

РОЗЛАДИ СНУ: ЕТІОЛОГІЯ ТА АНАЛІЗ УМОВ ВИНИКНЕННЯ, ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

Тен Н. Ю.

Студент 2(3) ск курсу спеціальність 053 Психологія

Керівник: Булгак Е. Д.

ст. викладач кафедри практичної та
клінічної психології, ФПСР

Актуальність дослідження пояснюється тим, що розлади сну є поширеною проблемою, яка може мати

значний вплив на фізичне та психічне здоров'я людини. Вони можуть бути пов'язані з різними причинами, такими як стрес, зміна режиму дня, споживання алкоголю та інші фактори. Розлади сну можуть призводити до зниження продуктивності, погіршення настрою та інших проблем з психологічним здоров'ям.

У зв'язку з цим дослідження етіології та аналізу умов виникнення розладів сну є важливим для розуміння причин цих розладів та розробки ефективних методів лікування. Психологічна допомога також є важливою складовою у лікуванні розладів сну. Це може включати когнітивно-поведінкову терапію, медикаментозне лікування та інші методи.

Мета роботи: вивчення та дослідження стану сну в поведінці людини.

Об'єктом дослідження виступає стан сну.

Предмет дослідження являється стан сну та виникнення порушень сну, психологічна допомога при порушенні сну.

Методи дослідження. Методологічною основою дослідження є загальнонаукові та спеціальні методи пізнання, вибір яких зумовлений особливостями мети і завдань, об'єкта і предмету.

Сон – природне періодичне призупинення свідомості, під час якого відновлюються сили організму. Люди зазвичай сплять вночі, тоді як нічні види сплять вдень. Дорослі люди сплять від шести до дев'яти годин на добу, хоча все більше людей сплять менше шести годин. Сон поділяється на два основні типи: швидкий (REM) і повільний (NREM), кожен з яких циклічно повторюється кілька разів протягом нормального періоду сну. Швидкий сон (REM) характеризується підвищеною активністю нейронів переднього і середнього мозку, пригніченим м'язовим тонусом, а також сновидіннями, швидкими рухами очей і переповненням судин статевих органів. Повільний сон

(NREM) поділяється на стадії, остання з яких – глибокий, відновлювальний, спокійний сон, який зазвичай асоціюється з "повноцінним нічним відпочинком" [3].

Природа сну зазвичай вимагає наявності розслаблених скелетних м'язів та відсутності явної цілеспрямованої поведінки, на яку здатний організм в стані неспання. Характерне положення тіла, пов'язане зі сном у людини та у багатьох, але не у всіх інших тварин, – це горизонтальний відпочинок. Розслаблення скелетних м'язів та відсутність стимуляції від навколишнього середовища є характерним для сну [1].

Розлади сну можуть бути спричинені різними факторами. Найбільш частими причинами інсомнії є порушення гігієни сну (пізній відхід до сну, раннє пробудження, недостатність сну, нерегулярний сон, неправильне харчування, гіподинамія), зміни у навколишньому середовищі (зміна часового поясу, змінна робота з порушенням циклічного ритму сну і неспання), психічні захворювання невротичного і психотичного рівня. Іншими причинами можуть бути стрес (так звані психофізіологічні інсомнії), неврози, психічні розлади (шизофренія, маніакально-депресивний психоз), неврологічні захворювання (енцефаліти, інсульти), соматичні розлади, вживання психотропних препаратів, алкоголю та токсичних факторів [2].

Безсоння, тобто стан, коли людині важко засинати або підтримувати стан сну без очевидної причини є найпоширенішим розладом сну. Серед інших апное уві сні (короткочасне припинення дихання уві сні), нарколепсія (напади сну протягом дня), гіперсомнія (надмірна сонливість у невласливий час), сонна хвороба (порушення циклу сну через інфекцію), сомнамбулізм (ходіння уві сні), нічні жахи [3].

Лікування розладів сну може включати різні методи. Один з них – психотерапія, яка відіграє основну роль у

лікуванні розладів сну, оскільки багато причин інсомнії лежать у сфері емоційно–психологічних проблем.

Інший метод – медитація. Медитація – це практика, яка допомагає зосередитися на теперішньому моменті та заспокоїти розум. Регулярна медитація може допомогти сповільнити дихання і зменшити рівень стресових гормонів, що може поліпшити якість сну. Під час медитації ви спрямовуєте свою увагу на точку фокусування. Це може бути ваше дихання, звук або слово. Медитація може допомогти: збільшити усвідомленість свого тіла, розслабити тіло, заспокоїти розум. Існують різні види медитації, такі як спрямована медитація, де чийсь голос допомагає вам розслабитися, майндфулнесс – практика усвідомленості, йога Нідра (йогічний сон) – вид спрямованої медитації, поєднання вчення фізіологів та йогів, прогресивна м'язова релаксація, можуть допомогти заспокоїти тіло і розум перед сном [4].

Є кілька способів покращити гігієну сну. Один з них – дотримання режиму сну та неспання. Щодня прокидатися і лягати в ліжко в один і той же час. Також слід уникати споживання чаю, кави та енергетиків перед сном, оскільки це може спровокувати безсоння. Куріння також може посилити активність нервової системи, тому для підтримки гігієни сну необхідно відмовитися від сигарет. Важливо також пам'ятати про фізичні навантаження. Легкі вправи тривалістю 20–30 хвилин на день покращують якість сну. Однак важливо, щоб вся фізична активність закінчувалася за 3 години до засинання [2].

Ось декілька додаткових порад щодо покращення гігієни сну:

- Лягайте спати до 23:00. У період з 23 до 4 години ночі мозок людини активно виробляє мелатонін – гормон сну для відновлення організму.

- Не спіть вдень. Це може ускладнити засинання ввечері.

– Не переїдайте на ніч і не лягайте в ліжко голодним. Закінчайте вечеряти не пізніше ніж за 1,5–2 години до сну.

– Приймайте душ або ванну перед сном. У ванну можна додати седативні трави – мелісу, валеріану або лаванду для швидкого засинання.

– Приготуйте спальню. Закрийте вікна шторами, підберіть постільну білизну, придбайте матрац ортопедичний. Не забудьте провітрити кімнату.

Висновок. Сон є важливим фактором для здоров'я та відновлення сил організму. Він поділяється на два основні типи: швидкий (REM) і повільний (NREM), кожен з яких має свої характеристики. Розлади сну можуть бути спричинені різними факторами, такими як порушення гігієни сну, зміни у навколишньому середовищі, психічні захворювання та іншими причинами. Збереження здорового ритму сну та уникнення факторів, що сприяють розладам сну, може покращити якість життя.

Література

1. Розділ електронної бібліотеки на тему: «Сон». Britannica 2023. URL: <https://www.britannica.com/science/sleep>
2. Збій біологічного годинника: що впливає на якість сну та чи можна самостійно виправити ситуацію. NewVoice, 2021. URL: <https://health.nv.ua/ukr/tvov-zdorove-fundament-tvovogo-budushchego/son-i-bezsonnya-vitamini-ta-inshi-sposobi-pokrashchennya-snu-likar-50146797.html>
3. Розлади сну. PSYCHOLOGIES_UA, 2020. URL: www.psychologies.com.ua/pozladi-snu/
4. How Yoga Nidra Benefits Mind and Body. Yogajournal, 2012. URL: <https://www.yogajournal.com/meditation/how-to-meditate/reflections-of-peace/>