**Инсомния**

Если задуматься о том, какую из существующих болезней перенес каждый из людей, то придется признать, что с расстройством сна той или иной степени знакомы все. Среди симптомов, описанных в медицине, расстройства сна являются, пожалуй, самыми распространенными.

Потребность во сне у разных людей весьма различна. Одни прекрасно себя чувствуют после 4-6 часов сна, другим требуется провести во сне пол суток. Установившись в раннем подростковом возрасте, потребность сна, в большинстве случаев, не меняется. Таким образом, можно говорить о том, что если после 60 лет человек начинает спать меньше, чем в юности, речь не идет о возрастной норме, и, скорее всего можно здесь говорить о болезни под названием - инсомния.

Эта болезнь проявляется не только расстройством сна, ее симптомы включают в себя следующую тетраду проблем:

1) собственно трудность засыпания.

2) частые просыпания среди ночи с невозможностью заснуть,

3) непривычно раннее пробуждение,

4) Отсутствием чувства бодрости и свежести наутро.

Эти симптомы могут быть выражены в равной мере или происходит доминирование одного из них. Важно, что показателем инсомнии не является количество часов сна. Если человек, проводя в крепком сне 6 часов, чувствует себя бодро, то здесь нет проблемы сна, В то же время, даже если удается проспать 8-11 часов с побуждениями, то наличие инсомнии можно предполагать по таким сопутствующим симптомам как раздражительность, утомляемость, чувство потери энергии днем.

Выделяется транзиторная (преходящая) форма инсомнии, когда расстройства сна продолжаются от двух ночей до нескольких недель, периодическая - когда сон нарушается в определенные жизненные или сезонные циклы и хроническая, когда расстройства сна длятся более месяца. Среди факторов, способствующих развитию инсомнии, выделяется возраст - чаще расстройства сна происходят у людей старше 60 - и пол - чаще расстройством сна страдают женщины. Существует множество причин, обуславливающих инсомнию. Транзиторная и периодическая инсомния может быть вызвана такими факторами, как стресс, шум, перепады температуры, незнакомая и неуютная атмосфера и побочные явления лекарств. Среди причин хронической инсомнии на первом месте находится депрессия, а также такие заболевания как гипертоническая болезнь, сердечная недостаточность, артрит, астма и целый ряд других серьезных заболеваний.

В то же время, к развитию хронического процесса бессонницы могут привести такие поведенческие расстройства, как злоупотребление кофеином, алкоголем, постоянные нарушения режима дня и пребывание в постоянной стрессовой ситуации. Транзиторная и периодическая инсомния могут не требовать терапевтического вмешательства. Например, такие варианты бессонницы, как трудность засыпания при перемене часового пояса или сбой сна в результате стрессовой ситуации, проходят сами собой через несколько дней.

Если же встает вопрос именно о лечении, то оно представляет собой последовательность нескольких этапов:

1) Выявление и лечение основного заболевания, следствием которого являются нарушения сна,

2) Установление возможных поведенческих расстройств, поддерживающих бессонницу ,

3) использование психотерапевтических приемов,

4) Назначение специфических снотворных медикаментов

Что же можно рекомендовать, если бессонница становится проблемой. Самостоятельное решение этой проблемы предполагает следующие шаги:

1. По возможности ложиться спать всегда в одно и то же время

2. Стремиться к тому, чтобы просыпаться в одно и то же время, вне зависимости от продолжительности ночного сна. Страдающим бессоннице также не следует "наверстывать упущенные часы сна днем.

3. Использовать кровать только в двух случаях: для сна и секса, но ни в коем случае не для чтения, трапезы или просмотра телевизора.

4. Перед сном избегать азартных игр или просмотра волнующих передач по телевизору. Также, по возможности следует позаботиться о полноценной темноте и отсутствии раздражителей. Не следует держать в комнате фосфоресцирующие или светящиеся часы.

5. Прием небольшого количества пищи может способствовать засыпанию. При этом, однако, следует воздержаться от чая и кофе, не есть шоколада вечером, так как в нем содержится кофеин

6. Теплая 20-минутная ванна за несколько часов до сна, стакан теплого молока перед сном нередко способствуют хорошему засыпанию.

7. Небольшая доза спиртного хотя и улучшает засыпание, но по мере распада алкоголя в крови, структура сна становится фрагментированной, в связи с чем подобный сон не приносит чувства отдыха. Из этого следует, что алкоголь, как впрочем, и при других расстройствах, не является решением проблемы.

8. Готовясь ко сну провести мышечное расслабление: начиная с мышц ног, медленно расслабляясь до лицевой мускулатуры

9. При затрудненном засыпании не проводить в постели более получаса. Затем встать, можно заняться какой-либо деятельностью, не требующей напряжения и повышенного внимания, при возникновении сонливости можно вновь лечь в постель. Так повторять несколько раз в течение ночи

Обращение за помощью к врачу открывает дополнительные возможности для лечения инсомнии. Компетентный врач, в зависимости от его специализации, может предложить физиотерапевтическое лечения: целебные ванны, использование слабых электромагнитных импульсов (аппараты "Электросон" и "Лэнар"), а также методы натуропатической медицины: гомеопатии, траволечения и иглоукалывания.

Психотерапия инсомнии проводится, как правило, в русле бихевиорального подхода с применением следующих методик:

Релаксационная терапия. Существуют эффективные техники, позволяющие снимать внутреннее, душевное и телесное напряжение. Благодаря им, прекращается непродуктивная "гонка мыслей", мышцы расслабляются, и наступает сон с чувством свежести наутро. Впрочем, требуется определенное время и желание, для того, чтобы им научится.

Структурирование сна. Эта техника исходит из наблюдения того, что некоторые люди проводят много времени в постели в тщетных попытках уснуть. В этих случаях помогает программа, когда человеку предписывается первое время спать всего несколько часов, только тогда, когда желание сна становится непреодолимым и, постепенно, время сна увеличивается до желаемого времени Вопрос о назначении снотворных препаратов является достаточно серьезным. Часто люди относятся к этому довольно легкомысленно и просят врача выписать им "что-нибудь" для сна.

Следует помнить, что применение любых снотворных препаратов людьми пожилого возраста приводит к более стремительному ухудшению памяти и сообразительности. К числу мер предосторожности при приеме снотворных относится недопустимость употребления алкоголя на фоне действия препаратов, а также соблюдение некоторых мер безопасности.

Так, не следует, по возможности, утром садиться за руль автомобиля. Также, если ночью потребуется в туалет, вставать нужно крайне аккуратно, во избежание головокружения, лучше минутку посидеть на кровати и лишь потом отправляться в ванную, непременно зажигая свет на своем пути. И, конечно же, ни в коем случае не следует просить у родственников и знакомых "таблетку от бессонницы", памятуя о том, что снотворные должны назначаться врачом с учетом индивидуальности каждого случая.

Только врач обладает информацией о том, какие современные препараты являются наиболее эффективными и наименее токсичны. В большинстве случаев, снотворные средства не должны назначаться более чем две недели, поскольку превышение этого срока ведет к привыканию и хронификации инсомнии. .

**Список литературы**

Белорусов С.А. Инсомния.