

Полноценный сон



Вступление

У всех нас время от времени случается бессонница и нарушения сна, что может обусловлено целым рядом различных причин от стрессовых событий в течение дня и проблем на работе до повышенной тревожности и неурядиц в личной жизни. Люди, профессия которых связана с деятельностью в гуманитарной сфере, особенно подвержены всевозможным нарушениям сна. Напряженная и рискованная работа в непредсказуемой среде с травмированными клиентами создает предпосылки для вторичной или викарной травматизации и эмоционального выгорания, где и то, и другое часто сопровождается бессонницей. Более того, некоторым профессионалам, которые работают с беженцами и другими уязвимыми слоями населения, иногда кажется, что полноценный сон – это nepозволительная роскошь, и они даже начинают испытывать чувство вины за то, что могут нормально выспаться в то время, как их подопечные лишены такой возможности. В совокупности, все эти факторы приводят к тому, что человек начинает недооценивать важность здорового и полноценного сна.

Полноценный сон играет критически важную роль для физического и психологического здоровья. Сон жизненно необходим для отдыха и восстановления организма. Качество сна традиционно оценивают по двум основным критериям: продолжительность и непрерывность. Большинству взрослых, в среднем, необходимо около 8 часов сна в сутки, причем в идеале сон должен быть крепким и непрерывным, так как частые ночные пробуждения негативно сказываются на естественном чередовании фаз сна.

Все исследователи сходятся на том, что полноценный сон благотворно влияет на способность к обучению, способствует стабилизации настроения, улучшает память. С другой стороны, нехватка сна может повлечь за собой целый ряд неблагоприятных последствий. Так, после бессонной ночи человек целый день чувствует себя уставшим, и у него появляются проблемы с концентрацией внимания. Со всем дефицит имеет свойство накапливаться и начинает оказывать разрушительное влияние на все системы организма, повышая риск развития хронических заболеваний, таких как сахарный диабет, депрессия, болезни сердца, инсульт и другие системные проблемы со здоровьем.

Полноценный сон играет критически важную роль для физического и психологического здоровья. Сон жизненно необходим для отдыха и восстановления организма.

Признаки нарушений сна	Признаки полноценного сна ¹
После пробуждения вы чувствуете себя уставшими и “заторможенными”	По утрам вы просыпаетесь бодрыми и отдохнувшими
Каждую вечер у вас уходит не менее 30 минут на то, чтобы уснуть	В течение дня в вы ощущаете прилив сил и энергии
Вы регулярно по несколько раз просыпаетесь ночью и не можете уснуть или просыпаетесь утром слишком рано до звонка будильника	В течение дня у вас ясная голова

¹ Libman, E., Fichten, C., Creti, L., Conrod, K., Tran, D. L., Grad, R., Jorgensen, M., Amsel, R., Rizzo, D., Baltzan, M., Pavilanis, A., & Bailes, S. (2016). Refreshing Sleep and Sleep Continuity Determine Perceived Sleep Quality. *Sleep disorders*, 2016, 7170610. <https://doi.org/10.1155/2016/7170610>

Признаки нарушений сна	Признаки полноценного сна ¹
В течение дня вам сложно сосредоточиться и поддерживать концентрацию	
Вам кажется, что вы все время “в тумане”, у вас возникают проблемы с концентрацией и памятью	
Вы пребываете в раздражительном состоянии и быстро начинаете злиться	
В течение дня вы все время испытываете сонливость, и вам хочется подремать	



Советы по нормализации сна

Для того чтобы лучше выспаться по ночам и обеспечить качественный отдых своему организму, достаточно выполнить несколько несложных рекомендаций, а также воздержаться от некоторых нежелательных действий, которые никак не способствуют здоровому и полноценному сну.



