**Психологическая помощь при бессоннице**

Сон является неотъемлемой частью жизни людей. Человек не может находиться в состоянии бодрствования постоянно, даже хорошо тренированные люди нуждаются в полном расслаблении, периодически впадают в глубокое забытьё, именуемое сном. Почти треть жизни человек проводит во сне (двадцать пять лет из семидесяти пяти). Сон воспринимается как само собой разумеющееся. Здоровые люди редко задумываются над его значением.

Бессонница означает полное отсутствие сна, но на практике она трактуется шире, как «расстройство сна, проявляющееся нарушением засыпания, прерывистым поверхностным сном и/или преждевременным пробуждением». Наибольшее число жалоб при любых заболеваниях связано с нарушениями сна или засыпания. Это расстройство сна, которое характеризуется неспособностью заснуть в течение значительного периода времени ночью. Люди, страдающие от бессонницы, обычно не могут закрыть глаза больше чем на несколько минут, ворочаются и никак не могут найти того самого положения, в котором они смогут заснуть.

Сон - это особое состояние человеческого организма, характеризующееся резким падением активности целого ряда физиологических процессов, почти полным исчезновением реакций на внешние раздражители, частичным прекращением мыслительных процессов. Итак, некоторая часть головного мозга продолжает работать, создавая у спящего человека удивительные видения.

На первый взгляд, не так еще давно все казалось очень простым: организм не может постоянно находиться в состоянии активной деятельности, все его органы и системы устают и поэтому нуждаются в периодическом отдыхе или хотя бы снижении уровня этой деятельности. Именно таким отдыхом и является сон: отдыхает мозг, отдыхают мышцы, менее интенсивно работает сердце, желудок и другие органы, происходит резкое ослабление всех видов чувствительности - зрения, слуха, вкуса, обоняния, кожной чувствительности. И само наступление сна также представлялось легко объяснимым: за время активной деятельности в организме накапливаются различные побочные продукты (яды), которые, циркулируя в крови, воздействуют на мозг таким образом, что наступает его торможение, отключение.

Согласно современным научным данным, сон представляет собой разлитое торможение коры больших полушарий, возникающее по мере расходования нервными клетками своего биоэнергетического потенциала в течение периода бодрствования и снижения их возбудимости. Распространение торможения на более глубокие отделы мозга - средний мозг, подкорковые образования - обуславливает углубление сна. При этом в состоянии торможения, частичного функционального покоя нервные клетки не только полностью восстанавливают свой биоэнергетический уровень, но и обмениваются информацией, необходимой для предстоящей деятельности. К моменту пробуждения, если сон был достаточно полноценным, они снова готовы к активной работе.

Физиологическое значение сна - это отдых тела, укрепление моторных функций, памяти, закрепление навыков. Нарушения сна вызывают усталость, слабость, возбудимость, торможение моторных функций, нарушение способности концентрироваться. Нарушения сна очень разнообразны.

Бессонница - это практически всегда результат хронического переутомления. При бессоннице речь идет о переутомлении не физическом, а интеллектуальном. При физической усталости как раз все проще: если человек, к примеру, хорошо намахался лопатой, он уснет, как только коснется головой подушки. А вот когда в постоянно возбужденном, перегруженном состоянии находится мозг - тогда заснуть очень трудно. Вообще можно сказать, что бессонница - привилегия людей с интеллектом.

У тех, чей мозг просто физически не в силах справиться с предлагаемой нагрузкой и постоянно работает в запредельном режиме, и возникают трудности с засыпанием. Более того, современный человек со своей автоматизированной и механизированной жизнью чаще попадает в ловушку интеллектуального переутомления при отсутствии переутомления физического. Интеллектуальные проблемы становятся более сложнее. Именно поэтому, кстати, проблема бессонницы наиболее распространена в крупных городах, где физической нагрузки минимум - за счет развитой сети транспорта и большого уровня автоматизации, а личностных проблем больше.

В определенной степени бессонница связана с экономическим и социальным статусом человека: разведенные, вдовцы и одиноко живущие люди чаще страдают от бессонницы. В качестве других факторов риска и причин бессонницы можно указать частые путешествия со сменой часовых поясов, работу в ночную смену. 10 - 15% всех случаев хронической бессонницы вызываются чрезмерным употреблением алкоголя, никотина и кофеина. Так же бессонницу может вызвать длительное использование Интернета или работа за компьютером.

Бессонница серьезно влияет на качество жизни человека, ее продуктивность и безопасность, так как:

У людей, страдающих от бессонницы, в 4 раза чаще возможно развитие депрессий, чем у людей с нормальным сном.

Продолжительный недостаточный сон может привести к серьезным заболеваниям, особенно сердечным.

