**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение

Глава I. Сон и бодрствование как биологический ритм

§ 1. Общая характеристика сна и отдыха

§ 2. Основные причины, раскрывающие необходимость сна

§ 3. Сны и внешний мир

§ 4. Сон у детей и взрослых

Глава II. Сонные болезни

§ 1. Расстройства сна

§ 2. Расстройства при психических болезнях. Лечение сном психических больных

Глава III. Профилактика сна и бодрствования

§ 1. Оценка качества сна человека

§ 2. Основные условия хорошего сна

§ 3. Организация сна и отдыха

Заключение

Список литературы

**Глава I. Сон и бодрствование как биологический ритм**

**§ 1. Общая характеристика сна и отдыха**

После напряженного труда мы говорим: «Я уже не могу работать, нужно отдохнуть». Это наступило утомление.

Ученые много думали о причинах утомления и выяснили, что причина утомлений в том, что ослабло возбуждение в нервных центрах.

Нервные клетки – самые чувствительные и самые хрупкие в теле. Они постоянно нуждаются в свежем притоке питания.

Клетки сердца, печени, желез получают питание не только из крови, у них есть свои собственные запасы.

А клетки мозга таких запасов не имеют. Они состоят на полном иждивении крови. Кровь дает все питательные вещества для мозга.

Мозг работает больше всех органов. Сравним его работу с работой других органов тела. Сердце работает днем и ночью, но оно отдыхает каждый раз между биениями 0,3 секунды. Если сосчитать эти доли секунды, то получится примерно восемь часов отдыха в сутки.

И дыхательные мышцы имеют передышку от вдоха к выдоху – они за сутки набирают тоже около восьми часов покоя.

В организме отдыхают и желудок, и печень, и железы. Один лишь мозг никогда не знает полного покоя. Но ведь работа мозга так многогранна! Как же он «дежурит» без смены?

Человек спит. Произнесите громко какое-нибудь слово над ухом спящего шахматиста – он не шелохнется. После соревнования он крепко спит. Кажется, в его мозгу все заторможено. Нет даже маленького участочка, который бы бодрствовал. Но скажите тихо слово «шах», и шахматист быстро вскочит.

Крепко заснула утомленная мать. Кругом шум, хлопают дверями, играет радио – она не просыпается, она ничего не слышит. Но вот тихо повернулся в кроватке ее маленький сын, его что-то беспокоит – и мать уже на ногах.

Мозг в целом не знает абсолютного покоя, в нем всегда есть работающие участки, даже ночью. Что важно в данное время для человека, то и охраняют эти «сторожа». Мать оберегает покой своего ребенка, шахматист и во сне живет своим турниром. Так мозг «дежурит» без смены.

Не только у человека и у высших позвоночных животных, но по-видимому, даже у низших беспозвоночных во время сна в мозгу есть «сторожевые пункты». Известен один интересный факт. В Италии на морской биологической станции живут особые моллюски с огромной головой и большими глазами. Прямо от головы у них тянутся восемь длинных ног. Эти головоногие моллюски спят необычно. Они спускаются на дно аквариума, и семью ногами закутывают всю голову, а восьмую ногу выставляют вверх. Она все время вращается над головой как вертушка.

Сколько бы ни трогали «спящую» голову и ноги, животное не проснется и даже не шелохнется. Но стоит притронуться к вертящейся восьмой ноге, как тотчас же моллюск пробуждается, выпускает черную краску и отплывает в сторону.

Многие люди думают: Отдых – это значит полное бездействие, полный покой. Проводили такой опыт. Людям давали одинаковую работу – поднимать тяжесть только правой рукой по нескольку раз. А отдыхать каждого заставляли по-разному. Одни лежали без движений, а других заставляли работать левой рукой. И оказалось, что у вторых силы в утомленной правой руке восстанавливались быстрее, чем у первых.

Следовательно, мышцы отдыхают лучше не в полном бездействии, а при новом распределении работы между ними.

В жизни всегда об этом знали. Однообразная поза всегда утомляет. Но усталость быстро проходит, если из согнутого положения перейти к ходьбе или помахать руками. Если ноги «затекли», обычно начинают ими двигать или растирать их и после этого опять можно долго стоять – ноги отдохнули.

