

Автори: Анастасія Шкодiна, Дмитро Бойко

Гігієна сну в умовах війни

Що таке сон?

Які функції виконує сон?

Скільки вам насправді потрібно сну?

Що таке сон?

Сон – це час для відпочинку та відновлення. Він забезпечує нас достатньою кількістю енергії, щоб займатися повсякденними справами, а також сприяє фізичному та психічному благополуччю.

Сон – це циклічний процес, що складається з різних фаз, які циклічно повторюються 4-6 разів протягом ночі. Не всі цикли сну мають однакову тривалість, але в середньому вони тривають близько 90 хв кожен.



Фаза повільного сну складається з 3-х стадій:

Стадія 1 – це перехід від неспання до сну, що триває кілька хвилин і характеризується поверхневим сном, сповільненням серцебиття, дихання і рухів очима, розслабленням м'язів.

Стадія 2 – це період поверхневого сну, що триває 10-25 хв, під час якого ще більше сповільнюється серцебиття і дихання, розслаблюються м'язи та знижується температура тіла, а рух очей припиняється. Зазвичай приблизно половину свого сну протягом ночі людина проводить у цій стадії. Під час цієї стадії відбувається обробка сприйнятої інформації, розвиток рухової пам'яті та навичок.

Стадія 3 – це період глибокого сну, що триває 20-40 хв і необхідний для повноцінного відновлення. Під час цієї стадії серцебиття і дихання сповільнюється до найнижчого рівня. У цій стадії людину складно розбудити. Експерти вважають, що цей етап має вирішальне значення для відновлення організму, зміцнення імунної системи та метаболічних процесів. Під час цієї стадії формується усвідомлювана пам'ять, зміцнення спогадів про останні події та їх зміни.

Фаза швидкого сну – це найзагадковіша фаза сну, під час якої активність мозку наближається до такої у несплячої людини. Поряд з цим м'язи знерухомлені, а очі швидко рухаються. Вважається, що швидкий сон має важливе значення для пам'яті, оскільки під час цієї стадії формується процедурна пам'ять, емоційна пам'ять, асоціативне мислення, розвивається креативність та шляхи вирішення проблемних питань. Швидкий сон також відомий своїми яскравими сновидіннями, що пояснюється значним прискоренням мозкової активності. Сни можуть виникати на будь-якій стадії сну, але вони менш поширені та інтенсивні в періоди повільного сну.

Співвідношення фазу сну протягом ночі змінюється: на початку ночі переважає повільний глибокий сон, а ближче до ранку збільшується відсоток швидкого сну.

Які функції виконує сон?

- ✓ Відновлення енергії
- ✓ Відновлення тканин та клітин
- ✓ Покращення пам'яті та засвоєння інформації
- ✓ Регуляція емоцій
- ✓ Підтримка імунної системи
- ✓ Регуляція обміну речовин
- ✓ Очищення нервової системи

Скільки вам насправді потрібно сну?

Загальновідомо, що з віком люди потребують менше сну. У різних людей потреба у сні різна. Потреби у сні стабілізуються на початку дорослого життя, приблизно у віці 20 років. Люди відрізняються за своїми потребами у сні, але більшості дорослих потрібно від 7 до 9 годин на добу, щоб почуватися бадьорими та функціонувати якнайкраще наступного дня. В таблиці нижче наведено потребу у сні для різних вікових категорій. Оцінити чи достатньо людина спить можна по стану її функціонування протягом дня. При достатній кількості сну людина легко засинає ввечері та прокидається зранку без будильнику.



Необхідна тривалість сну в різних вікових категоріях

Вікова категорія	Рекомендовано	Допустимо
Новонародженні (0-3 місяці)	14-17 годин	11-19 годин
Немовлята (4-11 місяців)	12-15 годин	10-18 годин
Малюки (1-2 роки)	11-14 годин	9-16 годин
Дошкільнята (2-5 років)	10-13 годин	8-14 годин
Школярі (6-13 років)	9-11 годин	7-12 годин
Підлітки (14-16 років)	8-10 годин	7-11 годин
Молодь (18-25 років)	7-9 годин	6-11 годин
Дорослі (26-64 років)	7-9 годин	6-10 годин
Похилий вік (старше 65 років)	7-9 годин	5-9 годин



Навіть якщо ви будете спати на 1 годину менше, ніж потрібно, це однозначно вплине на вашу денну працездатність. Цей недосип може не викликати у вас помітної сонливості протягом дня, але може вплинути на вашу здатність мислити і швидко реагувати, на здоров'я серцево-судинної системи та енергетичний баланс, а також здатність організму боротися з інфекціями, особливо якщо нестача сну триває вже деякий час.

