

Содержание

Предисловие	11
Часть 1. Введение.....	13
1. Когда ночь превращается в кошмар — на приеме у сомнолога.....	15
2. Какое у меня нарушение сна?	22
2.1. Формы нарушений сна.....	22
2.2. Анкета для самодиагноза	23
2.3. Диагноз: первичная бессонница	32
3. Заколдованный круг бессонницы — течение и причины хронических нарушений сна.....	33
3.1. Распространение нарушений сна.....	33
3.2. Продолжительность нарушений сна.....	34
3.3. «Карьера пациента», или скорбный путь страдающего бессонницей	35
3.4. Бег по заколдованному кругу бессонницы, или «Почему нарушения сна не проходят сами собой?»	39
4. Как тщательно исследовать свой сон: протокол сна	46
4.1. Что такое протокол сна?	46
4.2. Как анализировать протокол сна?	48

Часть 2. Аутотренинг нормализации сна 55

5.	Тренинг нормализации сна: основы и принципы действия.....	57
5.1.	Принцип компрессии сна.....	58
5.2.	Механизм действия компрессии сна.....	58
5.2.1.	Нагнетание сна	58
5.2.2.	Регулярность.....	63
5.2.3.	Порочный круг расстройства сна.....	64
5.3.	Кому показан аутотренинг по нормализации сна и какими он чреват побочными явлениями.....	67
6.	Ход тренинга налаживания сна.....	72
6.1.	На старте: непосредственные приготовления к запуску тренинга	72
6.2.	Первая неделя тренинга	81
6.3.	Вторая неделя тренинга	85
6.4.	Третья неделя тренинга.....	88
6.5.	Четвертая неделя тренинга	93
6.6.	Пятая неделя тренинга.....	95
6.7.	Шестая неделя тренинга	100
6.8.	Седьмая неделя тренинга.....	106
6.9.	Восьмая неделя тренинга.....	109

Часть 3. Обучение экспертов в области здорового сна 111

7.	Путешествие через ночь. Что надо знать о сне ..	113
7.1.	Сон и культура сна на протяжении веков	113
7.2.	Современные научные воззрения о сне: исследования и факты.....	115
7.2.1.	Ночь в лаборатории сна: фазы и стадии сна	116

8.	Сколько сна нужно человеку?	126
8.1.	Возрастные изменения сна	127
8.2.	Время года	128
8.3.	Психофизиологические нагрузки	129
8.4.	Короткий и долгий сон	129
8.5.	Можно ли научиться меньше спать без ущерба для организма?	130
9.	Сон и бодрствование как биологический ритм	132
9.1.	«Внутренние часы»	132
9.2.	«Совы» и «жаворонки»	135
9.3.	Биологические ритмы и тренинг нормализации сна	136
10.	Правила здорового сна — гигиена сна	139
10.1.	Матрас против расстройства сна. Кое-что о значении спальни	139
10.2.	Выходные как нарушитель сна. О пользе постоянного времени подъема	140
10.3.	Проклятие и благословение дневного сна	141
10.4.	Алкоголь как древнейшее снотворное в мире?..	143
10.5.	Кофе по утрам снимает все тревоги? Влияние возбуждающих средств (кофеин и никотин) на сон	145
10.6.	Хорошенько измотаться. Влияние спорта на сон	147
10.7.	Повседневная магия: смысл или бессмыслица ритуала отхода ко сну	148
10.8.	На старт, внимание, марш! Сон требует подготовки	149
10.9.	Встать или оставаться в постели?	150
10.10.	Постель только для сна	151

