





О Л Е Г К О Р С А К

ОПЫТНЫЙ ВРАЧ-ПСИХОТЕРАПЕВТ, 17 ЛЕТ ПРАКТИКИ

**КАК ПОБЕДИТЬ
БЕССОННИЦУ?**

**10 ШАГОВ
К ПОЛНОЦЕННОМУ СНУ**



ЭКМО
Москва
2014

УДК 616.8
ББК 56.12
К 69

Художественное оформление *П. Петрова*

Фото *О. Корсака* на обложке из личного архива автора

Корсак О. В.

К 69 Как победить бессонницу? 10 шагов к полноценному сну / Олег Корсак. — М. : Эксмо, 2014. — 224 с. — (PRO здоровье).

ISBN 978-5-699-66995-0

Бессонница является одним из самых распространенных и мучительных страданий в современном обществе. Она превращает ночь в ад и мешает полноценно жить и работать днем. К сожалению, используемые обычно методы борьбы с нарушениями сна зачастую случайны, малообоснованны и недостаточно эффективны. Снотворные лекарства, особенно принимаемые без консультации со специалистами, – опасны. Что делать?

Автор на основе многолетнего опыта работы с клиентами, страдающими бессонницей, нашел надежный путь к хорошему сну. Каковы причины бессонницы? Как можно с ними справиться? Какие продукты, травы, лекарства улучшают сон, а какие ухудшают? Как провести день и вечер, чтобы ночной сон принес удовлетворение? Что делать, если не удастся уснуть? На эти и другие вопросы вы найдете ответ в книге доктора Корсака. Предлагаемая автором десятишаговая программа нормализации сна поможет многим читателям избавиться от их недуга самостоятельно.

Книга основана на современных научных знаниях о природе сна и причинах его нарушения, но написана языком, понятным широкому кругу читателей.

УДК 616.8
ББК 56.12

ISBN 978-5-699-66995-0

© Корсак О., 2014
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2014

СОДЕРЖАНИЕ

.....

Предисловие	7
I. ЧТО ТАКОЕ БЕССОННИЦА?	10
Физиология сна	10
Для чего нужен сон?	17
Виды бессонницы	20
II. ПРИЧИНЫ БЕССОННИЦЫ И ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ	29
Синдром ночного апноэ	29
Синдром беспокойных ног	38
Некоторые соматические заболевания	43
Неправильное питание перед сном	52
Активизирующие лекарства перед сном	61
Реакция на стресс	72
Невротическая тревога	83
Депрессия	90
Предпсихотическое состояние	101
Атрофия механизма засыпания	105
III. ПРОГРАММА «ДЕСЯТЬ ШАГОВ К ПОЛНОЦЕННОМУ СНУ»	110
Несколько слов о программе	110
Первый шаг — «А есть ли бессонница?»	112
Второй шаг — «Дневник сна»	117
Третий шаг — «Будильник»	119
Четвертый шаг — «Постель только для сна»	127

Пятый шаг — «Три вида активности»	130
Шестой шаг — «Место для сна»	136
Седьмой шаг — «Заповедные часы»	148
Восьмой шаг — «Что делать, если не спится»	164
Девятый шаг — «Натуропатия»	175
Десятый шаг — «Снотворные как крайняя мера»	190
Зависимость от снотворных препаратов	205
Основные правила улучшения сна	217
Дневник сна	221
Дневник активности	222

ПРЕДИСЛОВИЕ

Город по самой своей природе
плодит бессонницу и сам не знает
отдыха.

Иэн Макьюэн

Едва ли случайно, что электриче-
ская лампочка и таблетки от бессон-
ницы были изобретены одним и тем
же поколением.

Хоймар фон Дитфурт

Здравствуйтесь. Меня зовут Олег Владимирович Корсак, я практикующий врач-психотерапевт. Вы сейчас держите книгу, посвященную одной из самых распространенных проблем в современном обществе — бессоннице. Вам знакомо это явление?

В своей практике я очень часто сталкиваюсь с проблемой бессонницы. Даже если клиент обращается по совершенно иному поводу, будь то тревога, навязчивости, депрессия, трудности в общении или иное, все равно часто основным переживаниям сопутствуют нарушения сна.

