

# БЕССОННИЦА

## Что представляет собой бессонница?

**БЕССОННИЦА** — это наличие трудностей со сном, особенно с засыпанием или поддержанием сна в течение ночи. Практически у каждого человека время от времени возникают проблемы со сном. Однако, если вы регулярно сталкиваетесь с этой проблемой или если нарушения сна мешают вам нормально функционировать днем, вызывая постоянную усталость, рекомендуется обсудить это с вашим врачом и выяснить возможные меры для улучшения ситуации.

## Признаки бессонницы включают в себя:

- Усталость и сонливость в течение дня
- Потерю памяти (забывчивость)
- Проблемы с концентрацией внимания
- Повышенную раздражительность или тревожность
- Подавленное настроение или депрессию
- Низкий уровень энергии
- Отсутствие интереса к различным видам активности
- Постоянное беспокойство о возможности заснуть

## Что вызывает бессонницу?

У большинства людей эпизодическая бессонница связана со стрессом, эмоциональными потрясениями или изменением привычных условий. Внешние факторы, такие как температура в комнате, освещение и шум, также могут влиять на качество сна. Бессонница может стать хронической, если она вызвана значительными изменениями в жизни, такими как потеря члена семьи или развод. Также, длительная бессонница может быть связана с болезнями, как физическими, так и психическими, или являться побочным эффектом некоторых препаратов.

## Какие заболевания или состояния могут вызвать бессонницу?

Психические проблемы, такие как депрессия, тревожные расстройства или посттравматическое стрессовое расстройство, могут привести к трудностям со сном. Также, хронические заболевания, включая заболевания головного мозга, болезнь Альцгеймера, нарушения дыхания или сердечные проблемы, а также наличие даже слабой, но хронической боли могут серьезно влиять на качество сна. Синдром беспокойных ног и апноэ (задержка дыхания) во время сна, также могут вызывать бессонницу.

## Что может помочь?

Введение полезных привычек для обеспечения нормального сна может включать:

- Регулярные физические упражнения, но не перед сном
- Избегание дневного сна
- Регулярный режим сна и пробуждения
- Создание ритуала перед сном или занятие расслабляющими практиками
- Легкая еда перед сном
- Поддержание прохладной, темной и тихой обстановки в спальне
- Использование кровати только для сна и секса
- Избегание деятельности в кровати, которую можно выполнить в другом месте, например, смотреть телевизор или читать
- Покидание спальни, если вы не можете заснуть в течение 20 минут, и возвращение, когда появляется сонливость

## Важно избегать вечером:

- Тяжелой пищи и алкоголя
- Напитков и продуктов, содержащих кофеин
- Лекарств, имеющих стимулирующий эффект
- Курения

## Как успокоить свой ум перед сном?

Если вам трудно утихомирить свои мысли перед сном, можно попробовать выделить время в течение дня или раннего вечера для обдумывания проблем и поиска их решений. Откладывайте беспокойства на завтра и старайтесь умиротворить ум перед сном.

## Нужно ли обратиться к врачу для лечения бессонницы?

Если гигиеничные меры не приводят к улучшению сна, важно сообщить об этом врачу. Врач может провести дополнительные исследования, выявить причину бессонницы и предложить соответствующие методы лечения. Это может включать консультацию со специалистами по различным заболеваниям, специалистами по проблемам сна или применение методов релаксации и когнитивно-поведенческой терапии. Врач также может рассмотреть возможность выписки лекарств, в том числе седативных или антидепрессантов, для помощи в засыпании.

Бессонницу можно успешно лечить, и подходящая терапия может заметно улучшить качество сна и общее состояние благополучия. Ниже приведены действия, которые ваш врач может предпринять или рекомендовать:

- **Выписать направление к специалисту.** Иногда медицинские профессионалы направляют к эксперту по проблемам сна, который проведет тесты для выявления таких расстройств, как апноэ во время сна или синдром беспокойных ног, если они подозреваются в качестве причины бессонницы. Специалист по проблемам сна может предложить вести специальный дневник сна. Ваш врач также может направить вас к психотерапевту для получения конкретной поддержки, включая:

- **Обучение методам релаксации:** Обучение методам релаксации: методы, такие как расслабление мышц, биологическая обратная связь и дыхательные упражнения, направленные на снижение тревожности перед сном.

- **Когнитивно-поведенческая терапия:** метод, который помогает контролировать или устранять негативные мысли и переживания, мешающие засыпанию. Этот вид терапии считается наиболее предпочтительным, и было доказано, что его эффективность превышает эффективность лекарств.

