

Прокопенко Ирина
психолог, старший
преподаватель АНО ДПО
«Мастерская заботы»

Расстройство сна у медсестер и как его преодолеть





Что такое сон?

Сон — это особое состояние сознания, а также естественный физиологический процесс, характеризующийся пониженной реакцией на окружающий мир и специфичной мозговой деятельностью.

Долгое время считали, что сон — это просто отдых для перегруженной машины мозга, предохраняющий его от преждевременного износа. Кроме мозга во время сна отдыхают натруженные мышцы, кости.

Использование электроэнцефалографов произвело революцию в науке о мозге.



Что такое сон?

Любая нейронная активность связана с возникновением и передачей электрических потенциалов, которые могут быть зарегистрированы чувствительным электрическим измерителем — энцефалографом.

С помощью ЭЭГ удастся воссоздать объемную картину возбуждения различных областей мозга. ЭЭГ стали применять в медицинской практике в 30-е годы прошлого века, но вот присоединить электроды к спящей голове на всю ночь догадались только через двадцать лет.

Фазы сна

Сон состоит из медленной и быстрой фаз, поочередно сменяющих друг друга.

Продолжительность отдельного этапа колеблется от одного до двух часов. В свою очередь медленная фаза делится на 3 стадии. В целом, наш сон выглядит следующим образом:

Засыпание – подготовка организма к отдыху. Если вы начинаете зевать, то наступил тот самый идеальный час для укладывания в постель. Во время засыпания замедляются биологические процессы и снижается чувствительность организма. Этот этап в норме должен составлять не более 10 минут.



Фазы сна

Медленная фаза – самый продолжительный этап сна (занимает 75% от общего количества). Главная ее задача – восстановить организм.

Данная фаза состоит из

- ✓ дремоты (около 10 минут),
- ✓ легкой стадии (примерно 20 минут, когда происходит отключение сознания, но сохраняется активность слуха)
- ✓ глубокой стадии (длится около 90 минут).

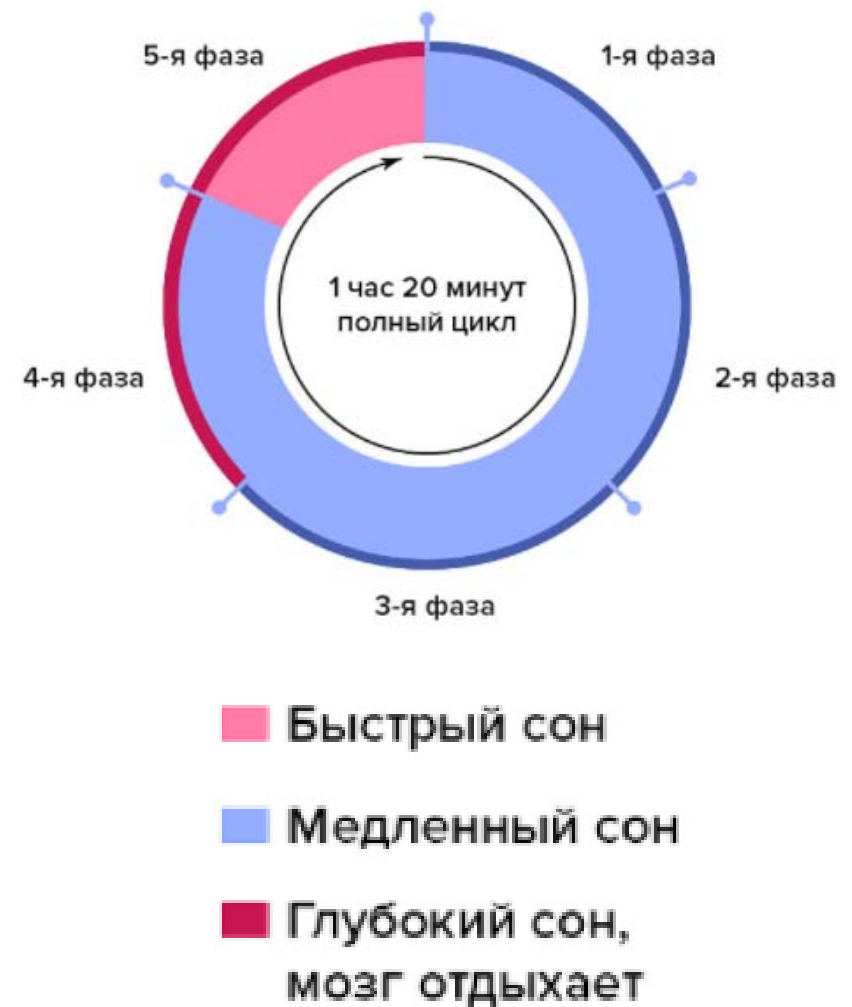
Сновидения могут появиться и на глубокой стадии, но, как правило, человек их не запоминает.



