

# Как помочь себе при бессоннице?

## Бессонница и лекарства

Определение из википедии:

Бессо́нница, также известная как инсомни́я, асомни́я, агрипни́я, — расстройство сна, которое характеризуется недостаточной продолжительностью или неудовлетворительным качеством сна либо сочетанием этих явлений на протяжении значительного периода времени

Так что бессонница - это не только когда мы не спим совсем, это вообще расстройство сна. Все зависит от того насколько это расстройство серьезно, как давно, как влияет на жизнь. Кто-то считает, что бессонница - это не самостоятельная болезнь, а следствие, в частности, следствие депрессии или сильного стресса. Проблемы со сном у меня были достаточно серьезные, начал решать вопрос медикаментозно, но сразу же появились побочки. Есть различные препараты, я сейчас говорю именно про снотворные, антидепрессанты, нейролептики и транквилизаторы. Дело в том, что чем лекарство сильнее, тем сильнее "шлейф".

- если вы хотите спать всю ночь, то есть лекарство должно работать 8 часов, то будьте готовы к овощному состоянию до обеда
- если у вас проблемы только с засыпанием, то есть что полегче, что работает только 4 часа, но есть своя нюанс. Важно спать 8 часов, чтоб ничто не будило. Если вы проснетесь раньше, в голове будет жесткий салат. А ещё в побочных написано усиление маний, просыпание в незнакомых местах, были случаи, что люди лунатили и даже ездили на машине

В общем, я для себя решил что медикаментозное решение проблемы - это только временно (недели 2), если ситуация очень критична. Обязательно нужно проконсультироваться с врачом! Если вам помогают ромашка, мята и прочее - очень хорошо) Важно тоже понимать, если у вас проблемы со сном временные - появился стресс сильный из-за очень плохой или очень хорошей новости, то успокоительные могут сработать. Если же проблема давно, то ее надо решать работой с собой.

# Когнитивно Поведенческая Терапия при Бессоннице (КПТБ)

CBT-I Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia Есть врачи - сомнологи, они решают проблемы со сном. Есть даже клиники сна, где фиксируют сон. У них есть разные приборы, могут вас пригласить поспать и запишут показания вашего мозга. КПТБ - это подход, который меняет ваше отношение к кровати и ко сну. Если очень коротко, то вы ведете дневник сна 2 недели, смотрите что влияет на сон, возможно станет очевидно то, что вы не замечали. Важно считать эффективность сна - соотношение времени сна к времени в кровати. К примеру, вы легли в 22, встали в 6. В кровати вы были 8 часов. Но, вы реально спали с 2 до 5.30, так вы поспали 2.5 часа из 8 возможных.

- $8\text{ч} * 60\text{ мин} = 480\text{мин}$
- $2\text{ч} * 60\text{ мин} + 30\text{ мин} = 150\text{ мин}$
- $(150 / 480) * 100 = 31\%$

Так ваш процент эффективности - 31%. Суть метода сводится к тому, чтоб этот процент увеличить. Для этого можно, к примеру, вставать из кровати и не ложиться, пока не появится сонливость (в это время медитируйте, читайте занудную книжку и тд). Ну и конечно основа основ этого метода - депривация сна. Это когда резко ограничивается сон, потом постепенно возвращается к норме очень мелкими шагами. Это долгий и трудный путь, но процент успеха какой-то нереальный - около 70, 80 если я запомнил правильно. У метода есть много ограничений и требуется консультация с врачом. Если интересно подробнее, можно посмотреть Книжки

- [Как победить бессонницу? Здоровый сон за 6 недель](#)
- [8 недель для победы над бессонницей. Как самостоятельно наладить сон](#)

Ютубус

- [О медицине сна простым языком | Лекция #10: Немедикаментозное лечение хронической инсомнии - YouTube](#)
- [О медицине сна простым языком | Лекция #11: Медикаментозное лечение инсомнии \(youtube.com\)](#)

Прочее <https://aims.uw.edu/nyscc/training/sites/default/files/CBTi%20Manual.pdf>

<https://www.sleepfoundation.org/insomnia/treatment/cognitive-behavioral-therapy-insomnia>

Вот собственно как выглядит моя таблица отчетности

Качество сна

=====

когда лег..... 22:45  
когда заснул..... 23:00  
когда встал..... 06:00  
время в кровати..... 07:15 (7x60 + 15 = 435)  
время во сне..... 05:40 (5x60 + 40 = 340)  
% эффективности сна..... 78% = (340 / 435 ) x 100  
дневной сон..... Y / N  
количество пробуждений..... 1  
пробудители..... пес пришел в спальню  
время пробуждений..... 04:40  
моя оценка сна..... 06 / 10  
-----

Улучшатели / Ухудшатели  
=====

медитация..... N  
беруши..... Y  
маска..... Y  
ужин за 3-4 часа..... N  
ароматические масла..... лаванда  
теплый душ..... N  
кофеин..... N  
алкоголь..... N  
сигареты..... N  
БАД..... магний 25%  
окно было открыто..... N  
температура/влажность..... 22 / 62%  
-----

Комментарии  
=====

нужно поставить стул, чтоб собака не смогла зайти в комнату)

Автор **заметки:** marki