О бессоннице написано много. И при этом я так и не нашел работу, которую мог бы с чистой совестью рекомендовать своим клиентам. К со-

жалению, большинство серьезных книг по проблеме бессонницы написаны языком, понятным только специалистам, и содержат массу ненужной рядовому читателю информации. Например, для вас очень важно, на какой стадии медленного сна на ЭЭГ к тета-волнам добавляются «сонные веретена»?

В Интернете можно найти немало статей, которые дают хорошие, но отрывочные рекомендации. А ведь так хочется найти четкую пошаговую инструкцию решения проблемы.

Но самое неприятное, что некоторые авторы под видом очередной «панацеи от всех проблем» рекламируют сомнительные, но весьма дорогие микстуры и «волшебные приборы», по сути, наживаясь на чужих страданиях.

Есть и «доброжелатели», искренне рекомендуемые опасные лекарственные препараты, которые «помогли соседке с пятого этажа».

Не удовлетворившись результатами поисков, я решил сам предложить всем, кому знакома проблема бессонницы, результаты многолетней работы с клиентами, страдающими нарушениями сна.

Эта книга основана на научном подходе к терапии бессонницы. Она содержит четкую программу нормализации сна и, соответственно, может быть полезна как людям, страдающим бессонницей, так и специалистам в работе с пациентами.

КАК ПОБЕДИТЬ БЕССОННИЦУ?

Я не стал углубляться в научные дебри и сыпать терминами. Надеюсь, что доступный язык изложения сделал книгу понятной широкому кругу читателей. Предложенная программа нормализации сна может быть пройдена самостоятельно. А значит, книга станет хорошим пособием по самопомощи всем, кто не понаслышке знаком с проблемой бессонницы.

Успехов вам в преодолении всех ваших проблем.

О. В. Корсак

I. ЧТО ТАКОЕ БЕССОННИЦА?

.....

Физиология сна

Сон, как известно, — одно из самых загадочных наших действий. Мы отдаем ему треть своей жизни, но не постигли его. Для одних он лишь помрачение сознания, для других — сложнейшее состояние, охватывающее три измерения времени: вчера, сегодня и завтра, а для третьих — это непрерывное чередование сновидений.

Хорхе Луис Борхес

О бессоннице мы поговорим в следующих главах. А здесь давайте разберемся, что же такое «сон»?

Сон — это периодическое физиологическое состояние мозга и организма человека и высших животных, внешне характеризующееся значительной обездвиженностью и отключением от раздражителей внешнего мира (Вейн А. М. «Нарушения сна и бодрствования»).

Особое внимание я обращаю на слово «физиологическое», то есть естественное для организма. Не только люди, но и все млекопитающие, птицы и рыбы регулярно спят. Низшим животным также

свойственны периоды бездеятельного состояния, но неизвестно, можно ли их считать сном.

Мы так устроены, что хороший сон приходит сам, его не надо создавать, вызывать, усиливать. Его можно только испортить, что мы периодически и делаем. В этой книге будет много сказано о том, как перестать портить свой сон и позволить ему восстановиться.

Сон не является чем-то однородным. Сон состоит из двух фаз, которые определенным образом чередуются. Эти фазы называют «быстрым сном» и «медленным сном».

Сон всегда начинается с **фазы «медленного сна»**. При этом мышцы тела расслабляются, дыхание и ритм сердца замедляются, глазные яблоки неподвижны или могут совершать медленные качательные движения. Сновидений в фазе «медленного сна» нет.

«Медленный сон» наиболее глубокий, именно в этой фазе организм человека отдыхает и восстанавливает силы.

Затем наступает фаза **«быстрого сна»**, которую еще называют «парадоксальный сон». В этой фазе мышцы лица, рук и ног могут подергиваться, артериальное давление немного повышается, дыхание и ритм сердца ускоряются и становятся неравномерными, увеличивается кровоснабжение мозга. Глазные яблоки совершают быстрые

движения, и это неудивительно, ведь именно в этот период человек «видит сновидения».

Исследователи утверждают, что если человека разбудить в фазу «быстрого сна», то в 80–90 процентах случаев он сможет рассказать о своих сновидениях. Я предполагаю, что в остальных 10–20 процентах он просто постесняется сообщить о том, что ему снилось.