Важлива не тільки кількість сну, але і його якість. Деякі люди сплять по 8-9 годин на добу, але не відчувають себе добре відпочилими, коли прокидаються, тому що якість їхнього сну низька. Якщо ви будете спати довше впродовж однієї ночі, це точно не зменшить денну сонливість, якщо вона спричинена розладами сну, яких на сьогодні налічується більше 80 різновидів. Однак багато з цих розладів або станів можна ефективно лікувати за допомогою змін у поведінці або медикаментозної терапії. Крім того, одна ніч збільшеної тривалості сну не може виправити кілька ночей недостатнього сну.

Як регулюється сон?

Сон регулюється взаємодією між двома процесами, що впливають на цикл сну і неспання – гомеостатичним потягом до сну і циркадним ритмом.

Циркадний ритм – це приблизно 24-годинний біологічний ритм, у якому працює майже весь організм людини. Цей ритм генерується в тілі внаслідок впливу так званих «часових» сигналів, зокрема під впливом світла, режиму фізичної активності та прийомів їжі. Найсильніший сигнал спричиняє світло, яке потрапляє на сітківку ока (навіть через заплющені повіки), призводить до пригнічення вивільнення мелатоніну – гормону необхідного для засинання. Разом з цим циркадні ритми регулюють добові коливання температури тіла, обміну речовин та вивільнення гормонів. Так, зранку посилюється вивільнення гормону кортизолу, що допомагає людині прокинутись. Увечері ж, коли світло стає більш приглушеним починає вивільнятися гормон мелатонін, а рівень кортизолу зменшується. **Гомеостатичний потяг** до сну нагадує організму про необхідність сну через певний час і регулює інтенсивність сну. Цей процес реалізується за рахунок збільшення вмісту аденозину, коли ви не спите, і стає тим сильнішим, чим довше ви не спите, що змушує вас спати глибше після нестачі сну.

Що таке сновидіння?

Сновидіння – це стан свідомості, що виникає під час сну, коли мозок генерує різноманітні сенсорні, когнітивні та емоційні переживання. Зазвичай людина бачить сновидіння приблизно третину періоду сну протягом ночі, однак не всі вони запам'ятовуються. Існує багато теорій щодо функцій сновидінь. Одні дослідники вважають їх випадковими феноменами, в той час як інші підкреслюють роль сновидінь для формування пам'яті, емоційної регуляції, трансформації досвіду та творчості.

Сновидіння можуть сприяти обробці та збереженню інформації, отриманої під час неспання. Вони допомагають структурувати спогади і зміцнювати нові навички. Сновидіння, особливо під час фази швидкого сну, можуть відігравати важливу роль у регуляції емоцій, допомагаючи обробляти сильні емоційні переживання, знижуючи їх інтенсивність і сприяючи емоційній стабільності. Деякі дослідники також вважають, що сновидіння виконують еволюційну функцію, дозволяючи мозку моделювати загрозливі ситуації і тренувати навички уникнення небезпек.

Що таке кошмари?

Кошмари – це яскраві, тривожні сновидіння, що викликають сильні емоції, такі як страх, тривога чи жах. Вони можуть розбудити вас посеред ночі і залишити відчуття занепокоєння або навіть фізичного дискомфорту. Наявні наукові дослідження показують, що кошмари можуть бути пов'язані з процесом зниження страху, який відбувається під час сну, зокрема в фазі швидкого сну. Це означає, що кошмари часто виникають через те, що мозок намагається обробити і позбутися страху або інших негативних емоцій.