При умственной работе в первую очередь утомляются органы чувств, особенно зрение и слух. Значит, надо бороться с усталостью глаз и ушей, тогда и общее утомление будет меньше.

После долгой умственной работы помогают отдыху легкие физические упражнения даже в течение одной минуты. Физкультура повышает упавшую при утомлении восприимчивость зрения и слуха на 30%.

Все эти меры говорят об одном: утомление можно победить активным отдыхом.

Но наступает момент, когда активный отдых перестает быть для организма защитой от утомления. И тогда приходит более сильный защитник – сон.

Задумывается ли человек, какая большая часть его жизни уходит на сон? Ведь он спит треть жизни – в среднем целых двадцать лет!

На первый взгляд такая большая потеря времени вызывает досаду. Но если вспомнить, что именно сон делает нас по утрам бодрыми, способными к труду, то станет, понятна жизненная необходимость сна.

У организма существует потребность спать в определенное время. Она похожа на потребность в пище. Отсутствие сна переносится даже мучительнее, чем голод.

В средние века применяли лишение сна как особо изощренный вид пытки.

Один человек покушался на жизнь французского короля Людовика XV – его приговорили к лишению сна. Осужденному не давали уснуть, его щипали, кололи, обливали горячим маслом. И, умирая, несчастный признался: самые большие мучения он испытал не от других пыток, а именно от лишения сна.

Люди спят неодинаково долго: новорожденные – почти круглые сутки, а старикам достаточно и трех-четырех часов.

Характер человека, род работы, привычки – все это влияет на сон.

Усилием воли можно ослабить или даже временно вовсе устранить влечение ко сну, так же как можно на время забыть о голоде.

Если человек сильно расстроен, он может потерять и аппетит, и сон.

Желание спать удается перебить коротким сном, как можно перебить аппетит небольшим кусочком хлеба. Иногда нескольких минут сна бывает достаточно: к человеку возвращаются бодрость и свежесть.

Но очень длительное время оставаться без сна человек не может, организм этого не выдерживает. Опытами на животных доказано, что после многих суток, проведенных без сна, животные погибали.

Школьнику необходимо спать не менее 9 часов. К сожалению, в наше время подростки могут ночи напролет смотреть телевизор, тем самым, доводя до нервного истощения свой неокрепший еще организм.

Так, что же такое сон? Сон – это видоизмененная жизнь. Она протекает так, что утраченная за день энергия восстанавливается: утомленные нервы и мозг отдыхают, уставшие мышцы заряжаются новой энергией.

Дыхание у спящего становится глубже и реже. Сердце бьется ровно, но медленно. Лицо раскраснелось – значит, к кожным сосудам притекает кровь.

Человек просыпается утром обновленным. Как же это происходит?

Новейшие исследования показали, что сон – сложнейший процесс. Со стороны кажется, что человек спит, и по внешним признакам состояние его одинаково за весь период сна.

А в действительности во время сна чередуются: глубокий сон, поверхностный, иногда и пробуждение. И в каждый период меняется состояние нервных клеток, мозговых сосудов, движение жидкости в «водоемах» мозга, совершаются сложные химические превращения.

**§ 2. Основные причины, раскрывающие необходимость сна**

Когда машина проходит какое-то количество километров, ее мотор подлежит обязательному осмотру в гараже. Его чистят, смазывают, все части механизмов тщательно осматриваются, чтобы заменить сломанные и просто износившиеся. После необходимых ремонтных работ и чистки мотора заменяются аккумуляторы, заливается масло, бензин в бак, вода в радиатор.

Что-то подобное, похожее на восстановительный ремонт происходит с нашим организмом во время сна. Всякая активность, движение прекращается и организм имеет возможность восстановить силы. Вредные вещества и различные отходы выводятся из организма, заменяются отмершие ткани, восстанавливаются клетки, расслабляются утомленные мышцы. У нас как бы происходит замена батареек, которые служат источником нашей энергии. Утром мы просыпаемся свежими и отдохнувшими, сбросив с себя благодаря сну вчерашнюю усталость.