Фазы сна

Быстрая фаза – короткий этап (около 25% от общего количества). Переходя в быстрый сон, мы начинаем видеть яркие сны. Вместе с этим происходит обработка информации, полученной за день, и усиливается активность организма.

Сами сновидения формируются под воздействием эмоциональных переживаний, воспоминаний, физических ощущений и т. д. Сюжеты снов, являясь результатом работы подсознания, могут многое рассказать о физическом состоянии человека.





Цель сна – восстановление тела

Тело отдыхает и мышцы расслабляются во время сна, кровь перераспределяется в организме.

Наша повседневная деятельность не мешает мозгу обрабатывать и структурировать информацию и наводить порядок в теле!



Цель сна – укрепление долговременной памяти

Сон имеет существенное значение для консолидации памяти— процесса, который поддерживает и укрепляет долгосрочные воспоминания.

Недостаточный или фрагментированный сон может препятствовать способности формировать как вещественные воспоминания (реальность и образы), так и эмоциональные.



Цель сна – здоровый обмен веществ

Исследования показали, что когда вы спите 5,5 часов в сутки вместо 8,5 часов, доля энергии, которую вы сжигаете, больше поступает из углеводов и белка и меньше из жира.

Это может predispose к набору веса и потере мышечной массы. Кроме того, недосыпание или аномальные циклы сна повышают риск резистентности к инсулину (повышенной концентрации инсулина в крови) и метаболическому синдрому, увеличивая риск развития диабета и заболеваний сердца.

Это говорит о том, что хороший сон критически важен для психического и физического здоровья.



Что еще вам надо знать о сне?

- Сон состоит из фаз, каждая фаза очень важна человеку.
- Если человека лишить сна совсем или только отдельных фаз сна, то через 48 часов у людей развиваются серьезные расстройства и психозы.
- Мозг спит неравномерно.
- Зоны, которые отвечают за критическое осознание – ассоциативная кора лобных и теменных долей – выключается во время сна, а двигательные зоны мозга периодически возбуждаются



Расстройства сна



Диссомния

Это нарушение **качества и продолжительности сна**.

Если сон длится слишком долго, а просыпаться все равно не хочется — речь идет о **гиперсомнии**.

Если же, наоборот, сон слишком короткий — о **бессоннице**.

Кроме того, при **диссомнии** отмечается сбой цикла «отдых — бодрствование»: человек не может уснуть ночью, а днем, что называется, засыпает на ходу.

В таких случаях нередко говорят: «Перепутал день с ночью».



Парасомния

Ночной отдых нарушается приступами **лунатизма**, ночными **кошмарами** и иными **двигательными, поведенческими или вегетативными** феноменами.

Также к серьезным нарушениям относятся:

- ✓ нарколепсия,
- ✓ бруксизм,
- ✓ двигательные (или поведенческие) нарушения фазы быстрого сна,
- ✓ синдром ночного апноэ,
- ✓ синдром беспокойных ног

