

л е к а р с т в о от бессонницы

домашний психотерапевт



методика доктора **Владимира Саламатова**

Домашний психотерапевт

Владимир Саламатов
Лекарство от бессонницы

«Гельветика»

2014

Саламатов В. Е.

Лекарство от бессонницы / В. Е. Саламатов — «Гельветика»,
2014 — (Домашний психотерапевт)

ISBN 978-5-457-69862-8

Жители городов все чаще нуждаются в помощи психологов и психотерапевтов, но редко пользуются услугами этих специалистов. Профессиональных врачей способных помочь горожанину, страдающему от стрессов и фобий не так много и сеансы их очень дороги. Мы предлагаем новый мультимедийный продукт, который может помочь в решении этой проблемы. Эта книга, написанная одним из ведущих петербургских психотерапевтов, поможет тем, кто подвержен нарушениям сна. Пройдя предложенные в ней тесты, можно понять природу своей бессонницы, найти ее причину. После того, как книга будет прочитана, мы рекомендуем перейти ко второй части программы – оздоровительной терапии. Для этого нужно скачать одноименную фонограмму с психотерапевтическим сеансом.

ISBN 978-5-457-69862-8

© Саламатов В. Е., 2014

© Гельветика, 2014

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Что такое сон | 5 |
| Зачем мы спим | 7 |
| Что такое бессонница | 9 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 10 |

Владимир Саламатов

Лекарство от бессонницы

Что такое сон

На этот простой, казалось бы, вопрос существует множество разнообразных ответов. Приведем только два из них.

...Невинный сон, тот сон,
Который тихо сматывает нити
С клубка забот, хоронит с миром дни,
Дает усталым труженикам отдых,
Врачующий бальзам больной души,
Сон, это чудо матери-природы,
Вкуснейшее из блюд в земном пиру.

Это поэтическое определение сну Вильям Шекспир вложил в уста Макбета (Шекспир В. Трагедии. Пер. Б. Пастернака. М.-Л., 1949. Т. 1–2.), у которого наблюдались серьезные нарушения сна по известной всем нам причине.

А вот научная формула сна, выведенная доктором биологических наук Владимиром Ковальзоном: сон – это особое генетически предопределенное состояние организма человека, характеризующееся закономерной последовательной сменой физиологических признаков в виде циклов, фаз и стадий.

Довольно сложно, не так ли? Но главное понятно: сон генетически необходим нам, и он отнюдь не однороден. Так что если вы считали, что сон – это монотонное состояние пассивного отчуждения от внешнего мира, которое возникает в промежутке между засыпанием и пробуждением, то вы ошибались. Сон состоит из нескольких циклов, каждый из которых делится на две фазы (медленный и быстрый сон) и несколько стадий.

Рассмотрим структуру сна по порядку. Сон, как мы знаем, начинается с дремоты. Зрачки становятся уже, глаза совершают медленные движения, ясность сознания снижается, возникают смутные видения, мышечная активность снижается. Так мы погружаемся в медленный сон и оказываемся на самой первой его стадии, которая длится 5–10 минут.

Затем наступает вторая стадия медленного сна – неглубокий, или легкий, сон. Наш сердечный ритм замедляется, температура тела снижается, глаза становятся неподвижными... Однако на этой стадии мы повышено восприимчивы к внешним факторам, поэтому нас легко разбудить. Скажем, любой из нас обязательно проснется, если кто-нибудь произнесет наше имя; мать пробудится на крик ребенка. Вторая стадия продолжается около 20 минут.

На третью и четвертую стадии медленного сна приходится 30–45 минут. Здесь мы погружаемся в глубокий сон, и разбудить нас очень трудно. Именно на этих стадиях лунатики поднимаются с постели и начинают бродить, некоторые из нас разговаривают во сне, а у детей приключается энурез.

После этого мы снова возвращаемся на вторую стадию медленного сна. А затем, перевернувшись на другой бок или как-нибудь иначе поменяв положение тела, переходим к следующей фазе – к быстрому, или парадоксальному, сну, который длится 5–10 минут. Что в нем парадоксального? Дело в том, что в результате объективных исследований, таких, например, как электроэнцефалограмма, выяснилось: наше состояние в этой фазе сна напоминает бодрствование, но при этом наш организм полностью неподвижен – за исключением глаз-

ных яблок, которые совершают частые и быстрые движения под веками. Если разбудить нас в этот момент, мы наверняка вспомним то, что только что видели во сне.

На фазе быстрого сна первый цикл продолжительностью 90–100 минут завершается, и начинается следующий. Обычно сон здорового человека состоит из 4–6 циклов. Как правило, медленный сон занимает 75 % общей продолжительности сна, а быстрый сон – 25 %.

Лучше всего просыпаться на первой стадии цикла сна – в этом случае пробуждение происходит наиболее легко и вы чувствуете, что выспались. А если будильник вырывает вас из объятий сна на третьей-четвертой стадиях цикла, то вы тяжело просыпаетесь и затем долго ощущаете сонливость.

Зачем мы спим

На этот тоже, казалось бы, простой вопрос существует вполне очевидный ответ: для того, чтобы наш организм отдохнул от работы, которую он делал во время бодрствования. Моя сестра, к примеру, даже считает, что во сне проводит лучшую часть жизни. Но если серьезно, то без сна нам просто не выжить. Исследования показали, что продолжительность жизни людей, спящих менее 6 часов, в 1,6 раза короче, чем у людей, которые спят 6 и более часов. А если человека насильно лишать сна в течение 9 и более суток, то он будет испытывать непреодолимое желание поспать, его сознание утратит ясность, у него возникнут серьезные психические расстройства, в том числе галлюцинации. Недаром во все времена пытка лишением сна считалась одной из самых ужасных.