Мозг во время сна не прекращает работу, он пытается решить проблемы, которые занимали нас днем. Об этом мы можем догадаться иногда по нашим снам, в которых видим отголоски волнующих нас проблем. Наше сознание тоже отдыхает. Детям необходим более длительный сон, чем взрослым. Во время игр дети расходуют большое количество энергии. Кроме того, для роста требуется постоянное образование новых клеток.

Начнем с того, что не является причиной наших снов. Наши сны не приходят из «другого мира». Это не послания от какого-то внешнего источника. Они не являются взглядом в будущее, то есть ничего не предсказывают.

Все наши сны каким-то образом связаны с нашими эмоциями, страхами, страстными желаниями, потребностями, воспоминаниями. Но что-то извне (из внешнего мира) может повлиять на них. Если человек голоден, устал или замерз, сны могут содержать это чувство. Если одеяло соскользнуло с вашей кровати, вы можете увидеть во сне, что находитесь на айсберге. События, которые, как вы знаете, должны произойти у вас сегодня, могут отразиться в вашем ночном сне накануне.

Итак, содержание вашего сна может являться результатом чего-то, влияющего на вас в это время (вам холодно, раздался какой-то шум, вы ощущаете неудобство и т.д.). Сон также может быть связан с вашими прошлыми переживаниями или теми желаниями и интересами, которые у вас есть сейчас. Вот почему, наверное, малыши видят во сне волшебников и фей, дети постарше – школьные экзамены, голодные люди – еду, скучающие по дому солдаты – свои семьи, а узники – свободу.

Расскажем об одном эксперименте, который показывает, как-то, что происходит, пока вы спите, смешавшись с вашими желаниями или потребностями, может воплотиться в вашем сне. Спящему человеку терли руку кусочком гироскопической ваты, а он в это время видел во сне, что находится в госпитале, любимая девушка навестила его и гладит ему руку!

Есть люди, которых называют психоаналитиками, специально изучающие, почему мы видим сны , что они означают, что нам снится. Их толкование этих вопросов не всеми принимается, но все же представляет определенный интерес. Они полагают, что сны являются выражением неосуществленных желаний, несбывшихся надежд. Другими словами, сон – это способ осуществить ваше желание.

По этой теории, во время сна спят также и сдерживающие факторы. Мы можем свободно выражать или чувствовать то, что мы хотим на самом деле. И делаем это во сне, давая, таким образом, выход нашим желаниям, о многих из которых даже и не подозревали!

Если сравнить человеческий организм с машиной, легко заметить, что у машины есть одно большое преимущество: она может работать круглые сутки. Человеку необходимо через определенные промежутки времени восстановить уставшие органы и ткани своего тела: подремонтировать организм и избавиться от накопившихся в нем за день отходов жизнедеятельности. Все это делается во время сна.

Когда человек спит, все функции его тела замедляются. Понижается кровяное давление. Удары пульса становятся реже. Замедляется дыхание. Даже температура тела немного понижается. Сам процесс обмена веществ во время сна проходит медленнее.

Итак, сон нужен организму, прежде всего, для поддержания его жизнедеятельности. Ну а сколько часов сна требуется человеку? Хотя это и странно, но длительность сна – вещь весьма индивидуальная. Конечно, детям нужно спать дольше, чем взрослым. Чем старше становится человек, тем меньше сна ему требуется. Главное, чтобы спать достаточное количество времени и, проснувшись, чувствовать себя отдохнувшим и посвежевшим.

Некоторые люди утверждают, что им хватает и четырех часов сна в сутки, но большинству этого явно недостаточно. Есть также и такие «сони», которые могут спать по десять и более часов. Великий немецкий философ Иммануил Кант очень любил поспать, но, зная цену времени, не мог себе позволить спать больше семи часов в сутки. Однако, слуге приходилось поднимать его с постели силой, а не то он бы спал и спал как сурок!

Все знают, что маленькие дети и пожилые люди часто просыпаются ночью и какое-то время бодрствуют, зато днем ложатся поспать. Это вовсе не означает, что они заболели. Регулярное чередование покоя и активности устанавливает сам организм под влиянием определенных биологических ритмов.

