



ПРОГРАММА ЗДОРОВОГО СНА доктора Бузунова





Президент Российского
общества сомнологов
Заведующий Центром медицины сна

Заслуженный врач РФ, профессор, д.м.н.
Тел. (495) 77-33-195
roman@buzunov.ru
www.buzunov.ru
www.sleepnet.ru

Бузунов
Роман Вячеславович

ПРОГРАММА ЗДОРОВОГО СНА ДОКТОРА БУЗУНОВА

В Центре медицины сна мы часто слышим вопрос: «Что нужно, чтобы хорошо спать?» Ответ и прост, и сложен одновременно: «Надо хорошо прожить день и спать в комфортной спальне». Современная медицина, к счастью, может справиться и с большинством медицинских проблем, вызывающих нарушение сна. Надеемся, что советы, изложенные в этой программе, помогут вам улучшить сон, и вы смело сможете сказать: «Я провожу во сне треть жизни – и не самую худшую».

ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

В последние годы меня волновал один простой вопрос: «Как за 30–40 минут консультации дать пациенту исчерпывающие советы по улучшению сна?». Ответа я не нашел. Время, которое необходимо на сбор всей информации о здоровье, анализ ситуации и выдачу рекомендаций, существенно превышает указанный лимит. В идеале должна быть возможность 2-3 часа поговорить с человеком о его жизни, работе, привычках, болезнях, обстановке в спальне, представлениях (порой ложных) о том, как можно улучшить сон, а потом на основании полученной информации сформулировать эффективные рекомендации. Но возможна ли в повседневной практической работе такая роскошь – 2-3-часовая консультация?

Я начал поиск возможных решений данной проблемы. Первое решение напрашивалось само собой. Нужна достаточно краткая, написанная простым и понятным языком брошюра, которую можно одолеть за полтора-два часа неспешного чтения, чтобы далее самостоятельно применить рекомендации на практике. Было изучено более 50 отечественных и зарубежных медицинских и популярных книг, посвященных улучшению качества сна. В большинстве из них давались вполне дельные советы, но

основная проблема была в объемах информации, излагаемых в этих книгах. Когда я читал 200–300-страничные труды по улучшению качества сна, вспоминалась фраза французского философа и математика Блеза Паскаля: «Это письмо получилось таким длинным потому, что у меня не было времени написать его короче». Так и хотелось сказать автору: «Не мешало бы подумать – и написать короче свои рекомендации по здоровому сну».

Считаю крайне важным не переусердствовать с объяснением сверхсложных методик улучшения сна, требующих от пациента усилий, на которые он не готов ни морально, ни физически. Это бы вызвало только раздражение и отторжение. Здесь вспоминается старый анекдот про КПСС. Претендента на вступление в партию предупреждают: надо бросить пить, курить, ходить в ресторан и общаться с женщинами. Впредь – только партия. А потом спрашивают: «Жизнь за партию отдашь?». Он отвечает: «Конечно, отдам, кому же такая жизнь нужна?».

За короткое время контакта с пациентом можно лишь указать нужное направление, дать простые и четкие ориентиры выбранного пути и настроить его на достижение результата. Если человек увидит улучшение качества сна в течение 3–4 недель, то он, скорее всего, будет предпринимать дальнейшие усилия. Здесь есть определенная аналогия с занятиями йогой. Невозможно стать йогом после 30-минутной консультации и месяца самостоятельных занятий. Но можно понять, нужен ли тебе этот путь.

С другой стороны, есть известная пословица «Без труда не выловишь и рыбку из пруда». От человека требуются определенные усилия, если он хочет добиться улучшения сна. Периодически я сталкиваюсь с такой проблемой: объясняю пациенту, какие

ПРОГРАММА ЗДОРОВОГО СНА ДОКТОРА БУЗУНОВА

необходимо выполнять рекомендации, а он отвечает, что у него на это нет ни времени, ни сил, ни желания. В этой ситуации я обычно спрашиваю: «Вы каким-нибудь спортом занимались?» Если он сообщает, что занимался, например, плаванием, я ему говорю: «Что бы сказал ваш тренер по плаванию, если бы вы ему заявили, что хотите пить, курить, есть пончики, гулять ночи напролет с друзьями и стать в ближайшее время мастером спорта по плаванию?» Обычно пациент хмыкает и говорит, что тренер скорее всего высказался бы в том смысле, что пациент с головой не дружит и должен идти куда подальше.

