



## ПОРУШЕННЯ СНУ: СИМПТОМИ, ПРИЧИНИ ТА ПРОФІЛАКТИКА



ІНФОРМАЦІЙНИЙ  
БЮЛЕТЕНЬ

## Симптоми та причини порушення сну

### Загальні симптоми, що свідчать про розлади сну:

- важко заснути;
- сон неспокійний, нетривалий, раптове пробудження;
- зміни звичного режиму сну (засинаєте чи прокидаєтеся в інший час, аніж зазвичай);
- неконтрольовані рухи під час сну;
- задишка, порушення дихання під час сну;
- короткочасні зупинки дихання під час сну (апное);
- збудження, тривожність;

### Причинами порушення сну

можуть бути: стрес, емоційні перевантаження, надмірна тривога, депресія, некомфортні умови сну, алергія та застуда, гормональні перебудови, вживання алкоголю та наркотиків, зміна часових поясів, тривалий біль.

Порушення циклу сну також свідчить про можливу нестачу в організмі мелатоніну – гормону, який відповідає за регулювання багатьох біологічних функцій, зокрема процесів засинання і неспанья. Його ще називають «гормоном сну».

Якщо людина переживає стрес, погано харчується, веде сидячий спосіб життя або використовує забагато штучного світла вночі, організм не вироблятиме цю важливу речовину в достатній кількості. Для синтезу організмом мелатоніну необхідне достатнє надходження з їжею амінокислоти, що міститься в таких продуктах, як твердий сир, спаржа, броколі, вишні, грецький горіх, банани, помідори, арахіс, полуниця та інші.

Коронавірусна хвороба COVID-19 також впливає на неврологічну систему людини та може викликати розлади сну.



**СОН** - це базова потреба кожної людини. Під час сну, відбувається відновлення біохімічної рівноваги мозкової тканини.

Дорослі мають регулярно спати щонайменше 7 годин на добу. Якщо людина погано спить, вона стає дратівливою, неухважною, погіршується її настрій та працездатність. Часто для налагодження здорового сну потрібно просто змінити режим та побутові звички. Ваша поведінка протягом дня, а особливо перед сном, має величезний вплив на якість сну.

Більшість людей періодично страждає від порушення сну, що спричинене, наприклад, стресом, напруженим графіком чи галасливим оточенням. Алергія, застуда та інфекції верхніх дихальних шляхів, при яких важко дихати носом, також можуть утруднити сон.

Розлади сну можуть проявлятися по-різному: у вигляді проблеми засинання, надмірно чутливим та неспокійним сном, нетривалим чи, навпаки, сном, що триває понад 10-11 годин поспіль.

Лікування порушення сну залежить від типу розладу та його причини. Проте переважно лікування передбачає призначення медичних препаратів при порушенні сну, а також перегляд і зміну способу життя.

Ні в якому разі не займайтесь самолікуванням. Не відкладайте візит до сімейного лікаря або терапевта. У разі потреби сімейний лікар направить вас до фахівця.

## Наслідки та профілактика порушення сну

Розлади сну загрожують не лише фізичним та емоційним виснаженням, а й можуть призвести до набору ваги, розвитку діабету, серцево-судинних захворювань, депресії, інсульту, нападів астми, судом, зниження імунітету, високого кров'яного тиску, цукрового діабету. Нестача повноцінного сну сприяє вищому рівню стресових гормонів (катехоламінів), що проявлятиметься підвищеною збудливістю, тривожністю та прискореним серцебиттям.

*Звички, які допоможуть поліпшити сон:*

- дотримуйтесь режиму сну, лягайте спати та прокидайтесь в один і той самий час;
- введіть вечірні релаксуючі процедури (тепла ванна, прогулянка, читання книжок);
- створіть зручне місце для сну (забезпечте тишу, використовуйте зручне ліжко, постільну білизну та одяг для сну);
- провітріть спальну кімнату, встановіть комфортне освітлення та температурний режим;
- відмовтеся від алкоголю та куріння, особливо перед сном;
- не пийте чай або каву за 6 годин до сну;
- не вживайте важку, гостру, солодку їжу за 4 години до сну;
- обмежте прийом рідини на ніч;
- не робіть фізичні вправи безпосередньо перед сном;
- приберіть електронні пристрої, зокрема, телевізори, комп'ютери, смартфони зі спальні, або принаймні вимикайте їх за 30 хвилин до сну;
- якщо ви відчуваєте складнощі з нічним сном, не варто спати вдень.

*Якщо порушення сну триває більше одного місяця, а зміна режиму не допомогла покращити сон, то варто звернутися до лікаря.*