Многие из вас, очевидно, заметили, что иногда даже посреди самой оживленной беседы или игры возникает непонятно откуда появившееся ощущение вялости, сонливости. Значит, наступил так называемый «физиологический спад», и организму пора отдохнуть. Отдых может длиться совсем недолго, бывает, что для восстановления сил хватит и получаса. Зато потом активность возрастает гораздо больше, чем если «перебороть» желание поспать.

Ученые считают, что в течение суток такое состояние может наступать несколько раз с промежутками примерно в 4 часа.

Дневной сон очень полезен для человека, он защищает организм от нервных перегрузок, только, к сожалению, не все могут поспать днем. Взрослые люди днем работают, а когда у них наступает «физиологический спад», то есть им хочется отдохнуть, они отгоняют сонливость усилием воли или какими-нибудь стимулирующими средствами: крепким чаем, кофе. Только маленькие дети не противятся естественным потребностям организма, да еще пожилые люди, которым хочется подольше сохранить хорошее самочувствие.

Давно уже замечено, что если человек рано ложится спать и рано встает, то он долго сохраняет хорошую работоспособность и чувствует себя бодрее, чем лежебока. У англичан даже есть такая пословица: «Рано ложись и рано вставай – будешь здоровым, богатым и мудрым».

Конечно, это можно объяснить таким образом, что люди, которые рано встают, тем самым увеличивают себе световой день и у них получается больше времени для работы и для отдыха. Но, оказывается, дело не только в этом.

Организм каждого человека подчиняется своеобразным биологическим ритмам, которые «подсказывают» ему, в котором часу лучше ложиться спать, а в котором вставать.

В соответствие с этими биоритмами в течение суток человеческий организм переживает несколько физиологических спадов и подъемов. Самое благоприятное время, когда надо ложиться спать, от 9 до 10 часов вечера, так как на 10-11 часов приходится один из физиологических спадов, именно в это время можно легко заснуть. А вот в 12 часов ночи спать уже не захочется. Наверное, вы уже догадались почему? В это время организм бодрствует, наступает физиологический подъем.

Утром происходит то же самое. В 5-6 утра вставать легче (физиологический подъем), чем в 7-8 часов, когда снова начинается спад активности.

Иногда тех людей, которые рано просыпаются, называют «жаворонками», а тех, кто ложится поздно и поздно просыпается – «совами». Но медики считают, что это физиологически не оправдано. Биологические ритмы у всех действуют одинаково, значит, все люди должны быть «жаворонками». Если вовремя ложиться спать, тогда и проснуться рано труда не составит.

§ 3. Сны и внешний мир

Человек спит. Как будто он совсем изолирован от внешнего мира. Однако, это не так. Через глаза, уши, нос, кожу, мозг его кора все же сохраняет связь с внешним миром. Больше всего помогает сохранить эту связь слух.

Ночью не бывает полной тишины. Поскрипывает паркет, за окном воет ветер, доносится уличный шум… И эти, пусть даже очень тихие, звуки влияют на мозг спящего.

Проверяли это наблюдениями над спящими. Звуки будильника, грохот мелких камешков, брошенных на пол, вызывали сны, в которых обязательно был шум и грохот.

Музыку во сне могут слышать, когда за окном шумит море или усиливается буран.

Один ученый рассказывал, что однажды ему пришлось спать в доме, где ветер тихо гудел в камине. И ночью ученому приснилось, что кто-то играет на скрипке мелодичный менуэт, который, благодаря нескольким повторениям, настолько запечатлелся у него в памяти, что, проснувшись, он еще мог его пропеть. Закрытые веки тоже не полностью отделяют мозг человека от внешнего мира. Свет – и лунный, и электрический – слегка проникает через них.

В мозговых клетках затылочной доли больших полушарий после усиленной работы зрения нередко остаются «зрительные следы». Днем человек долго собирал ягоды или грибы. А вечером стоит закрыть ему глаза и задремать, как бесчисленное множество грибов и ягод появится перед его глазами. Остро пахнущий цветок в комнате может вызвать у человека сон с ощущениями запаха.

Давление, холод, жара дают свои сны. Уже две тысячи лет назад древнегреческий философ Аристотель знал о связи внешнего мира с мозгом во время сна.

