

И. А. ЮРЬЕВА

СОВЕТУЕТ ДОКТОР



БЕССОННИЦА

Как заснуть без лекарств



*Дыхательная
гимнастика –
глубокий сон*

*Акупунктура от
бессонницы*

*Обойдемся без
транквилизаторов*

*БАДы –
заснуть мы рады*



Ирина Андреевна Юрьева

Бессонница. Как заснуть без лекарств

Серия «Советует доктор (Весь)»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40496853

Бессонница. Как заснуть без лекарств. / Юрьева И. А.: Весь; Санкт-Петербург; 2014

ISBN 978-5-9573-0807-2

Аннотация

Плохое настроение, усталый вид, головная боль, расшатанные нервы, снижение работоспособности – все это неотвратимые последствия нарушений сна. Из книги вы узнаете о восточной методике точечного массажа, технике энергетического дыхания, а также исцеляющих настройах Г. Н. Сытина, которые не только вернут вам здоровый сон, но и нормализуют работу нервной системы. Кроме того, вы прочитаете о современных достижениях науки, направленных на борьбу с этим недугом, – музыке мозга и очках против бессонницы. Полезными также будут рекомендации по настояям, отварам, сборам для ванн и ароматических подушек, обладающих расслабляющим и усыпляющим действием, – эффектом снотворного. Для широкого круга читателей.

Содержание

Введение	6
Глава 1	10
Фазы сна	13
Жаворонки и совы	17
Сон, биологические часы и циркадные ритмы	20
Сон и центральная нервная система	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Ирина Юрьева

Бессонница. Как заснуть без лекарств

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ВЕСЬ» – ДОБРЫЕ ВЕСТИ

Словесное обозначение «*Советует доктор*» является зарегистрированным товарным знаком.



Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

www.vesbook.ru

Введение

Полноценный сон – это залог здоровья человека, но многие подчас не придают ему большого значения. А ведь именно выспавшись, можно чувствовать себя полным сил каждое утро, с улыбкой встречать начинающийся день.

Сон обладает необычайной силой исцеления. Жрецы Древней Греции истолковывали символы, данные больному во сне, показывая тем самым путь к выздоровлению. Да и сейчас помимо отдыха человек ищет в сновидениях ответы на вопросы.

Было время, когда считалось, что спать более пяти часов в день – непозволительная роскошь и вредно. Время, проведенное во сне, называли вычеркнутым из жизни. Сейчас мы с уверенностью можем сказать, что это не так, поскольку сон является активным состоянием организма. Такой взгляд на природу сна стал возможным благодаря исследованиям И. П. Павлова, который экспериментальным путем открыл механизмы, тормозящие возбуждение, и предположил двойственную природу сна: пассивную и активную. Кроме того, благодаря исследованиям Дж. Морuzzi и Х. Мегуна выяснилось, что сон является следствием временной блокады отдельных участков мозга наряду с одновременной активизацией других его участков.

Если говорить о времени, необходимом для сна, можно

вспомнить мнение Парацельса¹, врача, считавшего, что естественный сон должен продолжаться 8 часов. Именно такой временной промежуток, по его мнению, снимает усталость и обеспечивает человеку бодрость. Кроме того, Парацельс советовал действовать сообразно солнечному циклу: ложиться спать с заходом солнца, а вставать с рассветом.

Таким образом, получается, что проблеме сна так или иначе уделяли внимание в разное время. Мы же вспомнили об этом явлении в связи с тем, что довольно много мужчин и женщин обеспокоены нарушением сна, и это не только жители России, но и граждане других стран мира. Так, согласно исследованиям ученых, сон нарушен у 2/3 всех жителей Латинской Америки (вне зависимости от пола, возраста, социального статуса), французы жалуются на проблемы со сном в два раза больше англичан, а в Германии дела обстоят хуже, чем в Испании. Лидируют же в списке «неспящих» американцы, которые занимают чуть ли не первое место среди людей, страдающих теми или иными расстройствами сна (не в состоянии уснуть 100 миллионов жителей Америки).

