

Тильман Мюллер, Беата Патерок

8 недель для победы над бессонницей

Как самостоятельно наладить сон



Издательство «Олимп—Бизнес»
Москва, 2015

УДК 159.963

ББК 88.6

M982

Мюллер, Тильман

M982 8 недель для победы над бессонницей. Пер. с нем. / Т. Мюллер, Б. Патерок. — М.: Издательство «Олимп—Бизнес», 2015. — 224 с.: ил.

ISBN 978-5-9693-0285-3

Кратковременные нарушения сна — такое же обычное явление в жизни человека, как простуда или насморк. Бессонница — одна из самых частых проблем, с которой пациенты обращаются к лечащим врачам. Множество проведенных исследований доказывает: в борьбе с нарушениями сна весьма эффективны навыки самопомощи. На основании выводов этих исследований, а также с учетом отзывов пациентов на предложенную авторами систему аутотренинга было подготовлено данное руководство. Авторы его — психотерапевты и сомнологи (специалисты в области сна), имеющие многолетний опыт в диагностике и лечении нарушений сна.

В книге вы найдете описание простых правил и действий, выполняя которые сможете самостоятельно добиться такого же эффекта, как и с помощью снотворных препаратов.

УДК 159.963

ББК 88.6

*Перевод с немецкого издания **Schlaf erfolgreich trainieren. Ein Ratgeber zur Selbsthilfe**, выпущенного издательством **Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG**. Охраняется Законом РФ об авторском праве. Воспроизведение всей книги или ее части в любом виде воспрещается без письменного разрешения издателя.*

A member of:



Business Publishers Roundtable.com

ISBN 978-5-9693-0285-3 (рус.)

ISBN 978-3-8409-2576-4 (нем.)

© 2010, 2014 Tilmann Müller, Beate Paterok

© 2010, 2014 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG

© Перевод на русский язык, издание, оформление. Издательство «Олимп—Бизнес», 2015

Содержание

Предисловие	11
Часть 1. Введение.....	13
1. Когда ночь превращается в кошмар — на приеме у сомнолога.....	15
2. Какое у меня нарушение сна?	22
2.1. Формы нарушений сна.....	22
2.2. Анкета для самодиагноза	23
2.3. Диагноз: первичная бессонница	32
3. Заколдованный круг бессонницы — течение и причины хронических нарушений сна.....	33
3.1. Распространение нарушений сна.....	33
3.2. Продолжительность нарушений сна.....	34
3.3. «Карьера пациента», или скорбный путь страдающего бессонницей	35
3.4. Бег по заколдованному кругу бессонницы, или «Почему нарушения сна не проходят сами собой?»	39
4. Как тщательно исследовать свой сон: протокол сна	46
4.1. Что такое протокол сна?	46
4.2. Как анализировать протокол сна?	48

Часть 2. Аутотренинг нормализации сна	55
5. Тренинг нормализации сна: основы и принципы действия.....	57
5.1. Принцип компрессии сна.....	58
5.2. Механизм действия компрессии сна	58
5.2.1. Нагнетание сна	58
5.2.2. Регулярность.....	63
5.2.3. Порочный круг расстройства сна.....	64
5.3. Кому показан аутотренинг по нормализации сна и какими он чреват побочными явлениями.....	67
6. Ход тренинга налаживания сна.....	72
6.1. На старте: непосредственные приготовления к запуску тренинга	72
6.2. Первая неделя тренинга	81
6.3. Вторая неделя тренинга	85
6.4. Третья неделя тренинга.....	88
6.5. Четвертая неделя тренинга	93
6.6. Пятая неделя тренинга.....	95
6.7. Шестая неделя тренинга	100
6.8. Седьмая неделя тренинга	106
6.9. Восьмая неделя тренинга.....	109
Часть 3. Обучение экспертов в области здорового сна	111
7. Путешествие через ночь. Что надо знать о сне..	113
7.1. Сон и культура сна на протяжении веков	113
7.2. Современные научные воззрения о сне: исследования и факты.....	115
7.2.1. Ночь в лаборатории сна: фазы и стадии сна	116

8.	Сколько сна нужно человеку?	126
8.1.	Возрастные изменения сна	127
8.2.	Время года	128
8.3.	Психофизиологические нагрузки	129
8.4.	Короткий и долгий сон	129
8.5.	Можно ли научиться меньше спать без ущерба для организма?	130
9.	Сон и бодрствование как биологический ритм	132
9.1.	«Внутренние часы»	132
9.2.	«Совы» и «жаворонки»	135
9.3.	Биологические ритмы и тренинг нормализации сна	136
10.	Правила здорового сна — гигиена сна	139
10.1.	Матрас против расстройства сна. Кое-что о значении спальни	139
10.2.	Выходные как нарушитель сна. О пользе постоянного времени подъема	140
10.3.	Проклятие и благословение дневного сна	141
10.4.	Алкоголь как древнейшее снотворное в мире?..	143
10.5.	Кофе по утрам снимает все тревоги? Влияние возбуждающих средств (кофеин и никотин) на сон	145
10.6.	Хорошенько измотаться. Влияние спорта на сон	147
10.7.	Повседневная магия: смысл или бессмыслица ритуала отхода ко сну	148
10.8.	На старт, внимание, марш! Сон требует подготовки	149
10.9.	Встать или оставаться в постели?	150
10.10.	Постель только для сна	151

Содержание

10.11.	Тайные походы к холодильнику. Вред ночных пиршеств.....	153
10.12.	Расслабьтесь!.....	154
10.13.	Общие правила здорового сна.....	156
11.	Медикаментозное лечение нарушений сна	162
11.1.	Как долго и как часто следует принимать снотворное?	164
11.1.1.	Длительность курса снотворного	164
11.1.2.	Частота введения снотворного препарата и концепция лечения.....	165
11.1.3.	Отмена снотворных средств	166
11.2.	Какие существуют снотворные?	167
11.2.1.	Растительные лекарственные средства	169
11.2.2.	Бензодиазепины.....	169
11.2.3.	Небензодиазепиновые снотворные или агонисты бензодиазепиновых рецепторов.....	174
11.2.4.	Антидепрессанты	176
11.2.5.	Нейролептики.....	179
11.2.6.	Антигистаминные препараты.....	181
11.2.7.	Хлоралгидрат	182
11.2.8.	L-триптофан	183
11.2.9.	Мелатонин	183
12.	Иные расстройства сна	186
12.1.	Нарушения дыхания во сне — патологический храп.....	186
12.2.	Гиперсомния — повышенная дневная сонливость	190
12.3.	Синдром беспокойных ног	191
12.4.	Парасомнии: поведенческие проблемы сна.....	193
12.4.2.	Парасомнии БДГ-сна.....	195

12.5.	Нарушения суточного ритма организма	196
12.5.1.	Синдром сменной работы	197
12.5.2.	Синдром замедленного периода сна	201
13.	Обследование в стационарной сомнологической лаборатории	204
13.1.	Что происходит в сомнологической лаборатории?	205
13.2.	Как долго придется посещать сомнологическую лабораторию?	206
Приложения		
	Библиография	209
	Адреса	210
	Рабочие материалы	211