А ведь ситуация практически аналогичная. Вы приходите к доктору, говорите, что ничего делать не хотите, но в ближайшее время желаете стать мастером спорта по сну! И особенно умиляет желание пациента получить волшебную таблетку, которая решит все его проблемы со сном. По аналогии со спортом, таблетки – это допинг, который, может, и даст кратковременный результат, но потом нужно будет расплачиваться в лучшем случае дисквалификацией, а в худшем здоровьем и жизнью.

Итак, некоторое время назад я приступил к написанию собственного произведения. Сразу скажу, что я не изобрел что-то сверхуникальное. По этому поводу есть известное изречение: списываешь с одного источника – плагиат, с двух – реферат, с трех и более – научная работа. Результат моей работы – это некий анализ и переработка большого объема информации плюс свой практический опыт. В итоге родилась брошюра «Советы по здоровому сну». Надеюсь, мне удалось, перефразируя древнегреческий эпос, найти правильный путь между Сциллой эффективной сложности рекомендаций и Харибдой их неэффективной простоты.

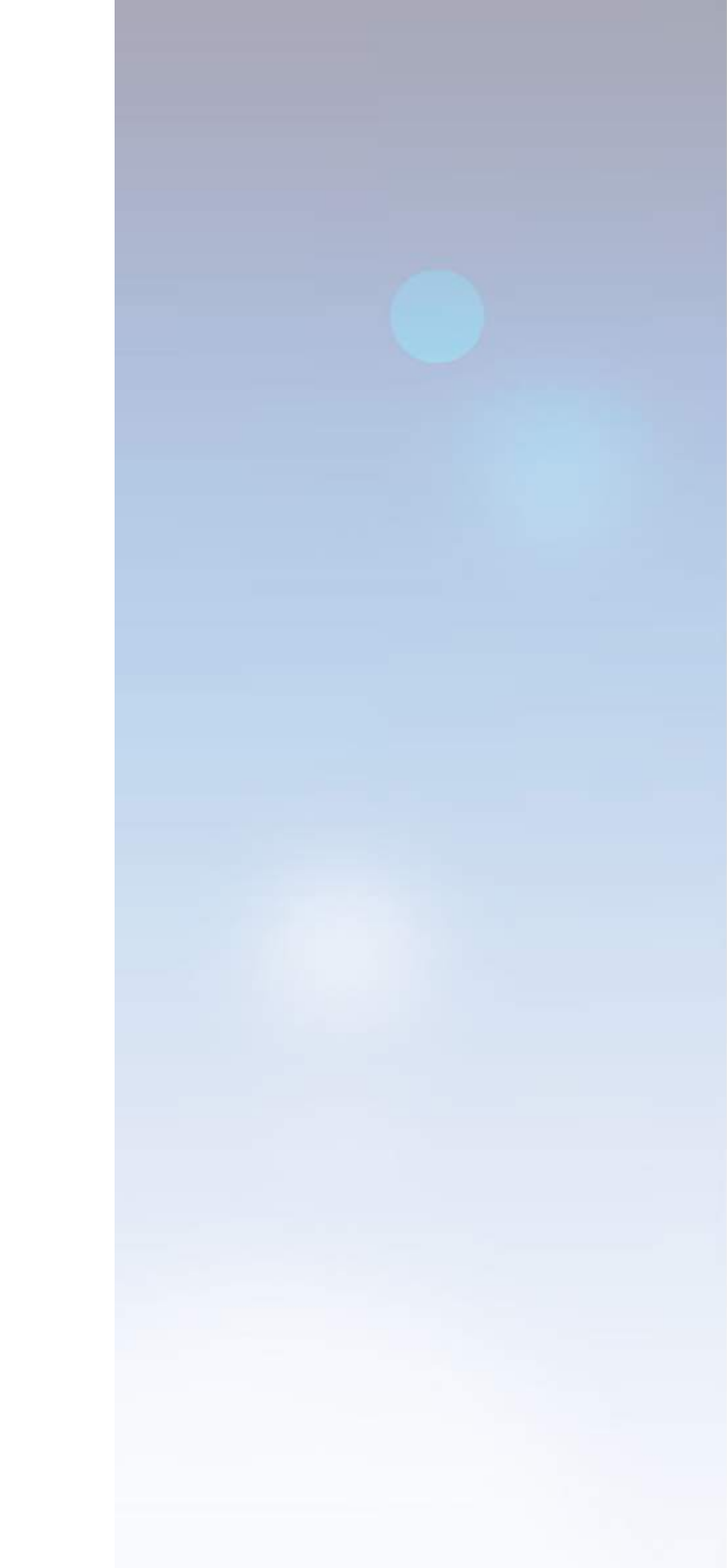
Еще около 2 лет я шлифовал текст брошюры, основываясь на отзывах своих пациентов. Как известно, метод проб и ошибок является самым эффективным с точки зрения достижения положительного результата. И вот теперь «Советы по здоровому сну» является неотъемлемой частью предлагаемой вам программы.