В своем сочинении о сне и сновидениях Аристотель упоминает такой опыт: спящему человеку слегка подогревали руку, и ему снилось, будто он идет сквозь огонь.

Так сигналы внешнего мира постоянно отражаются в снах.

Сновидения – это нормальная работа мозга в период быстрого сна. Если разбудить человека к концу этого периода, то он обязательно расскажет, что он только что видел во сне.

Мы видим во сне невероятные сочетания тех событий, с которыми мы встречались в своей жизни. Поэтому у слепых от рождения людей не возникают во сне зрительные образы, т.е. у них отсутствуют обычные сновидения. Сновидения – это сложные психические явления, которые основываются на пережитых ранее впечатлениях, вступающих теперь в разнообразные, иногда нелепые или фантастические связи. Это объясняется особенностями мозговой деятельности во время сна, которая резко отличается от работы мозга в состоянии бодрствования.

Известно немало примеров, когда решение житейской или научной проблемы приходило на ум не днем, а ночью, в сновидениях. Д.И. Менделеев утверждал, что окончательно периодическая система сложилась у него, когда он спал. А один немецкий химик во сне увидел структурную формулу химического соединения (бензола), над которой он работал длительное время.

Как различны переживания человека наяву и в сновидениях! При бодрствовании наши переживания естественны, мы обычно знаем их причины. И собственные действия, и окружающие события мы можем объяснить. Для сновидений нет логических законов: давно умершие воскресают, старики становятся молодыми, несбыточные мечты осуществляются. Бывают сны ясные, а бывают туманные, расплывчатые как тени. По-видимому, сны видят и животные. Во сне иной раз собаки рычат, жалобно взвизгивают, вздрагивают, машут хвостом; они выражают то радость, то неудовольствие.

Врачи считают, что во сне выражаются тайные желания и страхи, которые мы не можем высказать наяву. Почему так происходит, никто не знает, но то, что у каждого есть невысказанные желания и мечты – истинная правда.

Разные сны видит человек. Сны – это не только продолжение творчества дня, это и воспоминания, и мечты, и тревоги.

А что же нас заставляет просыпаться? Ученые еще не поняли до конца, поэтому существуют две теории по этому поводу. Некоторые ученые считают, что на самом деле мы засыпаем из-за того, что один из нервных центров, называемый вазомоторным, регулирующий сокращение и расширение сосудов, устает. Это приводит к тому, что кровеносные сосуды частично перекрывают подачу крови – и мы засыпаем. Когда этот центр восстанавливает необходимый ему запас крови, мы просыпаемся.

Другая теория сна и пробуждения трактует эти явления совсем иначе. В соответствии с этой теорией у нас в нижней части мозга есть некий «центр бодрствования». Наша умственная деятельность и эмоции стимулируют этот центр в течение всего дня, посылая туда соответствующие сигналы. Пока эти сигналы мозга в этот центр поступают, мы бодрствуем. Когда подача этих сигналов прекращается, мы засыпаем. Кто из нас никогда не «грезил наяву»? Сон наяву – это форма сновидения, только возникающая во время нашего бодрствования, а обычные сны бывают ночью, когда мы спим. Вот и вся разница. Ведь оба эти явления происходят, когда человек расслаблен до такой степени, что происходящее вокруг для него не существует. Его мысли в таком случае могут унестись, куда им только заблагорассудится.

Издавна существует вера в так называемые вещие сны. Гадание и предсказание по снам были распространены в прошлые века.

**§ 4. Сон у детей и взрослых**

Бодрствование и сон – сопряженные состояния, то есть активное бодрствование способствует глубокому сну и, наоборот, достаточный по длительности и глубине сон обеспечивает активное бодрствование. У новорожденного ребенка периоды сна и бодрствования аритмичны, они возникают хаотично. При этом самым сильным раздражителем, способным нарушить сон, является голодное возбуждение. Ребенок почти все время спит, но его сон беспокойный, неглубокий. Общая продолжительность сна у новорожденного составляет 16-20 часов в сутки. В конце первого месяца жизни у ребенка под влиянием естественных раздражителей в окружающей среде и на основе суточной потребности в сне формируется суточный ритм сна и бодрствования.