Но, кроме отдыха, у сна есть еще несколько полезных функций. Например, сон – это приспособление нашего организма к меняющимся условиям освещенности – день/ночь. Человек – существо более дневного типа, и для него освещение играет серьезную роль. Ведь с наступлением темноты в кровь выделяется мелатонин, который обеспечивает физиологические процессы возникновения сна. Так наш организм адаптируется к ночной тьме.

Другой важный момент: во время сна улучшается иммунитет. Также сон играет важную роль в процессах обмена веществ. Во время сна в крови уменьшается содержание кортизола, гормона стресса, и увеличивается количество гормона роста, который участвует в биосинтезе белков. Восстанавливаются как наши физические резервы, благодаря чему улучшаются функции тела, так и психические – налаживается работа нервной системы и головного мозга. Таким образом, сон – во многом «антипод» стресса.

Следующая важная функция: сон способствует переработке и хранению информации. Во время медленного сна происходит закрепление материала. Например, если школьник учит новый материал перед сном, уже не понимая, что он там вычитывает в этой нудной толстой книжке, то утром, проснувшись, он обнаруживает: материал усвоен гораздо лучше, чем казалось вечером накануне. Пока школьник спал, новая информация закрепились.

Во время быстрого сна активизируются психические функции организма, включаются креативные, т. е. творческие процессы. Если перед сном вас мучила какая-то серьезная творческая проблема, то, пробудившись, вы можете внезапно найти ее решение. Так, Дмитрий Менделеев во сне открыл таблицу химических элементов, Фридрих Август Кекуле увидел циклическую формулу бензола, Моцарт услышал «Реквием», а Пол Маккартни – свой хит «Yesterday».

Сон – это ни в коем случае не пассивный процесс. Например, во время быстрого сна реализуются подсознательные модели ожидаемых событий. С этим может быть связано ощущение дежавю – когда вы сталкиваетесь с какой-то ситуацией и вам она кажется подозрительно знакомой, как будто вы уже переживали ее ранее. На самом деле, пока вы спали, ваша психика уже разработала сценарий этой ситуации, исходя из ваших представлений и ожиданий.

В быстром сне происходят активные подсознательные процессы, которые могут так или иначе проявляться во время бодрствования. Допустим, вам приснилось, что вы заболели, а через несколько дней у вас действительно начинается болезнь. Ничего сверхъестественного тут нет. Просто во время сна психический организм более восприимчив к подсознательным ощущениям и переживаниям. Вы еще не понимаете, что заболели, но слабые симптомы уже наличествуют: слегка прыгает температура, меняется ритм сердцебиения. Во время сна эти смутные ощущения пробиваются в сознание в виде сновидений и подаются сигнал: осторожно, организм в опасности.

Кстати, раз уж речь пошла о «предупреждающих» снах, поговорим и о кошмарах. Некоторые, увидев сон, в котором они совершают какой-либо плохой поступок по отношению к близкому человеку, начинают переживать, винить себя, в общем, заикливаются на негативе. Надо понимать, что наш психический организм довольно сложно устроен, он состоит из сознательного и бессознательного. Во время бодрствования наше сознание вытесняет негативно заряженное переживание по отношению к близким в бессознательное – потому что это противоречит другим установкам нашей психики: любви к близким, воспитанию, представлениям о собственной порядочности и т. д. А во время сна это переживание возвращается к сознанию в гипертрофированной форме, в виде образов кошмарного сна. Функция кошмарного сновидения заключается в том, чтобы отреагировать на возникшую проблему, донести до сознания, что ее надо решить. Получив этот сигнал, следует прежде всего признать наличие проблемы, а затем проанализировать ее причины и найти решение.

Содержание снов очень индивидуально. Только вы – самостоятельно или с помощью психотерапевта – сможете разобраться, что пыталось донести бессознательное до вашего сознания во время сна. Никакие сонники тут не помогут. Наши сновидения зависят от особенностей психики, воспитания, физического состояния. И единого толкования увиденного нами во сне попросту не может быть. Ведь одна и та же проблема предстает во сне в разных образах, а один и тот же образ означает разные проблемы.

Но вернемся к здоровому, крепкому сну. Его продолжительность у взрослого человека должна составлять в среднем 6–8 часов, у новорожденных – 12–16 часов, у пожилых людей – 4–6 часов. Возможны индивидуальные различия – от 4 до 10 часов. Наполеон спал около 4 часов, Гай Юлий Цезарь, Леонардо да Винчи – 2–4 часа, Маргарет Тэтчер – менее 5 часов в сутки.

Однако в итоге «железная леди» Великобритании от хронического недосыпания упала в обморок прямо во время публичного выступления. Потому что, как правило, сон продолжительностью менее 5 часов работоспособности не прибавляет и считается фактором риска бессонницы.

Что такое бессонница

Понятие «бессонница», если быть точным, не совсем верно. Потому что не существует человека, который вообще не спит – такой долго не протянет. Даже у тех, кто считает, что всю ночь глаз не сомкнул, обязательно бывают короткие эпизоды сна. Просто человек не осознает, что спал. В моей практике был случай, когда пациент утверждал, что не спал всю ночь. А персонал сообщал, что он не только спал, но и храпел на всю палату. Но пациент не врал, он просто не запомнил, не осознал состояние сна.

Бывает так называемый «волчий сон» – когда человек на какое-то мгновение закрывает глаза, тут же проваливается в сонное состояние и почти сразу выходит из него. Этому человеку тоже кажется, что он не спал. Такие расстройства сна чаще всего возникают у тех, кто долго находился в чрезвычайной ситуации.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.