Полезные рекомендации:

- ✓ **Создайте себе ежевечерний “ритуал”.** Создайте свой собственный небольшой “ритуал” перед засыпанием. К примеру, каждый раз перед тем, как лечь в постель, выключите все электронные устройства, пожелайте спокойной ночи родным, переоденьтесь в удобную одежду для сна, послушайте тихую музыку или спокойно и непринужденно поговорите с кем-то на отвлеченные темы. Такая ежедневная привычная последовательность действий поможет вам настроиться на сон.
- ✓ **Разграничьте работу и личную жизнь.** Договоритесь с собой о том, что вы полностью прекращаете работать после определенного времени. Если мысли о работе не выходят у вас из головы, можно попробовать потратить остаток вечера на то, чтобы составить себе план на завтра. Некоторым людям проще успокоиться, если накануне они уже примерно знают, чего ожидать от завтрашнего дня.
- ✓ **Создайте себе подходящую среду для сна.** По мере возможности постарайтесь исключить все отвлекающие факторы, которые мешают засыпать. В спальне должно быть тихо и темно. Если вам не спится, когда вы одни в комнате, попросите близкого друга или родственника посидеть с вами. Некоторым людям помогают специальные беруши и маски для сна. В помещении не должно быть слишком жарко или слишком холодно. Выберите максимально удобные подушки и матрас, на которых вам будет удобно лежать.
- ✓ **Запомните, что кровать предназначена только для сна.** В идеале кровать нужно использовать только для сна. Постарайтесь не смотреть телевизор, не пользоваться ноутбуком и не есть в постели. Так вы сформируете ассоциативные связи между кроватью и сном и будете быстрее засыпать, когда ложитесь.
- ✓ **Если вы не можете уснуть, не мучайте себя и вставайте.** Если вы ворочаетесь в постели 20-30 минут, и вам все равно не спится, не мучайте себя и вставайте. Выйдите из спальни, займитесь чем-то спокойным и расслабляющим и возвращайтесь в постель только тогда, когда почувствуете сонливость. К примеру, можно попробовать сделать одно из упражнений на релаксацию. Если вам не спится, старайтесь не подгонять себя и не смотреть на часы.
- ✓ **Попробуйте техники релаксации.** Если вы не по тем или причинам не можете встать и вынуждены лежать в постели, попробуйте сделать парочку упражнений на релаксацию. Для засыпания хорошо подходят упражнения на дыхание, заземление и прогрессирующая

мышечная релаксация (инструкцию по применению этих техник вы найдете в других раздаточных материалах).

- ✓ **Ежедневно занимайтесь спортом.** Постарайтесь ежедневно уделять не менее 30 минут на умеренные физические упражнения, которые повышают частоту сердцебиения. С другой стороны, интенсивные физические нагрузки незадолго до сна могут разбудить ваш организм, поэтому от них рекомендуется отказаться в пользу более расслабляющих и плавных упражнений, таких как упражнения на растяжку.
- ✓ **Почитайте перед сном.** Некоторым людям проще засыпать после небольшого вечернего чтения.
- ✓ **Соблюдайте режим.** Определите для себя оптимальный режим сна и старайтесь максимально его соблюдать. В идеале ложиться спать и просыпаться нужно в одно и то же время каждый день.



Чего следует избегать:

- ☒ **Электроника и гаджеты.** Выключайте все гаджеты и девайсы – компьютеры, смартфоны, планшеты, игровые приставки и так далее – как минимум за час до сна. Электронные устройства стимулируют нервную систему, что никак не способствует засыпанию. По той же причине не рекомендуется спать со включенным телевизором или ноутбуком.
- ☒ **Тяжелая пища.** Старайтесь не есть тяжелую и сытную пищу непосредственно перед сном, ведь для переваривания таких продуктов организму приходится мобилизовать много ресурсов, что не способствует засыпанию. Если вы проголодались незадолго до сна, перекусите чем-нибудь легким.
- ☒ **Кофеин.** Постарайтесь не употреблять продукты и напитки, содержащие кофеин и прочие стимуляторы (черный чай, кофе, шоколад, энергетики), незадолго до сна. В идеале с момента последней порции кофеина должно пройти не менее нескольких часов.
- ☒ **Стрессогенный контент по телевизору и в социальных сетях.** Постарайтесь перед сном не смотреть новости и телешоу, а также не читать контент в социальных сетях, который обычно вызывает у вас стресс. Эта рекомендация особенно актуальна для людей, которые живут в зонах вооруженных конфликтах и в регионах с напряженной обстановкой.
- ☒ **Сон в дневное время.** Постарайтесь не дремать в течение дня, чтобы к вечеру ваш организм был максимально уставшим, и вам было уснуть ночью.