Но, как я говорил ранее, брошюра – это только один из разделов программы здорового сна. Человеку важно, помимо литературного произведения, иметь перед глазами четкий и краткий план действий. Именно этот план действий и представлен в 4-недельной программе достижения здорового сна.

В определенной степени знакомство с брошюрой и планом можно сравнить с подготовкой к походу в лес. Конечно, надо знать, как разводить костер, как ставить палатку, как форсировать реку и как вести себя при встрече с медведем. Это поможет без происшествий завершить поход. Но если у путешественника нет точной карты, то успех похода маловероятен. Ведь, несмотря на все знания, можно просто пойти совсем в другую сторону и заблудиться.

Брошюра «Советы по здоровому сну» дает теоретическую информацию по улучшению качества сна, а план дает нужное направление и четкие ориентиры движения. Дорогу осилит идущий, особенно, если он идет в правильном направлении.

Дневник сна предназначен для объективного самоконтроля выполнения программы и оценки результатов. К сожалению, память человека избирательна, и он помнит порой то, что хочет помнить. А это часто приводит к переоценке собственных «героических» усилий по реализации программы.



ПРОГРАММА ЗДОРОВОГО СНА ДОКТОРА БУЗУНОВА

Программа предназначена для самостоятельной реализации пациентами, у которых имеется один или более симптомов: трудности с засыпанием, пробуждения среди ночи, ранние пробуждения с невозможностью повторного засыпания до утра, неосвежающий сон, дневная сонливость. При этом «плохие ночи» отмечаются 2 и более раз в неделю в течение месяца или более.

Программа эффективна у соматически здоровых лиц с так называемыми неорганическими нарушениями сна, не связанными с органическими заболеваниями, такими, как синдром обструктивного апноэ сна, синдром беспокойных ног, тяжелая органическая патология (ишемическая болезнь сердца, хроническая обструктивная болезнь легких, бронхиальная астма, опухоли, артриты и др.). Основные расстройства сна можно заподозрить, заполнив комплексный тест на выявление расстройств сна на сайте www.sleepnet.ru. При подозрении на серьезные органические нарушения сна целесообразно обратиться на консультацию в Центр медицины сна.

Программа не рассчитана на людей, у которых профессия связана с постоянными ночными дежурствами или сменным графиком работы. Развивающиеся при этом циркадные нарушения сна требуют иных профилактических и лечебных подходов. План также не рассчитан на пациентов, хронически (более 3 месяцев) принимающих снотворные, транквилизаторы или антидепрессанты, так как в этом случае требуется квалифицированная медицинская помощь.

