**Плохой сон ночью у взрослого человека: что делать и как улучшить сон?**

(Неделя 12. Тема 1)

Проблемы со сном – довольно распространенная проблема, и встречается буквально у каждого пятого-шестого человека на земле. Случается этот недуг в любом возрасте, но взрослые люди особенно сильно зависимы от хорошего сна, чтобы его отсутствие могло пошатнуть их повседневную жизнь. В данной статье Вы узнаете причины плохого сна, какое проводить лечение, как препараты принимать и многое другое.

**Содержание**

* Классификация нарушения сна
* Причины
* Основные симптомы
* Лечение

**Классификация нарушения сна**

Существует несколько видов нарушения сна. Ниже Вы можете увидеть самые распространенные, встречающиеся у большинства заболевших:

* **Инсомния.** Нарушение процесса сна и засыпания. Бессонница. Может быть вызвана психосоматическими причинами, а может и причинами извне: частым употреблением алкоголя, медикаментов или наркотических средств. Довольно часто бывает вызвана расстройствами психики и проблемами с дыханием во сне;
* **Гиперсомния.** Чрезмерная сонливость. Причины ее возникновения могут быть самые разные: психофизиологическое состояние, частое употребление медикаментов и алкоголя, психические заболевания, расстройства дыхания во сне, нарколепсия, различные патологические состояния индивидуального организма;
* **Нарушение в режиме сна и бодрствования.** Разделяются на постоянные и временные. Первые происходят хронически и постоянно, вторые же могут быть связаны с ненормированным графиком работы или из-за резкой смены часовых поясов;
* **Парасомния.** Неправильное функционирование систем и органов, которые связаны с пробуждением и засыпанием. К ней можно отнести сомнамбулизм, различные ночные страхи и фобии, недержание, прочие расстройства психики.

**Причины**

В большинстве случаев человек часто просыпается, либо же очень плохо спит ночью по хроническим или физиологическим причинам. Ниже перечислены медицинские заболевания, связанные со сном:

* **Бессонница.** Практически 15% населения Земли страдает от этого недуга. Бессонница пагубно сказывается на повседневной жизни человека, в связи с чем у него падает работоспособность, понижается концентрация внимания и иногда могут даже развиваться психические заболевания и расстройства;
* **Синдром беспокойных ног.** Проявляется данная патология в том, что человек постоянно испытывает волнение в нижней части тела, что мешает нормально заснуть. Судороги, вздрагивания, дерганья и странное ощущение полета – проявления этого синдрома. Нарушает сон же только в том случае, если перед засыпанием была произведена большая физическая активность;
* **Нарколептические припадки.** Во время такого состояния человек может просто заснуть посреди улицы в любое время суток. Резкая слабость и галлюцинации – симптомы данного заболевания;
* **Бруксизм.** Непроизвольное сжатие верхней и нижней челюстей. Из-за этого человек скрипит во сне зубами и доставляет дискомфорт себе. Наутро обычно ощущается боль в суставах и мышцах, особенно болят челюсти.
* **Сомнамбулизм.** Большинству людей этот недуг известен как лунатизм. Проявляется в бесконтрольном хождении во сне и совершении различных действий, отчета в которых человек тоже не отдает. В таком состоянии у человека обычно текут слюни, он стонет, причем стоны могут быть и во время сна, или пытается поддерживать разговоры сам с собой. Вывести из такого состояния довольно тяжело, поэтому лучше дать человеку сделать то, что он хочет, и дать отправиться обратно в постель.

**Основные симптомы**

Нарушение сна имеет множество симптомов, но какими бы они ни были, они могут кардинально изменить жизнь человека в короткие сроки. Изменяется эмоциональное состояние, человек становится нервным и злым, снижается производительность труда, из-за чего могут возникнуть проблемы на работе. И зачастую человек даже не подозревает, что все его проблемы связаны именно с плохим сном.