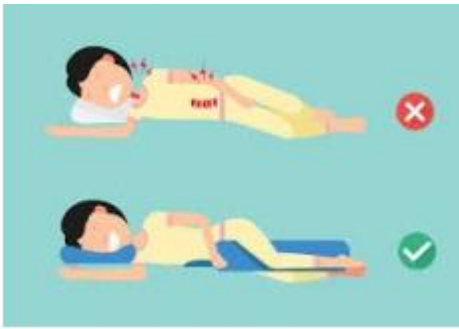


Поза для сна

Достаточно часто причиной бессонницы оказываются боль и дискомфорт, связанные с неудобной положением тела в пространстве во время сна. Ниже вы найдете несколько простых советов о том, как подобрать оптимальную комфортную позу для сна, которая позволит вам лучше выспаться.

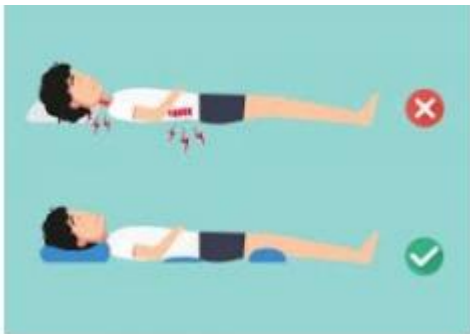
Если вы предпочитаете спать на боку:

Обнимите ногами подушку. Подушка не позволит позвоночнику и тазобедренному суставу выгибаться под слишком большим углом, вызывая мышечное напряжение и боли.



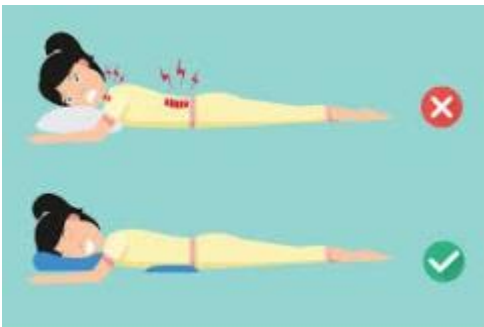
Если вы предпочитаете спать на боку:

Подложите одну подушку под колени, а вторую подушку под голову так, чтобы она хорошо поддерживала шею. Кроме того, можно подложить свернутое валиком полотенце под поясницу.



Если вы предпочитаете спать на животе:

Поза лежа на животе создает повышенное напряжение на спину. Для того чтобы избежать дискомфорта в спине во время сна, подложите еще подушку под бедра. Кроме того, если вам так удобно, можно подложить еще одну вторую подушку под голову.



Если у вас нет под рукой лишней подушки, вполне подойдет небольшая диванная подушечка или свернутое валиком полотенце.



Литература и дополнительные материалы

1. Healthy Sleep In Adults, American Thoracic Society
2. <https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/healthy-sleep-in-adults.pdf>
3. How to get to sleep; NHS (National Health Service – UK) - <https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/>
4. Libman, E., Fichten, C., Creti, L., Conrod, K., Tran, D. L., Grad, R., Jorgensen, M., Amsel, R., Rizzo, D., Baltzan, M., Pavilanis, A., & Bailes, S. (2016). Refreshing Sleep and Sleep Continuity

Determine Perceived Sleep Quality. Sleep disorders, 2016, 7170610.

<https://doi.org/10.1155/2016/7170610>

5. National Heart Lung and Blood Institute. (2011, September). In Brief: Your Guide to Healthy Sleep. Retrieved December 21, 2020,

<https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthysleepfs.pdf>

6. Your Guide to Healthy Sleep;

<https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthysleepfs.pdf>