Все чаще медики говорят о хронической бессоннице. Удивляться не приходится. При нынешнем темпе жизни, когда необходимо быть одновременно в нескольких местах, ве-

¹ Родился в Швейцарии в 1493 году, полное имя Филипп Ауреол Теофраст Бомбаст фон Гогенгейм. Принадлежит к числу величайших реформаторов эпохи Возрождения. Парацельс опроверг утверждения всех древних авторитетов, заявив, что единственным источником знания может быть только практический опыт.

сти деловые переговоры, успевая при этом отслеживать учебу детей и помогать им с уроками, заниматься домашними делами и постоянно прокручивать разговор с начальством или ситуацию, в которой вы могли бы быть на высоте, а не получилось, при этом помнить о различных обязательствах перед родственниками, друзьями и коллегами, все чаще приходит синдром хронической усталости. Прибавьте ко всему вышеперечисленному нехватку свежего воздуха, гиподинамию, несбалансированное питание и длительное пребывание перед монитором компьютера. И вы получите расстроенную нервную систему и, как результат, – хроническую бессонницу.

Что же необходимо предпринять, чтобы улучшить положение? Прежде всего, не отчаиваться. Врачи занимаются этим вопросом уже долгое время и достигли хороших результатов. Сейчас, когда открываются все новые возможности человеческого организма, на помощь в борьбе с бессонницей приходят как традиционные методы лечения, народная медицина, так и использование цвета, воздействие на биологически активные точки, психологические тренинги.

Исследователи изучают импульсы мозга человека, чтобы найти лекарство, которое поможет спокойно спать по ночам и при этом не вызовет привыкания. Ведутся работы по созданию очков (!) от бессонницы, принцип действия которых будет заключаться в воздействии на биологические часы человека посредством разноцветных LED-элементов, что помо-

жет легче переносить смену часовых поясов, а также справиться с зимней депрессией.

Наряду с новейшими разработками в области науки существуют и давно известные (часто идущие из глубокой древности) способы борьбы с этим недугом. Этот опыт также учитывался при создании книги. Надеемся, что с ее помощью вы сможете не только избавиться от нарушений сна, но и предотвратить возникновение подобного явления в дальнейшем.

Глава 1

Что такое сон

Сон является функционально и физиологически активным состоянием организма, имеющим большое значение для сохранения психического и физического здоровья человека. Сон представляет собой своеобразный защитный механизм нервной системы. Он позволяет нормализовать такие процессы, как энергетический обмен и обмен веществ, и способствует усилению нейтрализации и выведению токсических элементов из организма.

Как уже говорилось, в последнее время интерес к проблеме сна значительно возрос. В конце XX века было выделено особое направление медицинской науки – *сомнология* (от лат. *somnus* – сон), которая изучает как само явление сна, так и нарушения, связанные с ним.

Задаваясь вопросом, какое время нужно уделять сну, чем он вызван и какова его роль в жизнедеятельности человеческого организма, ученые пришли к необходимости изучения и таких явлений, как *инсомния* (нарушение сна) и *гиперсомния* (нарушение состояния бодрствования), поскольку состояния сна и бодрствования тесно взаимосвязаны.

Что касается продолжительности сна, нужно отметить, что она будет варьироваться в зависимости от возраста че-

ловека. Ни для кого не секрет, что младенцы спят гораздо больше взрослых людей, и это является не патологией, а нормой.

Известно, что первые дни после рождения дети спят $\frac{2}{3}$ суток, просыпаясь через 2–6 часов, и сон их распределен равномерно в течение суток. К возрасту двух-трех месяцев у младенцев формируется нормальная последовательность «бодрствование – медленный сон – парадоксальный сон» (об этой градации мы расскажем чуть позже), сохраняющаяся всю жизнь. К шести месяцам ребенок спит уже около 14 часов в сутки. Чем старше становится ребенок, тем меньше он спит, к 10 годам сну отводится уже 10, а то и меньше часов. Взрослые люди спят в целом 7–8, а люди пожилые, старше 75 лет – около 6 часов.