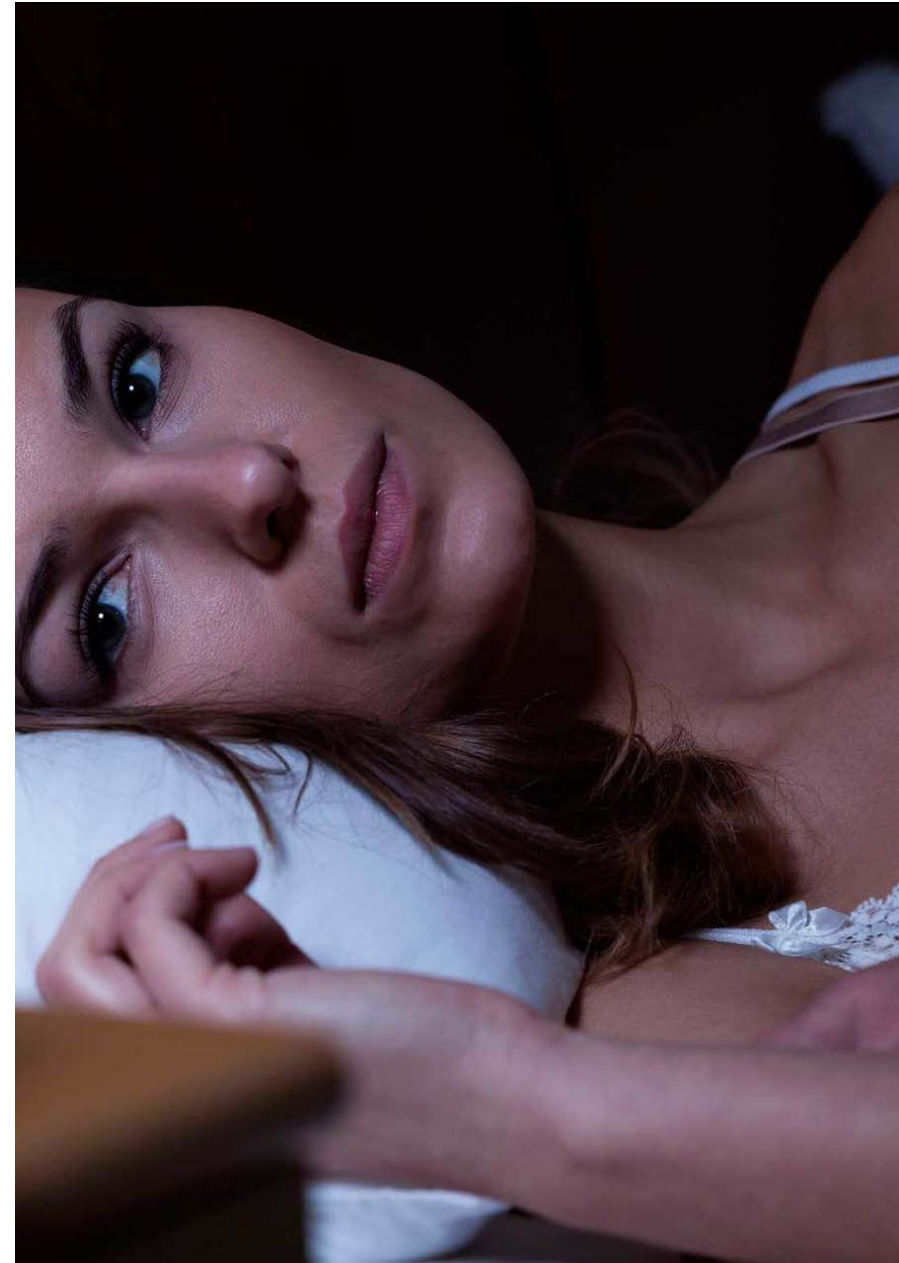


Бессонница

- Она же инсомния. Бессонница встречается у людей всех возрастов. Характеризуется регулярным или постоянным недостатком сна либо его плохим качеством на протяжении длительного периода времени. Ставить человеку диагноз «бессонница» можно, когда проблемы со сном возникают минимум три раза в неделю.
- Трудности с засыпанием
- Раннее пробуждение
- Многочисленные пробуждения

Причины бессонницы

- Продолжительный стресс,
- Прием определенных препаратов,
- Злоупотребление алкогольными напитками,
- Смена часового пояса или графика работы (переход с дневных смен на ночные),
- Некоторые неврологические и соматические заболевания,
- Длительное регулярное переутомление.
- Иногда бессонница появляется в результате банального необеспечения необходимых условий для отдыха: спертый воздух в комнате, яркое освещение, шум (все это отнюдь не способствует здоровому сну).





ЧТО ПРОИСХОДИТ С ЧЕЛОВЕКОМ ПРИ ДЛИТЕЛЬНОМ НАРУШЕНИИ СНА:

- Прогрессирует окислительный процесс внутри клеток головного мозга, способствуя их более быстрому отмиранию;
- Снижается скорость мышления;
- Увеличивается риск развития болезней сердечно-сосудистой системы;
- Происходит сбой в работе белкового, жирового и углеводного обмена, что может привести к набору лишнего веса и развитию инсулинорезистентности;
- Нарушается процесс построения костной ткани;
- Возрастает риск преждевременного старения организма и так далее.

