

Наталья СЕНЧУКОВА

16 апреля отмечается Всемирный день осведомленности о стрессе. Стресс – явление многогранное, влияет на все стороны жизни, в том числе на качество сна. На фоне тревог и волнений кто-то по долгу не может уснуть, кто-то просыпается много раз за ночь. Если эти проблемы затягиваются, то загоняют человека в замкнутый круг. Хронический недосып и плохой сон становятся дополнительными стрессовыми факторами.

О взаимосвязи стрессов и качества сна мы поговорили с врачом-психотерапевтом Архангельской клинической психиатрической больницы, сомнологом Еленой Тахтаровой.



ФОТО: РЕНАТ БЕГОВА / ПРЕДСТАВЛЕНО ЕЛЕНОЙ ТАХТАРОВОЙ

ДНЕВНОЙ ОТДЫХ НЕ ЗАМЕНИТ НОЧНОЙ СОН

– Елена Павловна, как связаны между собой стресс и качество сна? Почему человек в состоянии стресса не может долго уснуть или спит беспокойно, просыпается?

– Если говорить о стрессе как о реакции на нестандартные или сложные жизненные обстоятельства, то здесь, как правило, включаются мыслительные стратегии: человек постоянно думает об этом, забегает вперед или оглядывается в прошлое, опасается каких-то последствий – и «застревает» на этом процессе. Сам процесс обдумывания и тревога усиливают друг друга: мысли приводят к еще более сильным эмоциональным переживаниям, задействуется физиология – возникает состояние активации, возбуждения. И если ситуация имеет ограниченные пределы во времени, то стрессовая физиологическая реакция способствует оптимальной мобилизации ресурсов, чтобы решить проблему. На этом этапе может возникнуть кратковременное нарушение сна, когда человек проблему решил – все налаживается.

Бывает, что история затягивается – и наступает состояние истощения. Обычно это связано с тем, что человеку не удается найти решение или для него характерно длительное переживание, принятие происходящего. Могут сыграть свою роль неконструктивные мыслительные стереотипы, которые он неосознанно поддерживает. Например, так называемые когнитивные ошибки: преувеличение ситуации (на самом деле она может быть не такой глобальной и трагической) или снижение стрессоустойчивости, когда человек себе говорит: «Я ни за что с этим не справлюсь». На фоне этого не активизируются ресурсы, направленные на решение вопроса. В результате возникает угнетенное состояние и ощущение, что выхода нет.

Долгое пребывание в состоянии истощения грозит невротическими



Сон – это аккумулятор для организма

Психотерапевт и сомнолог Елена Тахтарова рассказала о взаимосвязи стрессов и качества сна

состояниями, например – расстройством адаптации. Также оно может привести к депрессивным реакциям и психосоматическим последствиям, когда на фоне длительной функциональной нестабильности появляется какой-то симптом в виде боли, дисфункции. Конечно, лучше вовремя обратиться за помощью к врачу. Терапия направлена на то, чтобы человек «выровнялся», успокоился и из эмоционально стабильного состояния искал оптимальное конструктивное решение.

– Как плохой сон или хронический недосып влияют на нервную систему, эмоциональное состояние?

– Сон выполняет много полезных функций, и одна из основных – нормализация вегетативных процессов. По сути, в это время идет сканирование организма и исправление функциональных неполадок. Во сне происходит переработка информации, санация организма – та энергия, которую мы в течение дня расходует на внешнюю среду, решение каких-то задач, действия, общение, направляется на внутренние процессы.

Во время ночного сна задействуются определенные механизмы со стороны гормонального фона, которые никак не компенсируются дневным отдыхом. Некоторые люди думают: «Ну ладно, ничего, заснул под утро, но я могу днем немножко поспать». Дневной сон не заменит ночной. И получается так, что человек создает порочный круг, когда затяжная стрессовая реакция, тревога, беспокойство, неконструктивные мысли приводят к нарушению сна, а нарушение сна в свою очередь поддерживает это неконструктивное состояние, снижает уровень ресурсов для решения задач.

ОТКУДА БЕРУТСЯ НОЧНЫЕ КОШМАРЫ

– Стресс люди снимают по-разному: кто-то его заедает, кто-то запивает, необязательно алкоголем, может быть, кофе или другими напитками. Это усугубляет проблему со сном, особенно если есть и пить на ночь?

– Поздние обильные приемы пищи вызывают нарушение сна. Физиологически во время сна организм отдыхает, восстанавливается, в том числе особенным образом работает система его очистки и лимфодренажа. Когда человек перегружает организм едой, питательные вещества становятся отвлекающими, и система очистки должна работать более интенсивно. В ночное время она просто не справляется.

Особенно это характерно для людей с избыточным весом. Есть такой синдром ночной еды, когда человек ест поздно и обильно, а утром не ощущает голода. Это обусловлено ночной перегруженностью, интоксикацией и нарушением пищевого поведения. Таким людям для нормализации питания имеет смысл начать регулярно завтракать по утрам. При правильном пищевом поведении самым обильным и калорийным приемом пищи должен быть завтрак, а в вечернее время – максимально легкая еда.

– Ночные кошмары или панические атаки во сне связаны со стрессами?

– Эти явления важно правильно дифференцировать. Ночные кошмары – это одна история, панические атаки – совсем другая, при которой надо идти к специалисту и проходить курс терапии.