- **Рекомендовать лекарства.** Ваш врач также может выписать препараты, помогающие заснуть. Для лечения бессонницы могут применяться седативные препараты и антидепрессанты. Обычно врачи не рекомендуют принимать рецептурные снотворные более нескольких недель, но некоторые из них одобрены для долгосрочного применения.

## После устранения симптомов вы сможете:

- Продолжать выполнять повседневные дела и чувствовать больше энергии.
- Уделять больше времени семье и друзьям.
- Лучше справляться со стрессом и меньше беспокоиться.
- Спать более качественно.
- Повысить общее качество жизни.

# ҰЙҚЫСЫЗДЫҚ

## Ұйқысыздық дегеніміз не?

**ҰЙҚЫСЫЗДЫҚ** — ұйқының қиындауы, әсіресе түн уақытында қалыпты ұйықтап кету немесе түні бойы мазасыз ұйқыны қалыпқа келтіру мәселесі. Өрбір дерлік адам мезгіл-мезгіл ұйқының бұзылуына тап болады. Дегенмен, егер сіз осы мәселеге үнемі тап болсаңыз немесе ұйқының бұзылуы күндізгі жұмыс істеу қабілетіңізге кедергі келтіріп, үнемі шаршау сезімін тудырса, бұл мәселені дәрігеріңізбен талқылап, жағдайды жақсарту үшін ықтимал шараларды қарастырған жөн.

Алайда, мұндай күйді әртүрлі аурулар мен жағдайларда да байқауға болады. Оны қабылдап жатқан дәрі-дәрмектер немесе қазіргі емдеу шарасы нашарлатуы мүмкін. Уақытша шаршаудан айырмашылығы, шамадан тыс шаршаңқылық демалғаннан кейін кетпейді және әдеттегі өмір салтын айтарлықтай қиындатуы мүмкін. Сонымен қатар, ол физикалық, эмоционалдық және рухани күйге теріс әсер етуі мүмкін.

## Ұйқысыздықтың белгілеріне мыналар жатады:

- Күндізгі шаршау және ұйқышылдық
- Жадтың жоғалуы (ұмытшақтық)
- Зейін қою проблемалары
- Тітіркенгіштіктің немесе мазасыздықтың жоғарылауы
- Төмен көңіл-күй немесе депрессия
- Төмен қуат деңгейлері
- Әртүрлі қызмет түрлеріне қызығушылықтың болмауы
- Ұйқыға кете аламын ба деп үнемі уайымдау

## Ұйқысыздыққа не себеп болады?

Көптеген адамдар үшін эпизодтық ұйқысыздық стресспен, эмоционалды күйзеліспен немесе күнделікті өмірдегі өзгерістермен байланысты. Бөлме температурасы, жарық және шу сияқты сыртқы факторлар да ұйқы сапасына әсер етуі мүмкін. Ұйқысыздық өмірдегі елеулі өзгерістерден, мысалы, отбасы мүшесінен айырылу немесе ажырасудан туындаса, созылмалы түрге айналуы мүмкін. Сондай-ақ, ұзақ мерзімді ұйқысыздық физикалық және психикалық аурулармен байланысты болуы мүмкін немесе кейбір дәрі-дәрмектердің жанама әсері болуы мүмкін.

## Қандай аурулар немесе жағдайлар ұйқысыздықты тудыруы мүмкін?

Депрессия, мазасыздық немесе жарақаттан кейінгі күйзеліс сияқты психикалық денсаулық проблемалары ұйқының қиындауына әкелуі мүмкін. Сондай-ақ, созылмалы аурулар, соның ішінде ми ауруы, Альцгеймер ауруы, тыныс алу проблемалары немесе жүрек проблемалары немесе тіпті жеңіл, бірақ созылмалы ауырсынудың болуы ұйқының сапасына айтарлықтай әсер етуі мүмкін. Мазасыз аяқ синдромы және ұйқыдағы апноэ (тынысыңызды ұстап тұру) да ұйқысыздықты тудыруы мүмкін.