Другие причины расстройств сна

- Слишком рано ложимся спать
- Слишком много спим в течение дня
- Чрезмерная усталость, вызывающая напряжение и неспособность заснуть.
- Недостаточная физическая нагрузка
- Слишком много кофеина или алкоголя
- Чувство голода
- Возбуждение после неприятной ситуации
- Тревожные сны



Что еще влияет на ваш сон?



Как ваша работа влияет на ваш сон?

- Вы заботитесь на работе о себе?
- Вы ставите приоритет вашего здоровья выше чем приоритет работы?
- Ваша работа в суточном графике?
- Как часто вы работаете последовательно более 12 часов без возможности отдыха?
- Как часто вы специально не садитесь отдыхать чтобы не потерять рабочий настрой?
- Как часто вы работаете сутки через сутки или двое?



Ваш распорядок дня

Обычно ваш распорядок дня на работе выглядит рутинно, но к нему важно присмотреться.

04:00



05:00



07:45



09:00



13.00



14.00



ГЕДЕОН РИХТЕР



15.00



16.00

Вспомнила, что утром хотела в туалет





Ваши ритуалы

Как обычно вы ложитесь спать?

Когда вы обычно понимаете, что пора ложиться спать?

Есть ли у вас время чтобы подумать о том что было с вами в этот день?

Чем вы занимаетесь непосредственно перед сном?

Вспомните самый лучший вечер, когда вы быстро уснули и после сна выспались? Что вы делали?

Без чего вы не ложитесь спать?



Ваша спальня

Какой свет в вашей спальне? Падает ли свет с улицы в спальню? Луна? Реклама? Фонари?

Чувствуете ли вы себя защищенными в вашей спальне?

Есть ли у вас в спальне зеркала и зеркальные поверхности? Потолок? Шкафы?

Является ли ваша спальня отдельной или проходной комнатой?

Может ли кто-то включить в вашей комнате свет, греметь, шуметь, разбудить вас?

Неудобный матрас, постельное белье, подушка.

Како воздух в вашей спальне? Сухой? Жарко?



Ваше поведение днем

Чем вы занимаетесь днем?

Какова ваша ментальная и физическая нагрузка?

А если это не рабочий день, что вы делаете?

Как долго вы сидите за компьютером?

Вы ложитесь спать днем в выходной?



Ваше поведение вечером

- Вы часто в выходной поздно ложитесь?
- Когда вы едите перед сном?
- Вы ходите вечером гулять с собакой? Прогуливаетесь?
- Вы делаете вечером уроки с ребенком?
- Вы пьете на ночь кофе?



Ваше поведение ночью

- Сколько вам надо времени чтобы заснуть?
- Вы часто просыпаетесь?
- Вы все еще сидите за компьютером или делаете домашние дела пока все спят?
- У вас есть животные, поведение которых будит вас?
- Ваш партнер храпит?



Ваши личные отношения

- Вы часто выясняете ваши отношения с партнером, родителями, ребенком перед сном?
- Вам не хватает желания и времени заниматься сексом перед сном?
- Может у вас нет личных отношений и это вас очень тяготит?
- Вы живете с родителями и вашим ребенком и стараетесь не думать о том что происходит в вашей личной жизни?

Ваши привычные способы справиться со стрессом и бессонницей

КАК ЧАСТО СЛУЧАЕТСЯ СТРЕСС?

11 %
почти каждый
день

22 %
раз или два
в неделю

38 %
несколько раз
в месяц

24 %
несколько раз
в году

5 %
затруднились
ответить



КАК СНИМАЕТЕ СТРЕСС?



Всероссийский опрос проведён «Левада-центром» 18-22 августа среди 1600 человек.



Ваши страхи и тревожность

Что вас тревожит сейчас?

Бывает ли у вас беспричинная тревога?

Часто ли вы плачете?

Оцениваете ли вы опасности правильно?