Количество раздражителей, поступающих в кору головного мозга, ночью резко сокращено по сравнению с дневным временем, вследствие чего происходит концентрация сна в ночном периоде, а бодрствования – в дневном. Для образования у ребенка ритмичности чередования состояний сна и бодрствования в дневную часть суток необходимо создание специальных условий для быстрого засыпания и крепкого сна в часы, предназначенные для сна, и активного состояния в часы, предназначенные для бодрствования. В результате специальных исследований, проведенных Н.М. Щеловановым, Н.Л. Фигуриным и других, установлена суточная потребность ребенка в сне и продолжительность каждого отрезка дневного сна, изменяющегося с возрастом. Ребенок по мере взросления способен бодрствовать без признаков утомления все более длительное время, при этом уменьшается количество отрезков дневного сна. Так, ребенок в возрасте 5-9 месяцев спит днем 3 раза, после 9 месяцев – 2 раза, а с полутора лет на протяжении раннего и дошкольного возраста – 1 раз. Длительность ночного сна остается почти без изменений (10-11 часов). С возрастом сон изменяется не только количественно, но и качественно: он становится более глубоким, спокойным.

Известно, что во время сна частично восстанавливается энергетический потенциал клеток центральной нервной системы, который расходуется во время бодрствования. В этом охранительное значение сна. Полноценный сон достигается при соблюдении ряда условий. В частности, ребенок должен спать в затемненном помещении, где нет шума, очень важно обеспечить ему достаточное время дневного сна (в соответствии с возрастом) так как, с точки зрения охраны здоровья, для ребенка вреден преждевременный перевод с двухразового дневного сна на одноразовый или вообще лишение дневного сна.

Более быстрому наступлению сна и его поддержанию способствует длительное воздействие какого-либо слабого ритмически действующего раздражителя. Полезен, особенно в первые два года жизни, сон на открытом воздухе. Движение свежего воздуха является слабым тактильным раздражителем для кожи, слизистых оболочек носа и верхних дыхательных путей, способствующим быстрому засыпанию. Свежий воздух является не только усыпляющим, но и оздоровительным фактором.

По мере развития ребенка происходят существенные качественные сдвиги в организации нервных процессов в течение сна. Они могут быть объективно оценены путем регистрации вегетативных и двигательных реакций, а также ЭЭГ. Значительное укорочение с возрастом периодов «беспокойного» или «активного», сон при сравнительно небольшом изменении продолжительности «спокойного» сна, установленное посредством количественной оценки частоты и ритмичности дыхания, сердечных сокращений и общей двигательной активности, коррелирует с эволюцией биопотенциалов мозга ребенка. «Созревание» систем, обеспечивающих синхронизированный сон, сопровождается формированием механизмов реципрокного взаимодействия между медленными и быстрыми фазами сна. Например, у детей во время сна могут появляться двигательные рефлексы, характерные для более раннего возрастного периода (поиск груди, в норме наблюдающийся у детей до 7-месячного возраста).

Сон нужен не только детям, но и взрослым – вообще всем людям и животным на Земле. Взрослые, которые всегда хорошо высыпаются ночью, живут дольше тех, кто постоянно недосыпает. Видимо, наш организм так устроен, что может прослужить дольше, если будет достаточно часто и полноценно отдыхать.

Всем органам сон полезен, и для всех для них вредно, если человек регулярно недосыпает. Врачи считают, что у детей 5-7 лет ночной сон должен длиться 10 часов, а у детей 8-10 лет – не менее 9 часов. Абсолютная продолжительность сна уменьшается к 20 годам, хотя индивидуальные различия в продолжительности сна сохраняются на протяжении всей жизни.



**Глава II Сонные болезни**

**§ 1. Расстройства сна**

Под расстройствами сна подразумевают две группы: нарушение состояния бодрствования, или гиперсомнии, и нарушения сна, или инсомнии. В основе расстройств сна нервной группы лежат церебральные нарушения, сопровождающиеся недостаточностью восходящих активирующих систем ретикулярной формации ствола мозга. Нарушения сна, то есть инсомнии, могут явиться следствием избыточной активации восходящих систем ретикулярной формации, а также нарушения деятельности синхронизирующих систем мозга. Особое значение имеют нарушения функций мозговых интегративных систем, расположенных в лимбико-ретикулярном комплексе, которые обеспечивают нормальную смену процессов бодрствования и сна, адекватное приспособление к конкретным условиям существования. Очень часто расстройства сна являются симптомами психических болезней.