Дослідження підтверджують, що кошмари часто виникають у людей після пережитих травматичних подій. Зокрема, такі кошмари можуть з'являтися тоді, коли мозок відчуває себе в безпеці. Однак вони часто пов'язані з невдалим процесом обробки травматичних спогадів або зі спробами мозку знизити інтенсивність страху. **Посттравматичні кошмари** часто виникають у тих, хто пережив травматичні події, і це може свідчити про те, що мозок все ще намагається впоратися з наслідками травми.

Що таке гігієна сну?

Гігієна сну – це сукупність правил і практик, що сприяють покращенню якості сну та забезпеченню його регулярності. Вона включає в себе різноманітні аспекти, які впливають на здатність засинати, тривалість сну і його якість. **Основна концепція гігієни сну** – те, що ваше середовище та звички можна оптимізувати для кращого сну – стосується майже всіх, але те, як виглядає ідеальна гігієна сну, може відрізнятись у різних людей. Тому варто випробувати різні налаштування, щоб дізнатися, що найбільше сприяє вашому сну. Вам не потрібно змінювати все відразу; маленькі кроки можуть підштовхнути вас до кращої гігієни сну.

Гігієна сну під час війни має свої унікальні особливості, оскільки обставини часто є екстремальними, що може суттєво впливати на фізичне та психічне здоров'я. Незважаючи на обставини, важливо спробувати створити якомога комфортніші умови для сну. Зберігати сталий режим сну надзвичайно важливо. Навіть якщо обставини змушують прокидатися вночі, намагайтеся відновити ритм сну протягом дня.

Постійний стрес та тривога можуть викликати безсоння. Методи релаксації, такі як медитація або глибоке дихання, можуть допомогти знизити рівень напруги перед сном. Підтримка близьких та друзів, а також при необхідності звернення до психолога, можуть відіграти вирішальну роль у підтриманні психічного здоров'я і, як результат, покращенні якості сну.

Також важливо знати, що покращення гігієни сну не завжди вирішить проблеми зі сном. Людям із вираженим безсонням або розладами сну, такими як обструктивне апное сну, може бути корисно покращити гігієну сну, але зазвичай також необхідні інші методи лікування. Іншими словами, навіть якщо це може бути корисним, сама по собі гігієна сну не є панацеєю.

Якщо у вас тривалі або серйозні проблеми зі сном або денна сонливість, найкраще проконсультуватися зі спеціалістом.



Основні принципи гігієни сну:

1 Забезпечте регулярність сну

Лягайте спати і прокидайтеся в один і той же час щодня (+/- 1 година), навіть у вихідні та свята. Це допоможе відрегулювати ваш біологічний годинник та покращити якість вашого сну. Недосипання протягом тижня також не можна повністю компенсувати довшим сном на вихідних. Хоча такий режим сну допоможе вам відчувати себе краще, він не зможе повністю компенсувати нестачу сну. Цей режим також може вплинути на ваш біологічний годинник, через що вам буде набагато важче заснути в потрібний час у неділю ввечері і рано прокинутися в понеділок вранці.

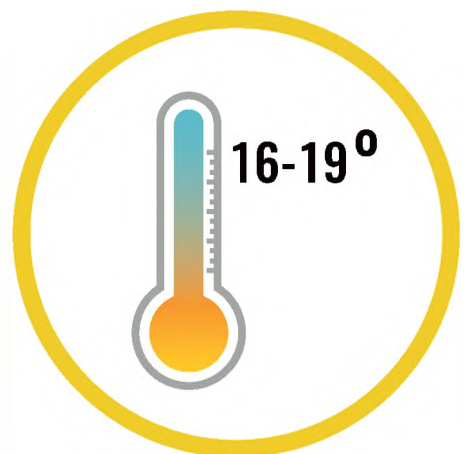


2 Пам'ятайте, що ліжко призначене для сну

Якщо у вас виникли проблеми зі сном, намагайтеся не використовувати ліжко для чогось іншого, окрім сну і сексу, щоб ваше тіло знову асоціювало ліжко зі сном. Це важливо, оскільки при наявності такої асоціації вкладання в ліжко буде додатковим сигналом для мозку, що настав час засинати.

