Психологическое значение сна

Сон – это естественное физиологическое состояние, необходимое для физического и психического здоровья человека. Здоровый сон способствует восстановлению психологических ресурсов и снижению уровня стресса.

Средняя продолжительность сна у лиц старше 60 лет составляет примерно 5-7 часов, в то время как новорожденные проводят во сне по 20 часов и более. Соответственно потребность во сне, по мере взросления и старения организма, постоянно уменьшается. Показателями здорового сна являются: быстрое засыпание, отсутствие пробуждений (не более одного раза) и легкий утренний подъем, желательно самостоятельный, без будильника. Однако, такой сон, скорее идеальная норма, нежели правда жизни современного человека. Современная реальность диктует иные правила: динамичность, многозадачность, непрерывный поток информации, попытки «все успеть» независимо от времени суток. Человеку порой некогда обращать внимание на факторы, негативно влияющие на качество сна, либо эти факторы обретают формат привычного образа жизни. В результате недосыпания появляется раздражительность, апатия, хроническая усталость, снижается концентрация внимания, ухудшаются возможности памяти, нарушается двигательная координация и т.д. Интересный эксперимент проводился на базе Оксфордского университета. Добровольцы три ночи спали по 8 часов в сутки, а три ночи по 4 часа. При этом они вели видео-дневник и отвечали на тестовые вопросы. После ночей с восьмичасовым сном все чувствовали себя удовлетворительно и были в хорошем настроении. Но все поменялось после ночей с 4-часовым сном: у испытуемых заметно вырос уровень тревожности, тоски и стресса, также отмечались признаки психоза и рост недоверия по отношению к другим людям. Некоторые испытуемые прямо говорили, что у них апатия ко всему и плохое настроение. Другие утверждали, что недосып никак не сказался на их настроении. Но даже у них тесты выявили повышенную тревожность, хотя они ее и не ощущали.

Таким образом, дефицит сна всего лишь в течении 3 дней, способен привести к столь негативным изменениям в поведении людей. К сожалению, для многих, недосыпание становится вредной привычкой, такой же, как курение или переедание. Однако ситуацию можно изменить - достаточно устранить *причины* недосыпания либо попытаться свести их к минимуму. Например, на качество сна могут влиять такие факторы как:

- внешние условия (освещенность, шум, комфортность места для сна);
- лекарства, возбуждающие центральную нервную систему;

- кофе и шоколад. Содержащийся в данных продуктах кофеин, тормозит выработку мелатонина – гормона, ответственного за засыпание;
- алкоголь, особенно «якобы быстрее заснуть». Здесь играет роль фактор привыкания. Без дополнительных средств организм уже не способен перейти в режим отдыха;
- употребление нездоровой еды перед сном и не только (жирной, острой, в большом объеме);
- храп;
- стрессовое состояние;
- чрезмерная физическая или умственная активность непосредственно перед сном.

В случае, если нездоровый сон связан с наличием общих заболеваний, то рекомендуется обратиться к специалистам и не заниматься самолечением. Попытки самостоятельно справиться с нарушениями сна, как правило, не приводят к желаемому результату, ввиду отсутствия представления о том, как сделать это правильно.

Среди наиболее распространенных ошибок можно отметить следующие:

- сон вне спальни, (на любимом диванчике перед телевизором), что ведет к нарушению ассоциативной связи между помещением и желанием спать;
- изменение режима сна – продолжительный сон в выходные, слишком ранний или поздний отход ко сну;
- снижение активности в течение дня, в виду постоянной усталости;
- длительный дневной сон и в разное время.

И таким образом, человек привыкает к мысли «не могу нормально спать, не получается». В результате, неудачной попытки уснуть, человек длительное время лежит в раздражительном ожидании ночного сна. Постепенно, повторяющаяся история приводит к формированию ложных установок о процессе собственного сна. Возникают ситуации «страха спальни» и человек ищет иное место выспаться, либо «страх не уснуть», когда человек уже заранее знает «зачем ложиться спать, если все равно не получится». И что важно, зачастую, именно эти негативные установки, а не сама причина, вызвавшая бессонницу, мешает полноценному отдыху. Поэтому, прежде чем прибегнуть к поиску «волшебной таблетки», рекомендуется обратиться к специалисту (психотерапевту, психологу), с целью получения достоверной информации и формирования новых положительных установок о гигиене сна, что несомненно станет шагом на пути к здоровому сну. То есть, если нарушения сна не являются следствием какого либо заболевания, то человек как минимум, самостоятельно или с помощью специалиста, должен пересмотреть свои привычки, образ жизни и обратить внимание на собственные ресурсы, способствующие улучшению качества сна. И в случае, если данная стратегия не

привела к желаемым результатам или в определенных ситуациях не доступна для человека, есть смысл обратиться за медикаментозной поддержкой.

Оксана Зуева
Психолог
УЗ «ОЦП» Поликлиника 1