

Качественный сон - основа счастливой и качественной жизни. Но в условиях мегаполиса эта фраза, "качественный сон" обычно вызывает иронию и недоверие. Мы находимся в таком ритме жизни, что трудно остановиться даже придя домой. Обычно нам мешают спать мысли, образы, чувства и воспоминания, планы на завтра и прочие мелочи, которые все равно не решаются в течение этого часа перед сном.

Сейчас мы поговорим о том, как улучшить свой сон.

4 вида нарушений сна:

Инсомния - это именно бессонница, то есть длительный период в постели без сна. В норме мы должны засыпать через 10, максимум 15 минут после того, как легли спать. Если этого не происходит, особенно в течение длительного времени, стоит обратить на это внимание.

Парасомния - это любые патологические проявления во время сна. К примеру, лунатизм, энурез, ночные кошмары и ужасы (да, это разные вещи)). При таких проявлениях стоит обратиться к неврологу и психологу.

Гиперсомния - это патологическая чрезмерная сонливость. Приступы сонливости могут быть внезапными (по типу нарколепсии), либо носить систематический характер. Организм никогда не чувствует себя достаточно отдохнувшим.

Нарушение режима сна/бодрствования - чаще всего является следствием регулярного и систематического нестабильного режима. Это что-то по типу вредной привычки, созданной для адаптации организма к нестабильному графику сна. Причины таких проблем со сном могут быть психосоматическими (вызванными психологическими проблемами) и не связанными с психологией. Отделить одно от другого непросто и для уверенности лучше посетить невролога и психолога.

К непсихологическим причинам нарушений сна обычно относят: употребление алкоголя накануне (реакцией на алкоголь может быть как сонливость, так и отсутствие сна);

- употребление психоактивных веществ;
- прием медикаментов, у которых нарушение сна является побочным эффектом;
- проблемы с органами дыхания.

Каждый из этих факторов играет роль и может "сыграть" в любую из четырех сторон. Если Вы заметили у себя нечто похожее на описанные нарушения сна - у Вас есть два варианта.

Советую прибегнуть к обоим по очереди. Вы можете попробовать решить проблему самостоятельно (к примеру, бессонницу и нарушение режима сна/бодрствования) и обратиться к специалисту, если проблема нерешаема.

Фазы сна

Для нормализации сна, необходимо понимать как сам сон "работает". Все дело в том, что не имеет никакого значения, когда Вы легли и проснулись, если Ваш организм получает недостаточное количество времени в определенных фазах. Итак, сон бывает быстрый и медленный.

Стадия медленного сна - это период восстановления. Она протекает в 4 фазы:

- сразу после засыпания наступает фаза дремоты. В этой фазе происходит снижение температуры тела, замедление дыхания, успокаивается пульс. Именно поэтому мы замерзаем, если засыпаем перед телевизором.
- далее наступает вторая фаза - фаза неглубокого сна. В ней происходит расслабление мышц, отключение сознания. Тут мы вроде бы спим, но 3-5 раз в минуту наш мозг пробуждается в виде повышенной слуховой чувствительности. И мы просыпаемся от резкого звука.
- третья фаза - фаза медленного сна. Это именно то время, которое нужно организму, чтобы он отдохнул. Мозг выключается, сознание не работает, тело полностью расслаблено и снижается чувствительность (кстати, болевая тоже). Фаза глубокого медленного сна - это время восстановления организма вплоть до клеточного уровня. Тут человека невозможно разбудить и в этой фазе происходят парасомнии (видели людей, говорящих во сне?). Чем больше длится эта фаза - тем более отдохнувшими мы проснемся.
- стадия быстрого сна - это час после засыпания и несколько минут до пробуждения. В те 60-90 минут, что наступают после засыпания происходит мозговой шторм. Именно поэтому как только мы ложимся спать - мозг начинает фонтанировать идеями, мыслями и всем остальным. А перед пробуждением происходит повышение температуры тела, учащение пульса, активация мозга и это проявляется в виде сновидений. В эту стадию мы не спим. Мозг и тело настолько же активны, как и при бодрствовании. Разница в закрытых глазах.

Приемы самопомощи

Итак, Вы поняли, что что-то не так. Либо плохо засыпаете, либо утром просыпаетесь уставшими, либо вообще не можете заставить себя лечь раньше часа ночи... Значит Вы уже готовы это менять.

Я предлагаю Вам попробовать следующие способы улучшить сон:

- должно быть не менее 6 часов, чтобы организм успел восстановиться. откажитесь от поздних ужинов. Организм человека настраивается на расслабление постепенно, начиная с 19 часов и до 23 постепенно снижается метаболизм и активность организма. И желательно организм в этом деле поддержать. Когда Вы решаете его покормить, он вынужден активировать массу систем - от мозга до желудка.
- обеспечивайте себя свежим воздухом. За час до сна откройте окно и как следует проветрите комнату. Если живете в однокомнатной квартире - откройте окно и на полчаса пойдите принять теплый душ или ванную. Свежий воздух облегчает дыхание, делает его ровнее и глубже за счет кислорода, а это помогает расслабиться и заснуть. Кроме того, Вам будет легче уснуть, когда Вам под одеялом тепло, а не жарко.
- отучите себя от вечерних гаджетов. И у Вас на это три причины: первая - это невозможность расслабиться и дать расслабиться мозгу: вторая - голубой свет на экране способствует бодрствованию (одна из причин пробуждения именно утром - холодный свет), третья - Вы садите себе зрение и провоцируете появление ярких образов и дополнительных мыслей в период быстрого сна.
- обеспечьте себя удобным спальным местом. Тут речь не только о мягкости и температуре. Удобное спальное место - это комната, это ширина кровати, освещение, тишина. Все это должно способствовать сну. Если Вам мешает свет за окном - повесьте роллеты, если мешают соседи - купите беруши.

Но помните, что восстановление после долгих лет недосыпания - дело времени. Пары месяцев хватит чтобы устранить последствия, а дальше - нужно просто поддерживать режим. Не отчаивайтесь - помните о правиле 21 дня! Такие несложные манипуляции обеспечат Ваш организм одыхом нужное количество времени. Если в течение двух месяцев Вам не становится лучше - идите к врачу. Скорее всего, Вам понадобится медикаментозная помощь.