp) [июль 2018 г.]*
- *В части Б – «Что такое нарушения сна?»: Backhaus & Riemann (1999): Schlafstörungen. Fortschritte der PT. Göttingen: Hogrefe.*
- *В части Б – «Кошмары»: Krakow, B., Hollifield, M., Johnston, L., Koss, M., Schrader, R., Warner, T.D., et al. (2001). Imagery rehearsal therapy for chronic nightmares in sexual assault survivors with posttraumatic stress disorder: a randomized controlled trial. Journal of the American Medical Association, 286, 537-545.*
- *Krakow, B. & Zadra, A. (2006). Clinical management of chronic nightmares: Imagery rehearsal therapy. Behavioral Sleep Medicine, 4, 45-70.*
- *Penzel, T., Peter, H., Peter, J., Becker, H. F., Fietz H., Fischer I. et al. (2005). Themenheft 27 „Schlafstörungen“ des Robert Koch-Institutes.*

Издатель: Traumaambulanz Seelische Gesundheit  
Lukasstraße 3, 01069 Dresden

Тел.: 0351 41726750

Факс: 0351 41726755

Эл. почта: [traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de](mailto:traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de)  
[www.ukdd.de/pso/traumaambulanz](http://www.ukdd.de/pso/traumaambulanz)

Клиника и поликлиника психотерапии и психосоматики  
Университетская клиника имени Карла Густава Каруса  
при Дрезденском техническом университете  
Учреждение публично-правового характера Свободного  
государства Саксония  
Fetscherstraße 74, 01307 Dresden  
[www.uniklinikum-dresden.de](http://www.uniklinikum-dresden.de)

По состоянию на: август 2018 года

Использованные иллюстрации: Sticky Tape „Designed by Freepik.com“