ПРОГРАММА ЗДОРОВОГО СНА ДОКТОРА БУЗУНОВА

Длительность программы – 1 месяц. В большинстве случаев за это время сон полностью нормализуется или существенно улучшается. В дальнейшем пациент может продолжать выполнение программы в полном объеме или некоторых из ее элементов по собственному усмотрению. Если улучшения ситуации не наблюдается, рекомендуется записаться на консультацию к специалистам Центра медицины сна.

В заключение хотелось бы ответить на один логичный вопрос. Зачем практикующему сомнологу давать рекомендации по здоровому сну, если это потенциально снизит количество пациентов, которые будут к нему обращаться?

Во-первых, никто не отменял серьезных расстройств сна, при которых все равно требуется профессиональная помощь. Их можно заподозрить, заполнив комплексный тест на выявление расстройств сна на сайте www.sleepnet.ru.

Во-вторых, экономится время на объяснении постулатов здорового сна практически здоровым людям, которые при минимальном обучении все могут сделать сами. И тогда остается больше времени на пациентов с тяжелыми расстройствами сна. А их, поверьте, достаточно много.

В-третьих, есть категории весьма успешных и занятых людей, для которых здоровый сон является столь необходимым, что они в любом случае желают получить максимально эффективные персонифицированные рекомендации. А это решается только на личной консультации.

ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН ДОСТИЖЕНИЯ ЗДОРОВОГО СНА

1. Ложитесь спать и просыпайтесь в соответствии с постоянным расписанием. В исключительных случаях время отхода ко сну может смещаться, но не более, чем на 2 часа. Время подъема не должно изменяться ни при каких обстоятельствах. Вставайте утром в одни и те же часы, вне зависимости от рабочих или выходных дней, а также вне зависимости от того, во сколько вы заснули и сколько времени фактически спали.
2. В течение месяца принимайте универсальный регулятор циркадных (суточных) ритмов – препарат Мелаксен (мелатонин) в дозе 3 мг за 30 мин до сна. Он официально продается в аптеках без рецепта. Имеются противопоказания, ознакомьтесь с инструкцией.
3. В первую неделю выполнения программы сократите на 1 час время, которое вы обычно выделяли на ночной сон. Можно позже лечь или раньше встать. Если будете испытывать дневную сонливость, то через неделю можете добавить 30 минут, а еще через неделю вернуться к своей обычной длительности сна.
4. Откажитесь от дневного сна, даже если в первые несколько дней реализации программы у Вас будет отмечаться усиление сонливости.
5. Ежедневно выполняйте комплекс физических упражнений минимум в течение 30 минут. Конкретный вид нагрузки и ее интенсивность выбираются индивидуально, но к концу тренировки вы должны почувствовать мышечную усталость. Идеальны аэробные виды нагрузки: бег, занятия на велотренажере или беговой дорожке, плавание. Занятия можно планировать на любое время дня, но прекращать их следует не позже, чем за 2 часа до сна.
6. Исключите из диеты все кофеинсодержащие продукты (чай, кофе, шоколад, колу, тоники). Возможно употребление кофе без кофеина или чаев, не содержащих чайного листа (брусничные, малиновые, ромашковые и т.д.).
7. Ужин по калорийности должен составлять не более 20% от энергетической ценности суточного рациона. Последний прием пищи планируйте за 2 часа до сна. Позже, в крайнем случае, можно выпить стакан кефира, съесть банан, кусок отварной рыбы или мяса.
8. Если вы курите, сократите количество выкуренных сигарет минимум вдвое и прекратите курение за 2 часа до сна. Для улучшения качества сна от этой вредной привычки лучше всего отказаться полностью.
9. Если вы употребляете алкогольные напитки, уменьшите дозу спиртного минимум вдвое, а интервал между приемами вдвое увеличьте. Откажитесь от употребления алкоголя за 3 часа до сна. В идеале прекратите его прием полностью.
10. Прочитайте в первый день реализации программы брошюру «Советы по здоровому сну» и решите, что вы можете дополнительно сделать для улучшения гигиены сна.