Структура сна формируется в начале жизни человека и продолжается в зрелом и пожилом возрасте, правда, с течением времени она изменяется. Так, в старческом возрасте наблюдается уменьшение длительности ночного сна, увеличение периода засыпания, учащение пробуждений и увеличение продолжительности состояния ночного бодрствования. Человек начинает спать днем, а ночью постоянно просыпается. Причинами таких изменений являются воздействующие на физиологию и психику различные биологические и социальные факторы.

Необходимо, однако, оговориться, что на степень восстановления сил организма оказывает влияние не столько про-

должительность сна, сколько число полных его циклов. Каждый цикл сна состоит, в свою очередь, из нескольких фаз продолжительностью около 90 минут.

Фазы сна

Дело в том, что во время сна наш организм проходит несколько состояний, которые характеризуются изменением деятельности нервных центров, повышением или понижением давления, частотой пульса, температурой. Различают пять таких состояний.

Первое состояние называется фазой **спокойного сна** и занимает не более 5 % от всего времени сна. Во время такого состояния мускулы расслабляются, но сознание еще работает, ритмы мозга быстрые и нерегулярные. В этой же фазе сна возникает быстрое непроизвольное сокращение мышц, проявляющееся внешне небольшим подергиванием (от этого человек быстро просыпается, потому что кажется, будто он упал). Если человека разбудить во время этой фазы сна, он проснется быстро и, возможно, даже не поймет, что спал.

Во время *второй* фазы ритмы мозга замедляются, температура тела снижается, дыхание становится равномерным, глаза перестают реагировать на внешние раздражители.

Описанные выше фазы представляют собой сон поверхностный, неглубокий, полудрему (особенно первая фаза), в то время как две последующие фазы объединяются названием **«глубокий сон»**.

Третья фаза отличается замедлением действия всех систем организма.

Четвертая фаза представляет собой состояние глубокого покоя, когда органы чувств перестают реагировать на окружающее. Ритмы мозга в это время чрезвычайно медленны. В таком состоянии разбудить человека довольно сложно, даже раскаты грома не вернут его из «Зазеркалья».

Две последние фазы (третья и четвертая) носят название «*дельта-сон*» и имеют большое значение для определения как объективного, так и субъективного состояния человека, страдающего нарушениями сна.

Продолжительность четвертой фазы – не менее часа, после чего цикл повторяется, но в обратном порядке. Затем – *пятая* фаза, так называемый «*парадоксальный (или активный, быстрый) сон*». Перед началом данной фазы (впрочем, как и после нее) поза спящего человека, как правило, меняется.

Эта фаза резко отличается от первой, биоритмы аналогичны задаваемым мозгом при ходьбе. Если для предыдущих состояний характерно небыстрое движение глаз, то во время пятой фазы можно наблюдать быстрое движение зрачков. Именно в этой фазе появляются сновидения². Велика вероятность того, что движения глаз отражают характер сна (например, если человеку снится, что он входит в комнату, полную людей, глаза будут двигаться горизонтально, из стороны

² Есть мнение, что сновидения характерны не только для парадоксального, но и для медленного сна, с той разницей, что последние сновидения, как правило, имеют бытовой характер, не так эмоциональны, менее необычны, если не сказать заурядны.

в сторону).

Пятая фаза сна не случайно названа парадоксальной. Она, в самом деле, представляет собой некоторый парадокс. Только во время этой фазы сна системы нашего организма активизируются и находятся в полной боевой готовности, наряду, однако, с полным расслаблением мышц. Организм как бы вспоминает, не дает забыть системам, как они должны функционировать, проверяет их на прочность, но не задействует мышечный тонус, чтобы мы продолжали наслаждаться покоем.