.....
Клиент Ф., вопрос по ходу лекции: «Моя жена иногда разговаривает во сне, наверное, ей что-то снится. Я пытался ее будить, но она совершенно ничего не помнит. Но ведь, если она «видит сон», значит, это фаза «быстрого сна». А значит, она должна помнить, что ей снилось?»
.....

Как ни странно, но, по данным разных исследователей, сноговорение, снохождение (то, что называют лунатизмом) и некоторые виды ночных кошмаров у детей возникают в фазу медленного сна. Если человека в этот момент разбудить, он действительно ничего не сможет вспомнить.

.....
Клиентка Н., вопрос по ходу лекции: «Вы сказали, что человек отдыхает во время «медленного сна». Тогда зачем вообще нужен «быстрый сон»? Не было бы «быстрого сна», не было бы и сновидений. У меня бы ночных кошмаров не было!»
.....

Тогда у вас и других людей были бы кошмары днем. Доктор Уильям Демент из Стэнфордского университета проводил исследования, в ходе которых лишал испытуемых фазы «быстрого сна». Он просто будил добровольцев, когда их глазные яблоки начинали быстро двигаться. Днем испытуемые становились возбужденными, очень рассеянными, у них значительно снижалась память, им постоянно хотелось есть.

После пяти ночей эксперимента у всех восьми добровольцев начались кошмарные галлюцинации. Им казалось, что из темноты на них нападают призраки, растения-людоеды и ожившие предметы мебели. После того, как испытуемым дали нормально выспаться, галлюцинации прекратились и состояние полностью восстановилось. В последующем многие другие ученые проводили подобные эксперименты с аналогичным результатом.

Так что «быстрый сон» человеку необходим. Во время фазы «быстрого сна» полученная за день информация как бы «раскладывается по полочкам», а чрезмерные эмоции разряжаются на символическом уровне.

Весь сон человека разделен на периоды по 90–100 минут. В каждый период укладывается сначала «медленный», а затем «быстрый сон». Потом все повторяется. В начале сна почти весь период занят «медленным сном», а на «быстрый» остается

всего несколько минут. Зато под утро «медленный сон» становится коротким, а основную часть периода занимает «быстрый сон». Поэтому сновидения приходят к нам в основном под утро.

.....
Клиент Ф., вопрос по ходу лекции: «Получается, что за время ночного сна проходит 5–6 периодов, в каждом из которых есть фаза «быстрого сна». Значит, утром человек должен помнить 5–6 сновидений».
.....

Нет, так не получается. Каждый «медленный сон» стирает из памяти информацию о предыдущем сновидении. Поэтому утром человек помнит лишь последнее сновидение, и то, если проснулся во время «быстрого сна».

В 1729 г. французский астроном де Мейрен наблюдал за ежедневными движениями листьев у мимозы стыдливой. Сначала он считал, что листья реагируют на свет. Тогда де Мейрен поместил растение в темноту и с удивлением обнаружил, что движения листьев продолжают с прежней периодичностью примерно в 24 часа. Ученый решил, что механизм регуляции заложен в самом растении, существуют «внутренние часы», которые управляют этим ритмом. Де Мейрен предположил, что у человека тоже есть «внутренние

часы», которые регулируют чередование сна и бодрствования.

Последующие исследования других ученых подтвердили эту теорию, обнаружив подобные ритмы у разных видов животных и растений. В настоящее время используется термин «циркадные ритмы» (от латинских слов *circa* — около, кругом и *dies* — день).

.....
Клиентка Н., вопрос по ходу лекции: «Я где-то читала, что один ученый провел в пещере без часов несколько месяцев. Другой ученый за ним наблюдал и обнаружил, что ритм сна и бодрствования у первого отличался от 24 часов».
.....

Да, подобные эксперименты проводились, и неоднократно, разными исследовательскими группами. Если человека изолировать от информации, позволяющей ориентироваться во времени суток, то некоторое время будет сохраняться 24-часовой ритм сна и бодрствования, но постепенно он изменится на больший. По одним исследованиям, человек перейдет на 25-часовой ритм, по другим — на 36-часовой. Эти эксперименты доказывают, что внешние факторы влияют на циркадные ритмы.

У человека, как и у животных, циркадный ритм сна и бодрствования особенно зависит от