В течение четырех недель реализации программы ведите прилагаемый Дневник сна для самоконтроля и оценки результатов. Если вы отметите существенное улучшение качества сна, примите решение о продолжении программы на постоянной основе. Если положительного результата добиться не удалось, рекомендуем обратиться к врачу.

ДНЕВНИК СНА ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ (1-я неделя)

Заполняйте этот дневник каждое утро примерно через 15 минут после того, как встали с постели.

Время можете указывать приблизительно, абсолютная точность цифр не нужна. Важно ваше мнение о том, как вы спали.

День недели	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Дата (день/месяц)							
Спали ли вы вчера днем? Если да, то укажите длительность сна в минутах.							
Занимались ли вы вчера спортом/физическими упражнениями?							
Принимали ли вы вчера алкоголь? (что, доза)							
Сколько выкурили сигарет?							
Принимали ли вы вчера Мелаксен за 30 мин до сна?							
В котором часу вы легли в постель и решили заснуть?							
Сколько времени в минутах потребовалось вам, чтобы заснуть?							
Сколько времени (в минутах) вы провели без сна в течение ночи (не считая времени, которое потребовалось, чтобы заснуть вечером)?							
Сколько часов вы спали сегодня ночью?							
Сколько раз вы просыпались в течение ночи?							
В котором часу вы окончательно проснулись сегодня утром?							
В котором часу вы встали сегодня утром с постели?							
Оцените качество своего сна сегодня ночью по сравнению со средним уровнем прошлого месяца до начала программы (выберите один из 5 пунктов в перечне внизу слева)							
Принес ли вам сон ощущение отдыха и свежести? (выберите один из 5 пунктов в перечне внизу справа)							

1. Гораздо хуже
2. Немного хуже
3. Как обычно
4. Несколько лучше
5. Гораздо лучше

1. Совсем нет – как будто бы и не спал(а) вообще
2. Лишь немного отдохнул(а)
3. Отдохнул(а) более или менее удовлетворительно
4. Отдохнул(а) достаточно хорошо
5. Спал(а) очень хорошо, чувствую себя свежим(ей) и полностью отдохнувшим(ей)

ДНЕВНИК СНА ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ (2-я неделя)

Заполняйте этот дневник каждое утро примерно через 15 минут после того, как встали с постели.

Время можете указывать приблизительно, абсолютная точность цифр не нужна. Важно ваше мнение о том, как вы спали.

День недели	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Дата (день/месяц)							
Спали ли вы вчера днем? Если да, то укажите длительность сна в минутах.							
Занимались ли вы вчера спортом/физическими упражнениями?							
Принимали ли вы вчера алкоголь? (что, доза)							
Сколько выкурили сигарет?							
Принимали ли вы вчера Мелаксен за 30 мин до сна?							
В котором часу вы легли в постель и решили заснуть?							
Сколько времени в минутах потребовалось вам, чтобы заснуть?							
Сколько времени (в минутах) вы провели без сна в течение ночи (не считая времени, которое потребовалось, чтобы заснуть вечером)?							
Сколько часов вы спали сегодня ночью?							
Сколько раз вы просыпались в течение ночи?							
В котором часу вы окончательно проснулись сегодня утром?							
В котором часу вы встали сегодня утром с постели?							
Оцените качество своего сна сегодня ночью по сравнению со средним уровнем прошлого месяца до начала программы (выберите один из 5 пунктов в перечне внизу слева)							
Принес ли вам сон ощущение отдыха и свежести? (выберите один из 5 пунктов в перечне внизу справа)							

1. Гораздо хуже
2. Немного хуже
3. Как обычно
4. Несколько лучше
5. Гораздо лучше

1. Совсем нет – как будто бы и не спал(а) вообще
2. Лишь немного отдохнул(а)
3. Отдохнул(а) более или менее удовлетворительно
4. Отдохнул(а) достаточно хорошо
5. Спал(а) очень хорошо, чувствую себя свежим(ей) и полностью отдохнувшим(ей)

ДНЕВНИК СНА ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ (3-я неделя)

Заполняйте этот дневник каждое утро примерно через 15 минут после того, как встали с постели.