После 10 минут активного сна вновь наступает глубокий. Как мы уже говорили, один такой цикл занимает около 90 минут, после чего все повторяется. Интересно, что в последующих циклах парадоксальный (активный) сон будет занимать несколько больше времени, но общая продолжительность циклов от этого изменяться не будет.

Первые четыре фазы сна объединены названием медленный сон, и лишь пятая называется сном быстрым. Название происходит не столько от быстрых движений глаз, хотя в английском варианте названия – Rapid Eye Movements – прослеживается именно эта взаимосвязь, сколько от быстрой частоты колебаний импульсов, посылаемых мозгом, фиксируемых с помощью электроэнцефалограммы.

Периоды между циклами можно назвать полусном, и в случае отсутствия каких-либо раздражителей человек переходит в очередной полуторачасовой цикл сна.

Интересно отметить, что люди, спящие шесть часов в сутки (четыре цикла), чувствуют себя более отдохнувшими, чем те, которые спят по восемь или десять часов, просыпаясь в силу каких-либо субъективных причин в промежутке между циклами, а не в конце какого-либо из них. Таким образом, очень важно, чтобы продолжительность сна была кратной 1,5 часа, или 90 минутам.

Жаворонки и совы

Продолжая разговор о структуре сна, необходимо вспомнить о двух группах людей, для одной из которых характерен ранний подъем, утренний прилив энергии, неумолимо иссякающий к вечеру. Для другой же, напротив, вечерний, почти ночной, прилив сил, в то время как утром им очень тяжело подняться с постели и «раскачиваются» они в лучшем случае к двенадцати-часу дня. Это «утренний» и «вечерний» типы людей, «жаворонки» и «совы».

Первых не стоит ругать за то, что к шести-восьми вечера они уже не в состоянии совершать активных действий, равно как и вторых не стоит считать лежебоками и лентяями. И те и другие подчиняются своей природе и ничего с этим поделать нельзя.

Есть и еще одна, менее известная группа – «голуби». Это люди, которые испытывают меньшее давление биологических ритмов и легче приспосабливаются как к ночной, так и к дневной деятельности.

Кроме известных нам вышеописанных трех групп людей можно вспомнить и мало- и долгоспящих. К первой группе, несомненно, относится Наполеон (который мог выспаться за 4 часа, к чему призывал и остальных), Уинстон Черчилль, Эдисон. Ко второй группе можно отнести Альберта Эйнштейна (он спал более 10 часов).

Уже одно то, что знаменитые люди принадлежали как к одному, так и к другому лагерю, позволяет говорить о том, что длительность сна не влияет на умственные способности человека.

Но встает другой вопрос: что позволяет одним людям высыпаться максимум за 5–6 часов, в то время как другим этого времени явно недостаточно?

Казалось бы, у людей, которые спят мало, восстановительные процессы, протекающие во сне, ограничены довольно коротким периодом времени, однако никакого недовольства, никаких жалоб на самочувствие они не высказывают.

Проводились эксперименты, в ходе которых были обследованы люди разного возраста. Скажем, двое мужчин 30 и 50 с лишним лет, работающие полный рабочий день и ведущие активный образ жизни, спали менее 3 часов, но никаких жалоб на плохое самочувствие от них не поступало.

Был даже случай, когда участником исследования стала женщина 71 года, спавшая всего около часа (!) и не чувствовавшая при этом усталости.

Ученые выяснили, что большую половину сна этих людей занимал глубокий медленный сон (то есть третья и четвертая стадии), а парадоксальный – около четверти.

«Долгоспящие» люди спали, действительно, дольше, но доля глубокого медленного сна у них при этом была меньше, чем у «малоспящих».

Выяснилось, что периоды глубокого медленного сна у

первых возникают только в первом цикле сна, в первые ночные часы, и сон «малоспящих», таким образом, более насыщен, поскольку они проводят в глубоком сне больший период времени.