Ночные кошмары можно рассматривать в качестве так называемых парасомний – явлений, которые происходят во время сна и не вредят здоровью. Все мы видим сны. Сновидения являются продуктом работы мозга и формой переработки информации в ночное время, в них отражается прошедший день. Если у человека есть актуальные тревожные переживания, то это может проявиться в сновидениях. Здесь большое значение имеет правильная интерпретация: что я думаю про это? Если понимаю, что у меня такая ситуация сейчас и это отражается на характере сновидений, то после решения вопроса все отрегулируется. А если воспринимаю как вещи сновидения: увидела плохой сон – меня ждут плохие события, то это неконструктивные мыслительные процессы.

В психотерапии есть различные формы работы со снами как с «продукцией» мозга по переработке информации. Процесс можно направлять в конструктивное русло.

– Вы сказали, что при панических атаках нужна помощь специалиста. Что это за явление и чем опасно?

– Само по себе оно не опасно, а неприятно для человека. Это явление имеет смысл рассматривать с позиции разных специалистов, в том числе эндокринолога: нет ли гормональных нарушений, которые проявляются во время происходящих ночью процессов в организме. Или с точки зрения психиатрии: нет ли у человека непосредственно панических атак, которые можно купировать с помощью терапии.

– Некоторые люди борются с бессонницей, просто принимают снотворное. Так можно делать?

– Лучше не заниматься самолечением. В сомнологии регуляция сна рассматривается в несколько этапов. Сначала нужно соблюсти все условия для нормального сна, предпринять все, что возможно, без медикаментов. Следующий шаг – травяные чаи. Когда у человека стрессовая ситуация, а он при этом вечером или во второй половине дня пьет кофе – тем самым только усугубляет проблему. Если он осознанно от этого отказывается и заваривает ромашку, мяту – события будут развиваться по-другому.

Кроме того, нужно рассмотреть все факторы, которые присутствуют в течение дня и могут повлиять на сон, в том числе режим труда и отдыха. И лишь после этого решать с врачом вопрос о назначении медикаментозной терапии, которая возможна только в строго определенной дозировке и с ограничением по времени. При длительном использовании препаратов для регуляции сна вызывают привыкание.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

– Елена Павловна, качественный, здоровый сон – какой он?

– Правила здорового сна начинаются с утреннего пробуждения. Чтобы вечером своевременно заснуть, нужно утром вовремя встать. Сон физиологически работает по схеме, аналогичной аккумулятору. В течение дня мы расходует заряд аккумулятора, вечером возникает ощущение давления сна (проявляется это в виде сонливости), и человек засыпает, спит определенное время, достаточное для восстановления, завершения всех необходимых циклов сна. Утром он пробуждается, дальше – дневное бодрствование, потом снова засыпание.

Если человек с утра встает позже обычного – например, в выходные дни, когда хочется поваляться, полениться, то смещается ритм сна. Из-за этого уже в понедельник просыпаться трудно.

При циклических нарушениях сна имеет смысл начать его регуляцию с утра: создавать искусственную утреннюю депривацию сна, когда вы пробуждаетесь на часполтора раньше. И тогда у вас ночной сон этих суток наступит раньше. В течение дня должны быть эмоциональная активность, физическая нагрузка, присутствие дневного света и солнца.

К вечеру, примерно за два часа до сна, важно обеспечить период тишины и спокойствия. Избегать чрезмерной активности и физических нагрузок, обратить внимание на эмоциональную сферу. Не рекомендуется смотреть фильмы или передачи, которые выводят вас на эмоции, или устраивать конфликтные ситуации дома.

Вечером полезно переходить на боковое освещение и создавать приглушенную световую атмосферу, чтобы потихоньку выходить в спокойное состояние, настраиваться на сон. Полезно иметь какие-то ритуалы перед сном: например, водные процедуры, спокойные прогулки или чтение книги, причем рекомендуется читать именно бумажную литературу или качественные электронные книги, но не смотреть в экран телефона.

В наступлении сна имеет значение рефлекторная функция, и мы можем создать рефлекс на постель как на место, где мы спим. Постель должна быть для сна или для секса у взрослых людей, поэтому не рекомендуется там читать, зависать в телефоне и смотреть телевизор. У людей, не имеющих проблем со сном, эти мелкие нюансы могут не отразиться на качестве сна, а тем, у кого есть трудности с засыпанием, есть смысл обратить внимание на эти моменты.

– Отличаются ли по влиянию на эмоциональное состояние, на сон стресс, связанный с конкретной острой ситуацией, и так называемый повседневный?

– Различия могут быть ситуационные и индивидуальные, личностные. Любое нарушение сна у одного человека может возникнуть, а у другого нет в аналогичной ситуации. Важно для себя признать, что ресурс личности, физиологический ресурс каждого организма разный. Если один человек стрессовую ситуацию выносит и решает без последствий для здоровья, то другой человек может в той же ситуации заболеть. Важно за собой понаблюдать и понимать, что по вашим ресурсам нормально, а что уже является сверхсильным испытанием. И позаботиться о себе.

Как человек может позаботиться о себе? Давать себе оптимальный своевременный отдых, переключаться, отвлекаться от неконструктивных переживаний, не заниматься гонками по кругам ада в своей голове. Полезно осваивать методы саморегуляции и релаксации, например, такие доступные и популярные, как медитации, занятия физкультурой, йогой, водные процедуры. И можно просто включать себе расслабляющую музыку перед сном в наушники, это тоже будет полезно.