3 Створіть сприятливе середовище для сну

- Зробіть свою кімнату темною. Використовуйте штори або жалюзі, щоб заблокувати світло. Використовуйте маску для сну, якщо вас турбує світло вночі. Якщо вам потрібне світло, використовуйте приглушене світло, наприклад, нічник.
- Забезпечте у кімнаті вологість і прохолоду. Слід уникати сильної спеки або сухого повітря. Відомо, що сон пов'язаний зі зниженням температури. Краще спати під ковдрою в прохолодному приміщенні. Разом з цим сухе повітря може утруднювати дихання і погіршувати нічний сон.



- Зробіть своє місце для сну тихим. Якщо вас турбує шум, подумайте про те, щоб носити беруші або використовувати заспокійливу музику чи «білий шум» з автовимкненням через 30-40 хв.
- Ліжко має бути зручним. Матрац, подушка і ковдра повинні бути зручними і заспокоювати.



4 Пристосуйте свій вечір для засинання

- Ви можете розробити власні ритуали, які нагадуватимуть вашому тілу про те, що час спати, наприклад, деякі люди вважають корисним робити розслаблюючі або дихальні вправи перед сном щовечора, або спокійно посидіти з книгою, проте слід уникати занять, які можуть збадьорити. Перед вкладанням в ліжко зачекайте, поки не відчуєте сонливість або бажання спати. Якщо ви не хочете спати у свій звичайний час, то спробуйте розслабитися.

- Гаряча ванна за 1-2 години до сну може бути корисною, оскільки вона підвищує температуру тіла, викликаючи відчуття сонливості, коли температура тіла знову знижується.

- Припиніть користуватися електронними пристроями за 30 хвилин до сну. Електронні пристрої, через які ми маємо доступ до соціальних мереж, новин і т.д., можуть сприяти несподіваному виникненню емоцій, зокрема стресу, хвилювання, злості, що заважає вам заснути. Поряд з цим яскраве світло від електронних екранів також порушує нормальний графік сну і неспання, вступаючи в протиріччя з природним добовим циклом зміни світла і темряви.



- Практикуйте техніки релаксації перед сном, глибоке дихання та візуалізацію заспокійливих і безпечних образів. Вправи на м'язову та дихальну релаксацію не призводять до сну одразу, але дозволяють організму сповільнитися, заспокоїтися та підготуватися до засинання.



- Легко перекусіть, але уникайте важкої їжі перед сном. Важливо не відчувати голод перед сном, але повний шлунок ускладнює сон. Вечірній прийом їжі повинен бути мінімум за 2 години до сну. Деякі люди вважають, що легкий перекус перед сном допомагає їм краще спати. Достатня кількість рідини протягом дня також важлива для хорошого сну, однак її надлишок ввечері може порушувати сон через часті пробудження для використання туалету.



- Деякі люди лежать без сну вночі в ліжку і не можуть переключити свої думки. Якщо у вас є така проблема, виділіть «час для турбот» увечері. Використовуйте цей час, щоб подумати про те, що відбувалося протягом дня, скласти плани та можливі рішення на наступний день.



5 Знайте, що робити вночі

- У спальні не повинно бути нічого, що відволікає увагу. Зніміть або сховайте годинник з поля зору, щоб не перевіряти час постійно. Багато людей, які мають проблеми зі сном, схильні занадто часто дивитися на годинник. Часті перевірки годинника вночі може розбудити вас (особливо якщо ви вмикаєте світло, щоб дізнатися час) і посилити негативні думки на кшталт «О ні, вже так пізно, я мабуть знову не висплюсь» або «Ще так рано, я проспав лише 5 годин, це жахливо».
- Не змушуйте себе намагатися заснути, бо це, швидше за все, зробить вас більш бадьорим. Сон – це не те, що ви можете змусити статися. Відпочинок – це добре – і це не обов'язково сон. Не ставте перед собою очікування безсоння, оскільки це посилить ваше занепокоєння та лише утруднить засинання. Якщо ви не змогли заснути після 20-30 хвилин або більше (по власним відчуттям), встаньте і займіться чимось заспокійливим або нудним, поки не відчуєте сонливості, а потім поверніться в ліжку і спробуйте ще раз. Спокійно посидьте на ліжку з вимкненим світлом (яскраве світло підкаже вашому мозку, що пора прокидатися) або почитайте щось нудне. Не робіть нічого надто збудливого чи цікавого, бо це ще більше розбудить вас.