10.11.	Тайные походы к холодильнику. Вред ночных пиршеств.....	153
10.12.	Расслабьтесь!	154
10.13.	Общие правила здорового сна.....	156
11.	Медикаментозное лечение нарушений сна	162
11.1.	Как долго и как часто следует принимать снотворное?	164
11.1.1.	Длительность курса снотворного	164
11.1.2.	Частота введения снотворного препарата и концепция лечения.....	165
11.1.3.	Отмена снотворных средств	166
11.2.	Какие существуют снотворные?	167
11.2.1.	Растительные лекарственные средства	169
11.2.2.	Бензодиазепины.....	169
11.2.3.	Небензодиазепиновые снотворные или агонисты бензодиазепиновых рецепторов	174
11.2.4.	Антидепрессанты	176
11.2.5.	Нейролептики.....	179
11.2.6.	Антигистаминные препараты.....	181
11.2.7.	Хлоралгидрат	182
11.2.8.	L-триптофан	183
11.2.9.	Мелатонин	183
12.	Иные расстройства сна.....	186
12.1.	Нарушения дыхания во сне — патологический храп.....	186
12.2.	Гиперсомния — повышенная дневная сонливость	190
12.3.	Синдром беспокойных ног	191
12.4.	Парасомнии: поведенческие проблемы сна.....	193
12.4.2.	Парасомнии БДГ-сна.....	195

12.5.	Нарушения суточного ритма организма	196
12.5.1.	Синдром сменной работы	197
12.5.2.	Синдром замедленного периода сна	201
13.	Обследование в стационарной сомнологической лаборатории	204
13.1.	Что происходит в сомнологической лаборатории?	205
13.2.	Как долго придется посещать сомнологическую лабораторию?	206
Приложения		
	Библиография	209
	Адреса	210
	Рабочие материалы	211

Предисловие

Кратковременные нарушения сна — такое же обычное явление в жизни человека, как простуда или насморк. Однако люди, которые регулярно плохо спят и уж тем более страдают хронической бессонницей, быстро замечают, насколько важен стабильный сон для полноценной жизни. Бессонница — самая частая проблема, с которой пациенты обращаются к лечащим врачам. Как ни прискорбно, люди, страдающие от ярко выраженных расстройств сна, сталкиваются с тем, что окружающие (партнеры, коллеги, друзья) не воспринимают их жалобы на плохой сон всерьез. Да и сами медики зачастую относятся к хроническим расстройствам сна как к чему-то второстепенному, считают их симптомами других заболеваний — к примеру, депрессии. Между тем специалисты в области сна, напротив, давно пришли к выводу, что хронические расстройства сна — самостоятельная болезнь и люди, страдающие ею, нуждаются в особой, специфической терапии. Пока же лечение хронических нарушений сна, как правило, ограничивается тем, что больным прописывают снотворные препараты, антидепрессанты со снотворным эффектом, хотя уже существуют давно зарекомендовавшие себя немедикаментозные средства лечения, столь же эффективные, а то и более действенные, чем снотворные таблетки, когда речь идет о длительном курсе. По-прежнему ощущается нехватка терапевтов и специалистов, в достаточной мере изучивших клиническую картину хронических расстройств сна и обученных применению немедикаментозных техник лечения.

Множество проведенных исследований доказывает: в борьбе с нарушениями сна весьма эффективны навыки самопомощи. На основании выводов этих исследований, а также с учетом отзывов пациентов на предложенную нами систему аутотренинга мы подготовили данное руководство. Мы оба — психотерапевты

и сомнологи (специалисты в области сна), имеющие многолетний опыт в диагностике и лечении нарушений сна.

В книге вы найдете описание простых правил и действий, выполняя которые сможете самостоятельно добиться такого же эффекта, как и с помощью снотворных препаратов. Техника компрессионной терапии сна была разработана в 1987 году американским исследователем Артуром Шпильманом и сегодня считается одной из самых эффективных методик лечения расстройств сна.

Книга построена следующим образом: основной раздел представляет собой разбитое на недели руководство, которое позволит вам за восемь недель улучшить ваш сон и взять его под контроль. О ценности этой информации в победе над бессонницей нам позволяет судить собственный многолетний терапевтический опыт.

Научные исследования коллег, наши собственные изыскания показывают, что, усвоив описанную в этой книге методику, около 2/3 пациентов существенно улучшают свое состояние, а около 20% считают себя полностью излечившимися.

Как и любые методики, методика, описанная в этом пособии, имеет свои побочные эффекты, потребует от вас усердия, терпения и труда. Чтобы облегчить вам работу, мы предлагаем ряд упражнений и домашних заданий. Рекомендуемые действия мы специально назвали «аутотренингом», поскольку речь идет о том, чтобы наладить сон именно с помощью тренировок.

*Тильман Мюллер, Беата Патерок
Мюнстер, ноябрь 2009 г.*