Инсомния считается ситуативной, если длится она не более 2-3 недель. В противном случае она перетекает в хроническую. Люди, страдающие такой формой бессонницы, поздно засыпают, часто просыпаются и довольно рано начинают бодрствовать. Они чувствуют усталость на протяжении всего дня, из-за чего может развиться хроническое переутомление. Помимо этого человек сам себя накручивает, беспокоясь о том, что и следующую ночь он проведет без сна. Это еще сильнее расшатывает нервную систему. Как правило, инсомния является последствием сильного эмоционального потрясения в жизни человека, и после преодоления этого события сон возвращается к обычному состоянию. Однако бывают запущенные случаи, когда бессонница вызвана другими причинами, а постоянный страх плохого сна только усугубляет положение и без помощи специалиста не обойтись.

Алкоголь сильно укорачивает фазу быстро сна, из-за чего фазы путаются, мешаются и не могут нормально дополнять друг друга. Человек часто просыпается во сне. Прекращается же это после того, как в течение двух недель перестать употреблять алкоголь.

Апноэ – прекращение на короткий срок потока воздуха в дыхательные пути. Во время такой паузы начинается храп или дерганья во сне. В тяжёлых ситуациях, осложненных сторонними факторами, апноэ может вызвать даже инсульт или инфаркт, а иногда и летальный исход.

Когда человек не может заснуть в определенное время, у него развивается синдром замедленного периода сна. Режим сна нарушается, необходимое время для восстановления энергии не получается организмом, работоспособность снижается, состояние человека ухудшается. Обычно сон приходит к нему либо поздно ночью, либо под утро. Глубокий сон отсутствует вообще. Часто проявляется в будние дни, в выходные или в отпуске данная проблема со сном исчезает.

Обратным синдромом вышеописанного является синдром преждевременного периода сна, но он практически безвреден человеку. Проявляется лишь в том, что человек засыпает слишком быстро и слишком рано просыпается, из-за чего и следующую ночь он проводит также. Вреда в этом нет, и свойственно данное состояние людям пожилым, но встречается и среди взрослых.

Кошмары, которые снятся в процессе сна, обычно беспокоят в первые часы. Человека будит собственный крик или навязчивое ощущение, что за ним кто-то смотрит. Дыхание учащенное, зрачки расширены, иногда может происходить трахикардия. Достаточно пары минут, чтобы человек успокоился, и утром он даже не помнит о том, что приснилось ночью. Однако ночные фобии и страхи – серьезное заболевание, и лечение ему требуется соответствующее. Сами собой такие вещи не проходят.

**Лечение**

Норма сна – около семи-восьми часов. Если человек спит больше или меньше этого времени, то пора задумываться о собственном самочувствии. Как только Вы начали замечать, что Ваш сон беспокойный, и Вы начали часто уставать, не рекомендуется сразу же бежать в близлежащую аптеку за пачкой снотворного. Для лучшего лечения нужно сразу, как можно скорее, обратиться к врачу, чтобы для начала узнать, что именно с Вами приключилось, и как это лечить. В большинстве случаев у Вас может быть обычное переутомление или же возрастные изменения в организме, однако, если невролог диагностирует нарушение сна, то нужно следовать его рекомендациям.

Для лечения сна используют препараты и лекарства бензодиазепинового вида: мидазолам и триазолам. Однако они сами по себе часто вызывают сонливость именно днем. В таких случаях врачи назначают таблетки среднего времени действия: золпидем и имован. К тому же такие средства не вызывают зависимости.

Иногда нарушение сна может быть вызвано нехваткой того или иного витамина. Поэтому в некоторых случаях могут быть прописаны витаминосодержащие лекарства.

Прием снотворного же должен быть только по рекомендации врача, так как злоупотребление этим препаратом также может оказать негативное воздействие на сон человека. В некотором смысле состояние, когда перебрал снотворного, схоже с алкогольным опьянением. А симптомы, которые взывает алкоголь, описаны выше.