## Не көмектесе алады?

Жақсы ұйықтауға көмектесетін жақсы әдеттерді енгізу мыналарды қамтуы мүмкін:

- Жаттығуларды үнемі жасаңыз, бірақ ұйықтар алдында емес
- Күндізгі ұйқыдан аулақ болу
- Тұрақты ұйықтау және ояну кестесі
- Ұйықтар алдында кәде қалыптастырып босаңсыту жаттығуларымен айналысыңыз
- Ұйықтар алдында жеңіл тамақтану
- Жатын бөлменің салқын, қараңғы және тыныш күйін сақтау
- Төсекте тек ұйықтау және сырластық қатынас үшін пайдалану
- Теледидарды көру немесе кітап оқу сияқты басқа жерде жасауға болатын төсектегі әрекеттерден аулақ болу
- 20 минут ішінде ұйықтай алмасаңыз, жатын бөлмеден шығып, ұйқыңыз келген кезде оралу

## Кешкі уақытта мыналардан аулақ болған маңызды:

- Ауыр тағам және алкоголь
- Құрамында кофеин бар сусындар мен өнімдер

- Ынталандыратын әсері бар дәрілер
- Темекі шегу

## Ұйықтар алдында ойыңызды қалай тыныштандыруға болады?

Ұйықтар алдында өз ойларыңызды тыныштандыру қиын болса, күндізгі уақытта немесе кешке қиындықтар туралы ойлануға және шешімдерді табуға уақыт бөлуге болады. Мазасыздықты ертеңге қалдырыңыз және ұйықтар алдында санаңызды тыныштандыруға тырысыңыз.

## Ұйқысыздықты емдеу үшін дәрігерге баруым керек пе?

Егер гигиеналық шаралар ұйқыңызды жақсартпаса, дәрігерге хабарлау маңызды. Сіздің дәрігеріңіз ұйқысыздықтың себебін анықтау және тиісті емдеуді ұсыну үшін қосымша сынақтар жүргізе алады. Бұл әртүрлі ауру мамандарымен, ұйқы мәселелері бойынша мамандарымен кеңесу немесе босаңсыту әдістері мен когнитивті мінез-құлық терапиясын қолдануды қамтуы мүмкін. Сіздің дәрігеріңіз ұйықтап қалуға көмектесетін дәрі-дәрмектерді, соның ішінде седативтерді немесе антидепрессанттарды тағайындауды қарастыруы мүмкін.

Ұйқысыздықты сәтті емдеуге болады және тиісті терапия ұйқының сапасын және жалпы әл-ауқатты айтарлықтай жақсартады. Төмендегілер дәрігер қолдануы немесе ұсынуы мүмкін шаралар мен әрекеттер:

- **Маманға жолдама жазу.** Кейде медицина мамандары ұйқы апноэ немесе мазасыз аяқ синдромы сияқты бұзылуларды анықтау үшін сынақтар жүргізетін ұйқы сарапшысына жібереді, егер олар сіздің ұйқысыздығыңыздың себебі деп күдіктенсе. Ұйқы жөніндегі маман ұйқы күнделігін жүргізуді ұсынуы мүмкін. Сондай-ақ сіздің дәрігеріңіз нақты қолдау алу үшін сізді терапевтке жіберуі мүмкін, соның ішінде:

- **Босаңсыту әдістерін үйрету:** ұйықтар алдында алаңдаушылықты азайту үшін бұлшықетті босаңсыту, биокері байланыс және тыныс алу жаттығулары сияқты әдістер.

- **Когнитивті мінез-құлық терапиясы:** ұйқыға кедергі келтіретін жағымсыз ойлар мен тәжірибелерді бақылауға немесе жоюға көмектесетін әдіс. Терапияның бұл түрі ең қолайлы болып саналады және дәрі-дәрмектерге қарағанда тиімдірек екендігі дәлелденді.

- **Дәрі-дәрмектерді ұсыну.** Сіздің дәрігеріңіз ұйықтауға көмектесетін дәрі-дәрмектерді де тағайындауы мүмкін.

- Ұйқысыздықты емдеу үшін седативті дәрілер мен антидепрессанттарды қолдануға болады. Дәрігерлер әдетте рецепт бойынша ұйықтайтын таблеткаларды бірнеше аптадан артық қабылдауды ұсынбайды, бірақ кейбіреулері ұзақ мерзімді қолдануға рұқсат етілген.

## Симптомдарды жойғаннан кейін сіз:

- Күнделікті әрекеттерді жалғастыра аласыз және қуатыңыздың күшейгенін сезіне аласыз.
- Отбасыңызбен және достарыңызбен көбірек уақыт өткізе аласыз.
- Стресті жақсы басқара аласыз және уайымыңыз басылады.
- Ұйқыңыз қанып тұратын боласыз.
- Жалпы өмір сапасы жақсарайды.

Белгілерін сәтті емдегеннен кейін пациенттер күнделікті өмір сүру әрекеттеріне қайта оралып, отбасымен және достарымен көбірек уақыт өткізе алады, күйзеліс пен мазасыздықты аз сезініп, жақсы ұйықтап, өмір сүру сапасын арттыра алады.