**§ 2. Расстройства при психических болезнях. Лечение сном психических больных**

Расстройства сна при психических болезнях являются постоянным психопатологическим симптомом начала болезни и при выздоровлении очень часто исчезают последними.

Выделяют два основных типа таких расстройств – гиперсомнию и инсомнию.

Гиперсомния по своей интенсивности колеблется от легкой сонливости до летаргии, может быть прерывистой и непрерывной. Гиперсомния – постоянный симптом многих соматических и инфекционных заболеваний, протекающих с высокой температурой.

Инсомния – характеризуется уменьшением продолжительности, глубины сна или его полным отсутствием. При инсомнии расстройство сна возможно на всех стадиях – при засыпании, в период собственно сна, при пробуждении. Инсомния наблюдается в начале всех психозов. Особенно выражена инсомния у больных с маниакальными состояниями. Такие лица могут спать всего 1-2 часа, а то и вовсе не спать всю ночь.

В психиатрии лечение сна используется начиная с последней четверти 19 века. Первоначально сон применяли почти исключительно для борьбы с состояниями психомоторного возбуждения. В качестве снотворных средств в этот период использовали хлоралгидрат, паральдегид, барбитураты. В 1922 году Клези, а в 1934 году Клоэтта и А. Майер применили лечение непрерывным сном, при котором больные почти целые сутки на протяжении 4-7 дней.

Новый этап в применении сна как лечащего фактора связан с работами отечественных психиатров. Их исследования в этой области основывались на учении И.П. Павлова о высшей нервной деятельности, и в частности на роли охранительного торможения. Была разработана методика прерывистого сна, по которой из общей продолжительности сна, равной 17-18 часов в сутки, прерывистый сон составлял половину или ¾ ночного сна. Общая продолжительность лечения сна составляла 2-3 недели. Осложнения были сравнительно редкими и нетяжелыми. Этот метод получил в последующем распространение в других странах, в частности во Франции. Оказалось, что этот метод не только улучшает психическое состояние больных, но и облегчает возможность применения психотерапии. С начала 50-х годов 20 века лечение сна было вытеснено терапией психофармакологическими средствами.

**Глава III Профилактика сна и бодрствования**

**§ 1. Оценка качества сна человека**

При исследовании сна человека используют различные методы. Наиболее простым методом оценки качества сна является традиционный опрос. С его помощью можно в общих чертах составить представления об особенностях сна, на протяжении жизни человека, связи изменению его качества с экзогенными или эндогенными причинами, выяснить актуальные характеристики сна. При специальных исследованиях, в которых требуется более точная и полная характеристика сна, используют стандартные карты-опросники с возможностью ответов на поставленные вопросы по типу «да», «нет». При этом особенности субъективной оценки сна испытуемых анализируют, сопоставляют с результатами исследования других субъектов в аналогичной группе, сравнивают различные группы. Такой метод исследования сна является единственно возможным при обследовании большого контингента людей, что необходимо при анализе воздействия различных экзо- и эндогенных физиологических и патологических факторов.

Важно иметь в виду, что эти методы изучения сна дают лишь субъективную оценку, далеко не всегда достаточно точно соответствующую субъективным характеристикам.

**§ 2. Основные условия хорошего сна**

Не возможно выспаться, или постоянно стимулировать свою нервную систему табаком, кофе, чаем, алкоголем. Здоровая диета из натуральных продуктов и физические упражнения на свежем воздухе очень существенны. Здоровые дети днем физически активны и поэтому очень крепко спят. Как может человек, которому надо совладать со стрессами и трудностями современной жизни, крепко спать, когда он не получает нужного количества кислорода.