Сон, биологические часы и циркадные ритмы

Человек живет в особой системе отсчета реального времени, определяющей 24 часами. Помимо времени, отсчитываемого механическими часами, наш организм способен действовать по часам биологическим, позволяющим сохранять ритмы активности и покоя даже в изолированных условиях. Так, если поместить человека в условия, скажем, полярной ночи или полярного дня, отобрать при этом у него часы и освободить от работы, цикл «активность – пассивность», «бодрствование – сон» сохранится. Но при этом несколько сместится по времени: человек будет каждый раз ложиться на 30–40 минут позже и позже вставать.

Дело в том, что по биологическим часам человека в сутках 25, а не 24 часа. В связи с этим Францем Хельбергом было введено понятие циркадных (от лат. *circa* – около и *dies* – день), или околосуточных, ритмов, представляющих собой циклические колебания интенсивности различных биологических процессов с периодом примерно от 20 до 28 часов.

Циркадные ритмы – это своеобразная система организма, позволяющая сохранять цикличность нашего существования. Известно, например, что во время сна вырабатывается так называемый гормон роста, включаются защитные механизмы, способные побороть стресс и подобные явления,

а во время бодрствования ведущее место занимают другие процессы организма.

Биологические часы организма помимо сна регулируют массу физиологических функций. Например, понижение или повышение температуры тела, что также связано с потребностью в сне или ее отсутствием, а находятся эти часы в той части мозга, которая отвечает за эмоции.

Таким образом, мы можем говорить о том, что потребность в сне (впрочем, как и в других необходимых процессах) будет определяться не только длительностью предшествующего бодрствования, но и воздействием на организм циркадных ритмов.

В медицинской практике был случай, когда к врачам обратился молодой человек со следующей проблемой: он никак не мог заснуть до 2 часов ночи, а вставать каждый день должен был в 7 утра, в выходные же он отсыпался до 12. Логичным было бы, казалось, посоветовать ему то, что он, собственно, и делал – раньше ложиться спать. Но врачи поступили несколько иначе.

Принимая во внимание тот факт, что организм легче переносит удлинение циркадных ритмов, нежели их уменьшение (сутки, в которых 25 часов воспринимаются легче, чем те, в которых, допустим, 23 часа), они посоветовали своему пациенту ложиться каждый день на 3 часа позже, чем обычно. Конечно, неизбежно наступил такой период, когда молодой человек бодрствовал ночью, а днем спал. Но через неде-

лю пациент смог достичь идеального времени для отхода ко сну: теперь он засыпал в 11 вечера и вставал, по-прежнему, в 7 утра. Цикл «сон – бодрствование» был таким образом восстановлен, но доктора предупредили своего подопечного о том, что теперь он должен придерживаться такого режима постоянно во что бы то ни стало, если, конечно, он хочет спокойно засыпать.

В приведенном примере было описано намеренное расстройство цикла, смещение которого в данном случае помогло человеку. Но могут быть расстройства и произвольные, например, когда мы отсыпаемся в субботу и воскресенье, пропуская обычное время для подъема. Организм в этом случае сразу перестраивается, а в результате в понедельник мы встаем вялыми, даже если легли вовремя. Все дело в том, что организм запомнил более поздний подъем в выходные дни, и мы недоспали.

Все это еще раз доказывает, что человек не может не считаться с существованием внутренних процессов, воздействующих на его организм. Раз заданный, ритм жизни воспринимается и как бы записывается определенными отделами мозга. Вот почему так важно соблюдать режим дня и стараться ложиться и вставать в одно и то же время.

Сон и центральная нервная система

Нервная система подразделяется на центральную и периферическую. Центральная нервная система представлена передним, средним, задним и спинным мозгом. Именно в этих отделах выделяются такие важнейшие структуры, как таламус, гипоталамус, мост, мозжечок, продолговатый мозг, отвечающие за психические процессы, состояния и свойства человека.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.