**Бессонница, бессонница уйди тебя прошу**

Бессонница – один из неприятных спутников позднего возраста. Так чаще всего называют невозможность заснуть или сохранить состояние сна.

Если верить статистике, около 45 % людей испытывают бессонницу хотя бы один раз в году. Большинство из них жалуются на глубокую депрессию и, как следствие, на отсутствие сна или тяжелое засыпание. Иногда бессонницу вызывают соматические заболевания, как то: заболевания головного мозга, заболевания сердечно-сосудистой системы, заболевания с болевыми синдромами и др. Психологическими  причинами бессонницы чаще всего служат тревога, ссоры в семье, конфликты на работе.

Одной из причин бессонницы является элементарное отсутствие правильного режима дня.

Нарушение  сна приводит к тому, что днем человек себя чувствует разбитым, сонливым, а по ночам не может уснуть. И в конечном итоге, если бессонница может возникнуть от стресса, то необходимо помнить, что при длительном нарушении сна может возникнуть и стресс от самой бессонницы.

Рассмотрим такие факторы бессонницы, как переутомление, стресс, хроническая усталость и невроз.

Одной из причин невроза может явиться мнительность. Если у таких больных спросить, какие мысли им не дают покоя весь день, и мешают спать ночью, они отвечают, что опасаются, что на работе они делают ошибки, несмотря на то, что объективных фактов, подтверждающих эту версию вроде бы нет.

Однажды с группой больных, страдающих от бессонницы ученые провели эксперимент: посчитали, сколько реального времени эти люди спят. Оказалось, что объективные данные сильно отличались от того, что казалось пациентам. Как правило, пациенты были уверены, что спали не более 3-4 часов, а засыпали не меньше часа. На самом деле, большинство из них спало не менее 5 часов, а засыпание наступало уже через 15 минут, как они ложились! Надо отметить при этом, что 20 – 30 минут для засыпания является физиологической нормой. Несмотря на несоответствие объективных данных и субъективных представлений человека, именно восприятие самого человека играет большую роль в формировании представлений о своем здоровье или нездоровье.

Профилактикой бессонницы служит активный образ жизни в дневное время, достаточная физическая двигательная активность, регулярные занятия физкультурой - важнейшие факторы здорового образа жизни. Рекомендуются также упражнения, направленные на снятие напряжения,  релаксацию (расслабление мышц, успокоение мыслей). Однако, если, несмотря на выполнение всех рекомендаций, сон остается нарушенным в течение длительного времени, и это оказывает негативное влияние на самочувствие пожилого человека, желательно обратиться за консультацией к врачу.

Для выявления причин нарушений сна специалисты советуют вести «Дневник сна». Это поможет врачу собрать данные, изучить заболевание, и только после этого он сможет назначить лечение больному.

Чтобы узнать, что явилось причиной бессонницы, заполнять такой дневник нужно как минимум в течение недели. Что необходимо фиксировать в дневнике сна?.

**Необходимо отмечать в дневнике следующие моменты:**

1. Дата
2. Время, когда легли спать вечером
3. Что принимали, чтобы уснуть?
4. Сколько времени потребовалось, чтобы заснуть?
5. Сколько раз просыпались ночью?
6. Через какое время после пробуждения удалось уснуть?
7. Время утреннего пробуждения?

***Вечером, накануне отхода ко сну, вы отвечаете на следующие вопросы****:*

1. Когда и сколько чашек кофе или кофеинсодержащих напитков выпили в течение дня.
2. Когда и сколько выпили алкоголя
3. Какие лекарства были приняты в течение всего дня
4. Были ли стрессы (какие?)
5. Пришлось ли подремать днем и какой период времени.

Таким образом, получается, что дневник будет состоять из двух частей, одну из которых вы заполняете в утренние часы, а другую – вечерние.

Отвечая ежедневно на вышеперечисленные вопросы, можно собрать точные сведения о нарушении сна каждого конкретного человека. Более того, ведя дневник, вы сами многое начнете понимать.

При  жалобах на бессонницу в течение длительного времени, можно записаться на консультацию врача-психиатра или врача-психотерапевта, который, поможет определить причины и подскажет дальнейшую тактику лечения.

***Обучение пациентов, страдающих бессонницей, сводится к следующим рекомендациям:***

– необходимость ложиться спать только при наступлении потребности ко сну;

– переход из спальни в другую комнату для чтения при невозможности заснуть после 15–20 минут пребывания в постели и возвращение в спальню при вновь появившейся потребности ко сну. Цель подобного маневра заключается в том, чтобы спальня ассоциировалась именно со сном, а не с бессонницей;

– подъем утром с постели в одно и то же время, независимо от продолжительности сна минувшей ночью;

– избегание сна в дневное время или сведение его к минимуму (не более 30 минут при потребности ко сну);

– ограничение пребывания в постели только во время сна;

-максимально затемните спальню.

– отход ко сну в одно и то же время, избегание чрезмерных впечатлений в вечернее время, переедания, тонизирующих напитков

- гуляйте перед сном; старайтесь не тревожиться и не волноваться;

-убедитесь, что ваше постельное бельё  качественное, а ночная рубашка — свободная и удобная. Старайтесь хорошо заправлять кровать, чтобы не образовывалось никаких комков и складок.

- обязательно проветривайте комнату перед сном.  Если это возможно, оставляйте форточку открытой; исключите внешние раздражители: звуки, шум, свет.

- на ночь пейте молоко с мёдом. Это средство нормализует сон у пожилых людей.

Зав. гериатрическим отделением Рапасова М. Н.