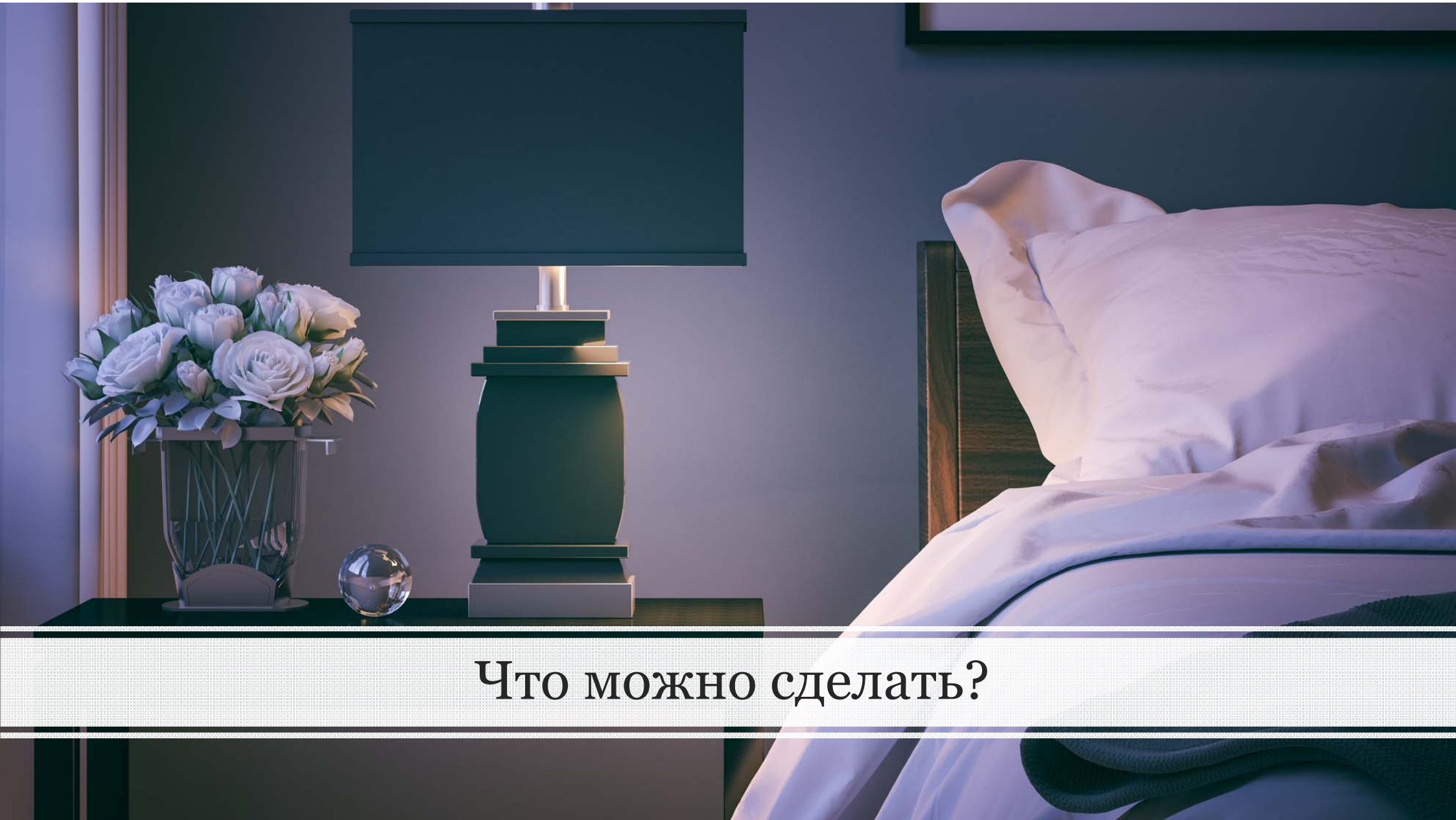
Есть ли у вас стремление к приукрашиванию ситуации?

Часто ли у вас крутятся мысли перед сном?

Есть ли темы, вызывающие у вас сильное беспокойство?

Если ли среди ваших знакомых близкие люди, с кем вы можете обсудить ваши опасения и страхи?

Есть ли у вас психолог?



Что можно сделать?

Что можно сделать?

Определите в каких сферах жизни у вас есть проблемы, которые влияют на сон?

Проверьте вашу спальню насколько она безопасна и подготовлена для сна

Проверьте ваши привычное поведение, которое влияет на сон.

Если вы заметили у себя симптомы неврологических проблем необходимо обратиться к врачу.

При сильной усталости и привычном нарушении режима и наплевательском отношении к себе очень помогает систематизация и ведение дневника.

Большое количество медсестер страдают от травмы контроля, что не дает расслабиться и по настоящему контролировать свое состояние и здоровье.

Составьте список дел и расставьте приоритеты

Сохраните режим в выходные

Не используйте внезапно появившееся свободное вечернее время для накопившихся дел. Только выспавшись, вы сможете их качественно делать