- Якщо Ви не можете заснути через надокучливі думки, то пам'ятайте, що ми ніколи не можемо відключити свій розум. Наші думки з'являються і є весь час, тому спробуйте зробити їх більш спокійними. Створіть улюблене фантастичне місце. Або помрійте про улюблене місце відпочинку. Якщо з'являються інші думки, подумайте про них на мить, а потім спробуйте обережно замінити їх спокійними думками.



6 Починайте підготовку до сну зранку

- Ранкове та раннє денне освітлення допоможе вам підтримувати здоровий цикл сну і неспання. Занадто багато світла ввечері може завадити вам відчувати себе сонним. Забезпечте достатній вплив природного світла протягом дня. Намагайтеся проводити щонайменше 30-60 хв на денному яскравому світлі в першій половині дня. Щоб легше прокинутись оточіть себе зранку яскравим світлом.
- Якщо відчуваєте складність з пробудженням вранці, розробіть ритуали – послідовний порядок дій, що сигналізуватиме вашому організму про настання нового дня.



7 Стежте за здоров'ям протягом дня

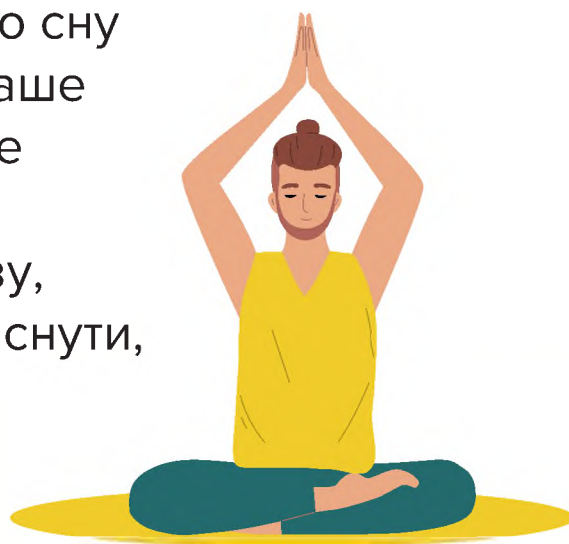
- Уникайте кофеїну після обіду. Дія кофеїну може тривати кілька годин після прийому. Кофеїн – це стимулятор, ефект якого найбільший протягом першої години, однак нам потрібно до 8 годин, щоб вивести його організму. Кофеїн збільшує час засинання, частоту нічних пробуджень, скорочує загальний час сну, зменшує частку повільного сну і погіршує загальну якість сну. Пам'ятайте, що кофеїн міститься не лише в каві.



- Уникайте алкоголю в будь-якому вигляді протягом шести годин до сну. Алкоголь створює ілюзію швидкого засинання і доброго сну, але негативно впливає на його структуру. Сон стає фрагментованим і поверхневим, може порушуватися дихання під час сну.



- Не паліть і не вживайте нікотин протягом двох годин до сну. Нікотин також призводить до того, що сон стає більш поверхневим. Разом з цим курці можуть прокидатися від потягу закурити, що також порушує якість сну.
- Регулярно займайтеся фізичними вправами. Фізичні вправи вдень можуть допомогти вам краще висипатися. Однак, інтенсивні вправи протягом 2-3 годин до сну можуть ускладнити ваше засинання. Спробуйте виконати перед сном розслаблюючу вправу, яка допоможе вам заснути, наприклад, йогу або релаксаційні вправи.