Недостаточный сон влияет на безопасность на работе, дома и в пути.

После неполноценного ночного сна у многих людей возникают затруднения в выполнении ежедневных обязанностей и понижена физическая активность.

У людей, страдающих от бессонницы, более низкая продуктивность труда, часты опоздания на работу, и они реже получают повышения по службе.

Бессонница является распространенным явлением среди взрослых и может оказать значительное влияние на здоровье и качество жизни. Бессонница может проявляться по - разному. Одни не могут заснуть из - за неотступных мыслей, постоянной боли или чашки крепкого кофе на ночь, другие просыпаются посреди ночи (например, с переполненным мочевым пузырем), а потом долго ворочаются в кровати.

Для больных с депрессией бессонница означает пробуждение в пять часа утра, с чувством ужаса и безысходной тоски.

Нужно помнить, что повторяющаяся, привычная бессонница сопровождается нервозностью, тревожностью, двигательным беспокойством и чрезмерными размышлениями. Упорная, длительная бессонница часто предшествует развитию психических болезней (старческих психозов, эндогенной депрессии, шизофрении) и является одним из их ранних признаков. Своевременная психологическая консультация и обращение к специалисту поможет человеку нормализовать свой сон и сэкономить на дальнейших визитах к врачу.

**Как бороться с бессонницей?**

Избегайте кофеина в любом виде. Кофеин содержится в кофе; чае (хотя в некоторых сортах чая его мало, и эти виды чая могут быть безвредными или даже полезными при бессоннице); в кока-коле, пепси-коле и других напитках со словом «кола» в названии; в тонизирующих напитках, в частности, в Red Bull (который, кроме кофе, содержит и другие мощные стимуляторы и поэтому категорически противопоказан при бессоннице); в шоколаде и многих конфетах; в гуаране; во многих лекарствах. Какао не содержит кофеин, но содержит другой стимулятор — теобромин.

Если вам прописаны лекарства, не принимайте их перед самым сном (за исключением успокоительных). Лекарства тоже могут быть причиной бессонницы.

Можно выпить перед сном стакан горячего (но не кипячёного) молока с ложкой мёда. Ужинать желательно не позже, чем за три часа до сна. Но нельзя ложиться спать голодным. Вечером приемлемы молочные и овощные блюда без острых приправ.

Для хорошего ночного отдыха очень важно наличие удобной кровати. Матрас должен быть в меру мягкий, ровный, ни в коем случае не прогибающийся (это формирует болезненные изменения в позвоночнике).

Пользуйтесь для сна только просторной, удобной одеждой, которая не жмёт, желательно из натуральных волокон.

Необходима тишина и отсутствие раздражающих запахов. В панельных домах полезно иметь увлажнители воздуха.

Свет тоже часто мешает спать. Спите в темноте, закрывайте жалюзи и шторы; продумайте материал для занавеси — он должен быть достаточно плотным и светонепроницаемым. В темноте активнее вырабатывается мелатонин — специальное вещество, представляющее собой естественное снотворное и вызывающее быструю релаксацию организма; именно поэтому ночь — более пригодное для сна время суток.

Подумайте, может быть, вам не даёт уснуть какое-то переживание? В таких случаях очень эффективным бывает аутотренинг. Или запишите на бумагу всё, что тревожит вас. Также полезно записывать план на завтра. Если вам не удаётся самостоятельно отключиться от повседневных забот, попробуйте почитать перед сном что-нибудь лёгкое, не требующее глубокого осмысления.

Очень полезно за 3–4 часа до сна принять горячую ванну. Если есть проблемы с сердечно-сосудистой системой, то ванну принимать надо за 2 часа до сна. И не горячую, а тёплую.

Если днём вы мало двигались, прогуляйтесь перед сном.

Желательно ложиться спать в одно и то же время. Избегайте дневного сна, если вас мучает бессонница. По утрам вставайте в одно и то же время, независимо от того, когда вы легли спать.

Кровать должна ассоциироваться со сном. Не используйте кровать ни для чего, кроме сна и секса: чтения, компьютерных и видеоигр, просмотра телевизора и т. д. (Совет почитать что-нибудь лёгкое является исключением из этого правила.) Не работайте в постели.

Случается, чем сильнее желание уснуть, тем медленнее приходит сон. Поэтому не терзайте себя желанием уснуть. Попытайтесь расслабиться в постели и как можно меньше думайте о своей бессоннице. Сон придёт быстрее.

Часто бессонница является симптомом более глубокой проблемы: или психологической проблемы, или физической (такой как нарушения дыхания во сне), или депрессии. В этом случае полезно обратиться к психологу или к врачу, в зависимости от проблемы