

«Главное — это спокойствие на душе»: психотерапевт рассказал о секретах здорового сна

Сон — необходимое условие для сохранения физического и ментального здоровья, это обязательная составляющая здорового образа жизни и поддержания крепкого иммунитета. Человек проводит во сне около трети жизни, поэтому этой части нашего бытия необходимо уделять пристальное внимание и заботиться о том, чтобы оно было правильным. О воздействии на организм и гигиене сна рассказал руководитель Свердловской областной клиники неврозов "Сосновый бор", главный внештатный психотерапевт Министерства здравоохранения Свердловской области Михаил Григорьевич Перцель.

- Существует мнение: для того, чтобы выспаться, человеку нужно спать не менее 8 часов. Так ли это? И вообще сколько следует спать?

- Есть возрастная норма сна, она определена научно выверенными международными рекомендациями. Маленькие дети должны спать большее количество времени. Ребенку от 1 года до 5 необходимо спать до 15 часов. Детям от 5 и до 12 лет рекомендовано 13 часов. Подросткам до 18 лет нужно спать от 8,5 до 10 часов. Взрослым людям - от 7 до 8,5 часов. Возрастная категория 46+ должна получать от 6 до 8 часов сна. Гнаться за большим количеством сна совершенно не обязательно. Существуют исследования, доказывающие, что чрезмерный сон влияет на общее состояние здоровья и может иметь негативные последствия.

- Бывают ли на самом деле «совы» и «жаворонки»? Как понять: это разделение зависит от биоритмов или просто не хватает дисциплины?

- Об этом довольно давно ведется множество дискуссий и споров. Все зависит от индивидуальных особенностей организма. В целом человеку, как млекопитающему, природой уготовано спать в темное время суток, а бодрствовать в светлое. При этом в обществе человек вынужден адаптироваться к ритмам социальной жизни, подстраивать под нее свои биологические часы.

- Расскажите про фазы сна. Что важно о них знать?

- Сон делится на две основные фазы: медленный и быстрый. Во время медленного сна организм решает свои физиологические задачи: вырабатываются необходимые гормоны, происходит саморегуляция, отладка систем, выработка необходимых гормонов. Быстрый сон — это фаза, во время которой происходит обработка полученной за день информации. Исследования выявили, что в фазе быстрого сна активность мозга практически не отличается от таковой во время бодрствования. В эту

половину сна происходит перенос информации из кратковременной памяти в долговременную. Мозг продолжает обрабатывать информацию, полученную за день. Именно во время быстрого сна могут решаться нерешенные в течение предыдущего дня задачи. На этом, собственно говоря, и основана поговорка «Утро вечера мудренее». Когда человек сталкивается с какой-то проблемой, она зачастую кажется совершенно безнадежной, неразрешимой. Но просыпаясь утром, он неожиданно находит пути ее решения.

- Что приводит к нарушению сна?

- С медицинской точки зрения, нарушения сна могут быть первичными и вторичными. Последние вызваны различными процессами, которые развиваются на фоне болезней или неблагоприятных условий среды и угнетенного психоэмоционального состояния. Например, если у человека есть неразрешенные переживания и он в тревоге, то ему будет сложно заснуть. Первичные нарушения сна провоцируются собственными эндогенными процессами, не связанными с каким-либо физическим или психическим неблагополучием. Чаще всего мы сталкиваемся со вторичными нарушениями.

- Как уровень гормона кортизола влияет на сон? Почему важно следить за его уровнем?

- Кортизол вырабатывается во время стресса. И в определённых количествах он нужен человеку. Основная функция кортизола — мобилизация ресурсов организма для того, чтобы ответить на опасность. Но в условиях нескончаемого информационного потока и сложных отношений человек начинает испытывать то же напряжение, только в хронической форме. Организм вырабатывает ряд гормонов, которые приводят все органы и системы в «боевую готовность», но во многих таких ситуациях она не нужна или чрезмерна. В конечном счете это приводит к хроническому стрессу, который вызывает другие неприятные последствия. Такие как тревога, нарушение артериального давления, нарушения в системе пищеварения, иммунной системе и другие. Для того, чтобы ответить на информационное воздействие, нужно проанализировать ситуацию и выработать решение. Своевременная психоэмоциональная разгрузка и знание о разрешимости ситуации поможет снизить выработку кортизола в том случае, если он сильно выше нормы.

- Существует тенденция - гормональный режим дня. Но актуальна ли она с точки зрения врача?

- Это научно обоснованно. По возможности гормональное расписание дня нужно соблюдать. Если мелатонин (гормон, который является своеобразным регулятором и стабилизатором всех важных процессов и помогает организму

функционировать в едином ритме) вырабатывается в темное время суток, то необходимо в это время спать.

- Правда, что перед сном нельзя смотреть в телефон, телевизор или экран компьютера из-за синего света?

- Совершенно верно. В головном мозге существует баланс противоположно направленных сил. Есть структуры, ответственные за возбуждение и активность. А есть им противоположные, отвечающие за релаксацию и расслабление. Допустим, эпифиз начинает готовить организм ко сну, начинается выработка соответствующих гормонов, если в этот момент перед глазами будет яркий свет или появится информация возбуждающего характера, то включаются противоположные структуры мозга и сон будет нарушен. То же касается включенного радио, музыки, телевизора, которые подбуживают человека, и он не сможет потом полноценно выспаться.

- К чему может привести недосыпание?

- Негативных последствий много. Усталость, ухудшение внимания, нарушение социального взаимодействия и снижение эффективности, а также раздражительность и многое другое. Это происходит потому, что из-за недосыпания у человека недостаточно ресурсов, чтобы регулировать свое эмоциональное состояние. Как следствие – снижение иммунитета и развитие различных заболеваний.

- Питание, нормализующее сон, – существует ли такое? Что можно и нельзя?

- Главное перед сном не употреблять напитки и продукты, которые обладают стимулирующим действием. Организм должен пребывать в легком и спокойном состоянии, чтобы не было чувства голода и чувства тяжести от переедания.

- Каковы условия для хорошего сна?

- Увлажненный воздух, комфортная температура в спальне, удобная постель, спокойное эмоциональное состояние. Человек должен подобрать для себя все необходимые для сна атрибуты, исходя из своих индивидуальных предпочтений, главное, чтобы ему было комфортно и приятно. Вкратце - тишина, темнота и ощущение безопасности.

- Есть ли правила здорового сна? Что такое гигиена сна?

- Во-первых, необходимо соблюдать режим. Стараться ложиться спать и вставать в одно и то же время, даже в выходные дни. Соблюдать норму сна, соответствующую своему возрасту. Это приведет к появлению положительных условных рефлексов, которые запускают выработку

мелатонина и серотонина, способствующих появлению благостного состояния. Во-вторых, стоит исключить все стимуляторы, которые мешают сну. В их числе чтение новостей, переписка в соцсетях и просмотр телевизора. Не стоит брать с собой в постель телефон и другие гаджеты. Их лучше оставить на приличном расстоянии от того места, где человек спит. Нельзя употреблять перед сном алкоголь и курить. А вот спокойная прогулка на свежем воздухе поможет хорошему отдыху. Комнату перед сном тоже желательно проветривать. Исполнение таких простых правил позволит наладить сон и сделать его полноценным. А самое главное: необходимо следить за здоровьем и заниматься нормализацией психологического состояния. Следует помнить, что залог здорового сна – это спокойствие на душе.