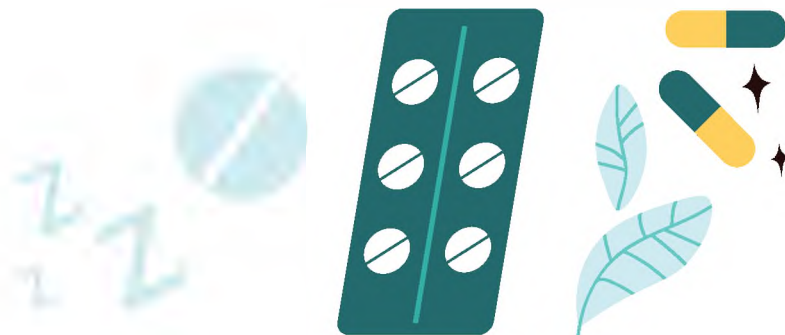


- Якщо можливо, уникайте дрімоти протягом дня. Якщо ви змушені подрімати, робіть це протягом 15-20 або 90 хвилин і до 15:00. Дрімота може зменшити дефіцит нічного сну, але якщо ви ляжете подрімати у другій половині дня, то важче засинатимете ввечері.

8

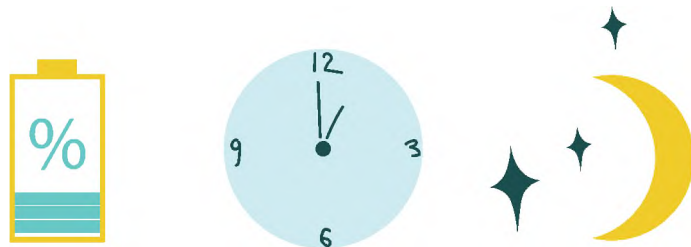
Уникайте самостійного призначення снодійних.

А як щодо ліків для сну, що відпускаються без рецепта? Деякі з них полегшують засинання, але інші не дають жодного ефекту або взагалі погіршують стан. Будь-які ліки для сну призначені лише для короточасного або періодичного застосування та виключно за призначенням лікаря.



Ключ до хорошої гігієни сну – це послідовність. Поліпшення сну не станеться відразу після внесення змін у ваше життя, але якщо підтримувати хороші звички сну, то він, безсумнівно, покращиться. Неможливо робити одне й те саме щодня, але гігієна сну має відповідати цим рекомендаціям більшу частину часу. Для різних людей працюють різні речі.

Дослідіть, які поради найкраще працюють для вас, і створіть власний контрольний список гігієни сну, який допоможе вам щоночі висипатися якнайкраще. Якщо ви спробуєте все, але ваш сон все одно не покращиться, зверніться до спеціаліста з розладів сну (сомнолога, лікаря медицини сну, сомнотерапевта, тощо).



Використані джерела

- Бойко, Д. І., Шкодінa, А. Д., Скрипніков, А. М., Дельва, М. Ю., & Сонник, Г. Т. (2024). Основи медицини сну та біоритмології: навчальний посібник для лікарів-інтернів, лікарів-курсантів і практикуючих лікарів зі спеціальностей “Неврологія” і “Психіатрія” (2-е стереотипне вид.). Магнолія 2006.
- Arnulf, I. (2017). Nightmares and Dream Disturbances. In Principles and Practice of Sleep Medicine (pp. 1002-1010.e4). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-24288-2.00104-5>
- Suni, E., & Singh, A. (2023). Stages of Sleep: What Happens in a Sleep Cycle. <https://www.sleepfoundation.org/stages-of-sleep>
- Suni, E., & Singh, A. (2024). How Much Sleep Do You Need? <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>
- Walker, M. (2017). Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams. Scribner.
- Your Guide to Healthy Sleep. (2011). U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health.

Матеріал створено в межах ініціативи Цикл просвітницьких заходів «Здоров`я в умовах стресу», що впроваджує Громадська організація «Об'єднання ветеранів війни Полтавщини» у партнерстві з Центром ветеранського розвитку при Полтавському державному медичному університеті за технічного адміністрування ІСАР Єднання та сприяння Програми розвитку ООН (UNDP) в Україні за фінансової підтримки Європейського Союзу, наданої в межах проєкту «EU4Recovery – Розширення можливостей громад в Україні» та Уряду Данії. Зміст матеріалу не обов'язково відображає погляди ІСАР Єднання, ПРООН, Європейського Союзу та Уряду Данії.