

Почему я не могу уснуть

(хотя очень устал)

*Подготовила Корнилова Анастасия, клинический психолог,
КПТ-терапевт, ДБТ-информированный специалист МПЦ
Люмос*



План встречи

01 как регулируется сон

02 усталость и сонливость

03 тревога ожидания

04 вредные привычки

05 обследование

06 терапия

07 вопросы



Как регулируется сон

Двухпроцессная модель

Процесс S — гомеостатическое давление сна. Чем дольше вы не спите, тем больше вещества аденозина накапливается в мозге. Аденозин блокирует бодрствующие зоны и вызывает усталость. Давление сна можно только накопить бодрствованием. Любой сон — ночной, дневной, дремота перед телевизором — его тратит.

Процесс C — циркадианный ритм. Внутренние часы (супрахиазматические ядра гипоталамуса) с периодом около 24 часов, подстраиваемые светом, задают окна, в которые сон возможен, и окна, в которые организм активно поддерживает бодрствование. Секреция мелатонина начинает нарастать за 2–3 часа до привычного времени сна, температура тела в это же время снижается.





Третий фактор, которого нет в модели — **уровень возбуждения**. Сон возникает при снижении активации. Любой источник активации — боль, тревога, шум, гнев, кофеин, интенсивная умственная работа, ожидание важного события — блокирует засыпание независимо от того, насколько человек устал.



Факторы хронификации бессонницы



Предрасполагающие

Тревожность как черта,
женский пол, семейная
отягощённость



Провоцирующие

Болезнь, острый стресс,
смена графика, ребёнок,
командировки



Поддерживающие

Долгое нахождение в
кровати, отмена дел,
тревожное
отслеживание сна

Усталость и сонливость

Усталость

Истощение, тяжесть, снижение мотивации и переносимости нагрузки. Может не сопровождаться никакой тенденцией засыпать. Отдых лёжа днём и дремота снимают усталость на час-два, но расходуют давление сна, и вечером засыпание становится хуже.

Сонливость

Реальная склонность заснуть — глаза закрываются, голова падает. Если человек засыпает мгновенно везде, где сел, (за рулём, на совещании, в разговоре) — это не просто бессонница. Это выраженная дневная сонливость, и её причины (апноэ, побочные эффекты лекарств, нарколепсия) нужно искать у врача.

Когнитивная модель

☐

Избыточное беспокойство о сне

☐

Мониторинг ощущений

☐

Охранительное поведение

☐

Искажённое восприятие сна



Схема

Тревога ожидания



Вредные привычки



Работа и досуг в кровати



*Часы и фитнес-трекеры в
поле зрения*



*Кофеин, никотин, алкоголь
перед сном*



Плавающее время подъёма



Дневной сон



*Отмена дел и планов из-за
недосыпа*



*Эффективность сна = время
сна ÷ время в постели × 100%*

Когда пора обследоваться?

☐

Храп, остановка дыхания

☐

Кошмары

☐

Синдром беспокойных ног

☐

Непреодолимые приступы сонливости

☐

Ходьба, крики, удары во сне

☐

Сниженная потребность во сне





Практическая часть

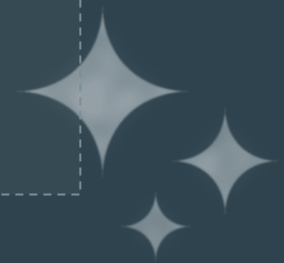
Дневник сна

[illegible]



Сколько часов сна нужно?

Консенсус AASM и Sleep Research Society (2015): взрослым для здоровья регулярно 7 и более часов; регулярный сон менее 7 часов связан с рядом неблагоприятных исходов. Но это популяционный ориентир, а не индивидуальная норма: разброс велик, а с возрастом сон закономерно становится более поверхностным и фрагментированным. Для человека с бессонницей фиксация на цифре вредна сама по себе — она превращает сон в задачу с оценкой. Рабочий ориентир для себя: как я функционирую днём и просыпаюсь ли отдохнувшим, а не сколько показал трекер.

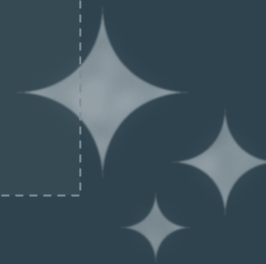




Можно ли отоспаться на выходных?

Частично. Дополнительный сон после недосыпа уменьшает субъективную сонливость, но данные показывают, что он не восстанавливает всё: часть когнитивных и метаболических показателей не возвращается к исходному уровню. Кроме того, сдвиг подъёма на 2–3 часа в выходные — это фактически смена часового пояса дважды за неделю (социальный джетлаг), после которой воскресный вечер предсказуемо оказывается бессонным.

Для человека с бессонницей ответ более жёсткий: отсыпание — один из главных поддерживающих факторов. Практическое правило — время подъёма как якорь, отклонение не более примерно часа, даже после плохой ночи.



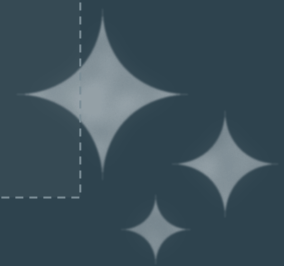


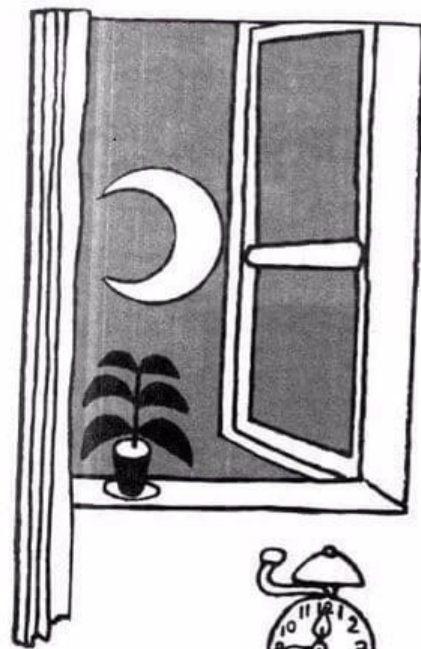
Что делать при пробуждении ночью?

Короткие пробуждения ночью есть у всех, включая тех, кто считает, что спит непрерывно; их просто не запоминают. Проблема не в пробуждении, а в том, что происходит после.

Что делать: не смотреть на часы (развернуть, убрать телефон); не оценивать, сколько осталось; не пытаться заснуть усилием. Если лежание стало тревожным и напряжённым — встать, тусклый свет, спокойное скучное занятие вне постели, вернуться при появлении сонливости. Ориентир 15–20 минут — по ощущению, не по часам.

Чего не делать: закуривать, есть плотно, включать яркий свет.





Взошла луна
и осветила комнату
Муми-тролля.
Беспокойный день
закончился, и пора
спать.



Спокойной ночи,
Муми-тролль. Сладких снов!