Если вам нужен хороший ночной сон, вы должны «заработать» его:

* Нельзя сидеть весь день дома, жуя и работая, без деятельности на свежем воздухе;
* Не потворствуйте слабости тела и вялости духа, они стеной встанут между вами и вашим здоровым сном;
* Во время сна вы не только обновляете запасы нервной энергии, но и укрепляете свои резервы;
* Чтобы достичь гармонии, здоровья и счастья, вы должны осознать важную роль освежающего крепкого сна.

Что необходимо для хорошего сна

* 1. Если вы хотите хорошо выспаться, вы должны спать в отдельной постели. Наши бабушки говорили, что если ребенок спит со своей матерью, он отнимает у нее силы и она на утро просыпается усталой.
  2. Вторым условием хорошего сна является проветривание помещения перед сном.
  3. Третье условие – очень важно также чистое постельное и нательное белье.
  4. Четвертое условие – для идеальной постели нужна пуховая перина.
  5. Пятое условие – подушка должна быть не слишком твердой, чтобы она заполняла выемку между плечом и головой.
  6. Шестое условие – принимать пище не позднее, чем за 2 часа до сна.
  7. Седьмое условие – сон должен быть четко рассчитан, для того чтобы не пересыпать и, наоборот, не недосыпать.

**§ 3. Организация сна и отдыха**

Для того, чтобы заснуть, нужен покой. Однако, это не обязательное условие. Некоторые люди могут заснуть в поезде, автобусе, у телевизора и на неинтересной лекции. Другими словами, легкий шум не мешает некоторым людям засыпать, однако, до определенных пределов.

Другая ситуация создается, когда ваши окна обращены на улицу, с которой доносятся сильные звуки через неправильные интервалы времени, например, гудение автомобильных моторов, шум трамваев, звуки сирен и т.д. Эти звуки, в которых много высоких тонов, мешают заснуть. В таком случае нужно закрыть окна.

Мешает заснуть также свет. Если мы очень утомлены, мы часто засыпаем и при горящей электрической лампе и даже при дневном свете. Однако, сон при свете, особенно при искусственном, не приносит ощущения бодрости. Среди народных средств, способствующих быстрому засыпанию, известна и теплая ванна для ног, применяемая непосредственно перед сном.

А можно ли быстро восстановить свои силы и трудоспособность, не прибегая ко сну? Конечно, сон исключить нельзя, но если организм требует дополнительного отдыха, можно использовать метод релаксации (произвольного расслабления мышц). Этот метод основан на способности человека мысленно при помощи образного представления отключать мышцы от импульсов, идущих от двигательных центров головного мозга. Под воздействием релаксации мышцы всего тела становятся как бы вялыми.

Правильное общее расслабление мышц связано с ощущением отдыха и умиротворения. Десятиминутный отдых в этом положении, сочетаемый с правильным дыханием, восстанавливает силы так же, как и дневной сон.

**Заключение**

Сон должен быть глубоким и без сновидений. Если вас одолевают страхи, ужасные фантазии или появляются старые тревоги – это нездоровый сон и это хуже, чем бессонница. Если вы часто просыпаетесь, вы можете быть уверены, что ваше физическое равновесие нарушено. Сон – это ритмическая часть жизни, и он должен быть глубоким и регулярным. После 8 часов такого сна вы просыпаетесь подобно отдохнувшему великану. Взгляните, улыбаясь, на себя. Но остерегайтесь, чтобы улыбка не превратилась в гримасу.

За идеально крепкий сон вы должны с радостью платить цену дисциплиной, здоровым образом жизни. Не ленитесь! Заставьте ваше тело приятно уставать, мозг – быть спокойным, и у вас будет такой сон, который требует природа. Помните – это не число часов, которые вы лежите в постели, а время, когда вы наслаждаетесь глубоким естественным сном.

**Список литературы**

1. Брегг П.С. Система оздоровления организма. – М.: Мега, 1994.
2. Динейка К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. – Мн.: Полымя, 1982.
3. Пикум А. Все обо всем. Т. 1, 4, 5, 6.
4. Ротенберг Р. Расти здоровым.
5. Татарникова Л.Г., Поздеева М.В. Валеология подростка.
6. Трча Ст. Искусство вести здоровый образ жизни. – М.: Медицина, 1984.