Время можете указывать приблизительно, абсолютная точность цифр не нужна. Важно ваше мнение о том, как вы спали.

День недели	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Дата (день/месяц)							
Спали ли вы вчера днем? Если да, то укажите длительность сна в минутах.							
Занимались ли вы вчера спортом/физическими упражнениями?							
Принимали ли вы вчера алкоголь? (что, доза)							
Сколько выкурили сигарет?							
Принимали ли вы вчера Мелаксен за 30 мин до сна?							
В котором часу вы легли в постель и решили заснуть?							
Сколько времени в минутах потребовалось вам, чтобы заснуть?							
Сколько времени (в минутах) вы провели без сна в течение ночи (не считая времени, которое потребовалось, чтобы заснуть вечером)?							
Сколько часов вы спали сегодня ночью?							
Сколько раз вы просыпались в течение ночи?							
В котором часу вы окончательно проснулись сегодня утром?							
В котором часу вы встали сегодня утром с постели?							
Оцените качество своего сна сегодня ночью по сравнению со средним уровнем прошлого месяца до начала программы (выберите один из 5 пунктов в перечне внизу слева)							
Принес ли вам сон ощущение отдыха и свежести? (выберите один из 5 пунктов в перечне внизу справа)							

- | | |
|--------------------|---|
| 1. Гораздо хуже | 1. Совсем нет – как будто бы и не спал(а) вообще |
| 2. Немного хуже | 2. Лишь немного отдохнул(а) |
| 3. Как обычно | 3. Отдохнул(а) более или менее удовлетворительно |
| 4. Несколько лучше | 4. Отдохнул(а) достаточно хорошо |
| 5. Гораздо лучше | 5. Спал(а) очень хорошо, чувствую себя свежим(ей) и полностью отдохнувшим(ей) |

ДНЕВНИК СНА ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ (4-я неделя)

Заполняйте этот дневник каждое утро примерно через 15 минут после того, как встали с постели.

Время можете указывать приблизительно, абсолютная точность цифр не нужна. Важно ваше мнение о том, как вы спали.

День недели	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Дата (день/месяц)							
Спали ли вы вчера днем? Если да, то укажите длительность сна в минутах.							
Занимались ли вы вчера спортом/физическими упражнениями?							
Принимали ли вы вчера алкоголь? (что, доза)							
Сколько выкурили сигарет?							
Принимали ли вы вчера Мелаксен за 30 мин до сна?							
В котором часу вы легли в постель и решили заснуть?							
Сколько времени в минутах потребовалось вам, чтобы заснуть?							
Сколько времени (в минутах) вы провели без сна в течение ночи (не считая времени, которое потребовалось, чтобы заснуть вечером)?							
Сколько часов вы спали сегодня ночью?							
Сколько раз вы просыпались в течение ночи?							
Когда вы окончательно проснулись сегодня утром?							
В котором часу вы встали сегодня утром с постели?							
Оцените качество своего сна сегодня ночью по сравнению со средним уровнем прошлого месяца до начала программы (выберите один из 5 пунктов в перечне внизу слева)							
Принес ли вам сон ощущение отдыха и свежести? (выберите один из 5 пунктов в перечне внизу справа)							

1. Гораздо хуже
2. Немного хуже
3. Как обычно
4. Несколько лучше
5. Гораздо лучше

1. Совсем нет – как будто бы и не спал(а) вообще
2. Лишь немного отдохнул(а)
3. Отдохнул(а) более или менее удовлетворительно
4. Отдохнул(а) достаточно хорошо
5. Спал(а) очень хорошо, чувствую себя свежим(ей) и полностью отдохнувшим(ей)