

Нарушения сна

Каждый из нас знает, что значит недоспать. Это и сон-ливость в течение всего дня, и вялость, и даже плохое самочувствие. На следующую ночь для того чтобы, вы-спаться и лучше чувствовать себя, необходимо будет проспять больший промежуток времени. Организм чело-века сам компенсирует недостаток ночного сна, удлиняя его на следующую ночь.

А если недосыпать систематически? Компенсация в не-достатке сна не возникает, и у человека развиваются рас-стройства нервной системы, появляются невротические состояния. Нервные процессы, утратив обычную силу и ослабев, на продолжительный период времени задержива-ются в отдельных участках мозга, образуя очаги либо торможения, либо застойного возбуждения. В мозгу на-чинают преобладать возбудительные процессы над тормоз-ными. В результате возникает бессонница. Человек, стра-дающий бессонницей, хочет заснуть, но, несмотря на уси-лия, сон не приходит. И так в непрерывных мучениях и страданиях проходит вся ночь.

Хорошо, если бессонница не запущена и человек во-время обратился к врачу. При функциональных расстрой-ствах нервной системы и на более ранних этапах заболе-вания от бессонницы избавиться нетрудно. А если бессон-ница запущена до такой степени, что ее проявления еще больше усугубляются уже не функциональными рас-стройствами нервной системы, а патологическими, необ-ратимыми заболеваниями, например, болезнями пищева-рительной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем? В этом случае также возможно лечение бессонницы, но оно гораздо сложнее и требует устранения или хотя бы уменьшения причины, вызвавшей ее. Бессонницей стра-дают и пожилые люди, у которых появились возрастные изменения в организме.

Бессонница - одна из форм расстройства сна. К рас-стройствам сна можно также отнести и повышенную сон-ливость, так называемую гиперсомнию. При систематическом недосыпании человека будет клонить ко сну. Но это еще не окончательный признак болезненного нарушения сна. Просто у организма имеется жизненная потребность в отдыхе. Повышенная сонливость наблюдается и при медленном переходе от сна к бодрствованию. Бывает, что человек спал хорошо, но по утрам не испытывает бодро-сти и свежести, его не оставляет чувство вялости и сонли-вости. Наблюдать сонливость можно и у людей со слабой нервной системой: в этом случае ее можно рассматривать как защитную реакцию организма, предохраняющую нерв-ные клетки от истощения.

В противоположность бессоннице повышенная пато-логическая сонливость приводит к длительному сну, ко-торый часто является следствием воспалительных заболе-ваний головного мозга, например, при вирусном энцефа-лите. В этих случаях сон человека может длиться и неделю, и месяцы, и даже, в редких случаях, годы. Изве-стен случай, когда женщина проспала 20 лет. Такой сон называют летаргическим. Он послужил основанием для суеверий о «мнимой смерти» живых людей при их засы-пании.

Патологическая сонливость чаще всего возникает у людей, перенесших такие тяжелые

инфекционные заболевания, как сыпной тиф, менингит, грипп. Возникает сонливость при малокровии и функциональных нарушениях нервной системы.

Бессонница, в отличие от повышенной сонливости, встречается чаще. Ею в той или иной степени страдает значительное количество людей. Причин, вызывающих расстройства сна, множество. Расстройства сна могут быть вызваны комплексом факторов внешней среды. Сюда относятся звуковые и световые раздражители, температурные и климатические изменения. Вызывать расстройства сна могут и болевые раздражители в зависимости от их интенсивности и длительности.

Расстройству сна могут сопутствовать различные заболевания. К их числу относятся функциональные расстройства нервной системы, связанные с сильными психическими, эмоциональными травмами, неврозами, психозами, органическими заболеваниями головного мозга (особенно при атеросклерозе мозговых сосудов), болезнях внутренних органов и эндокринных желез (почек, печени, щитовидной железы). Возникают расстройства сна и при заболевании дыхательной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. Причины возникновения расстройств сна накладывают отпечаток на характер их проявления. Расстройства сна подразделяются на три основные формы: затрудненное засыпание, поверхностный, беспокойный сон с частыми пробуждениями и раннее окончательное пробуждение.

Затрудненное засыпание встречается наиболее часто. Человек, страдающий этим видом расстройства сна, долго не может заснуть: сну мешают тревожные воспоминания и мысли, которые беспрерывно нагромождаются друг на друга. Всяческие старания и мучительные попытки заснуть ни к чему не приводят. Чем больше усилий затрачивает человек на то, чтобы избавиться от навязчивых мыслей, не думать о неприятном, переключить свое внимание на что-то другое, тем труднее это ему удастся сделать. Сама тревога за сон, напряженное ожидание его, страх перед предстоящей бессонной ночью, беспокойство за тяжелый день после бессонной ночи еще больше усугубляют бессонницу. Но бывает и так, что человек, страдающий от бессонницы, не в состоянии долго находиться в одном положении, постоянно ворочается в постели в поисках наиболее удобного положения и длительное время не может заснуть.

У многих, страдающих расстройством сна, беспокойный ночной сон приводит к частым пробуждениям, также отрицательно сказывающимся на их общем состоянии. Такие люди обычно просыпаются через 1-2 часа после погружения в сон. Продолжительность засыпания после пробуждения среди ночи колеблется в значительных пределах - от нескольких минут до нескольких часов. Однако бывают и такие случаи, когда, проснувшись один раз, человек не засыпает до самого утра, и лишь тогда наступает короткий поверхностный сон. Обычно люди, часто пробуждающиеся, жалуются на поверхностный сон, не приносящий удовлетворения и бодрости.

Раннее окончательное пробуждение бывает реже, чем затрудненное засыпание и пробуждение среди ночи. После него не наступает никаких признаков дремоты, и человек бодрствует. Раннее пробуждение похоже на пробуждение среди ночи, но отличие лишь в том, что за ним не следует засыпание и что оно чаще происходит из дремотного состояния и поверхностного сна (первые пробуждения происходят после глубокого сна).

Преждевременно просыпаются люди, у которых повышается возбудимость нервной системы.

Сокращение длительности сна - один из постоянных признаков бессонницы -

сравнительно редко бывает выраженным. Более существенно в характеристике бессонницы - нарушение организации сна. Люди, страдающие от бессонницы, обычно жалуются на недостаток сна, но, как показали объективные исследования, у них длительность сна не так уж мала и равна 5-5,5 часа, в то время как у людей с нормальным сном - не менее 6,5 часа. Все дело в нарушении качества сна. В связи с этим выделяется два вида бессонницы - частичная и полная, или тотальная. При частичной бессоннице периоды бодрствования имеются в начале, в середине и в конце ночи. При тотальной бессоннице преобладает бодрствование, лишь изредка прерывающееся дремотой. Этот вид бессонницы встречается значительно реже.

При бессоннице резко изменяется структура сна по сравнению с нормальным сном. Как показали многочисленные исследования, структура ночного сна при бессоннице самая разнообразная: может уменьшиться (даже полностью утратиться) глубокая фаза медленного сна и фаза быстрого сна, а также сократиться число периодов чередования медленного и быстрого сна. (При бессоннице таких завершенных циклов бывает один-два, при нормальном сне - не менее трех.) Пробуждения во время медленной и быстрой фаз сна также значительно искажают общую структуру сна.