

В теперішній час в розвинутих країнах розладами сну страждають 30-45% населення, а 95% на протязі життя мали проблеми зі сном.

Розлади сну (інсомнії) - порушення, яке виникає у здорових людей в результаті дії гострого стрессогенного фактору (психоемоційне перенапруження, різка зміна способу життя, часових поясів в результаті відряджень, зміна місця проживання, від'їзд у відпустку, надмірне вживання алкоголю, переїдання перед сном).

Інсомнії бувають 2-х видів:

- первинні, які не пов'язані з патологією будь-яких органів;
- вторинні, які виникають як наслідок інших захворювань.

Які існують порушення сну?

Третє видання Міжнародної класифікації порушень сну (ICSD-3) включає сім основних категорій:

- Безсоння;
- Розлади дихання, пов'язані зі сном;
- Центральні розлади гіперсомнолентності;
- Порушення циркадного ритму сну - неспанння;
- Парасомнії;
- Розлади руху, пов'язані зі сном;
- Інші порушення сну.

Симптоми порушення сну

Ключовими симптомами розладу сну є: систематичне пробудження серед ночі, труднощі із засинанням (для того, щоб заснути, необхідно кілька годин), надмірна сонливість під час неспанння, безсоння. Паралельно вищезгаданим симптомам, людина може відчувати душевний дискомфорт, відсутність концентрації, зниження розумової та фізичної активності. У деяких випадках є загальна слабкість при порушенні сну.

+38(067)-297-06-06

Залежно від причини виникнення проблеми, симптоматика може суттєво відрізнятися:

- Парасомнія – характеризується патологічною роботою органів та систем організму, може супроводжуватися: нічними страхами, енурезом, сомнабулізмом та епі-приступами;
- Інсомнія – характеризується зміною психічного стану хворого при вживанні наркотиків чи алкоголю. Супроводжується труднощами при засинанні;
- Гіперсомнія супроводжується підвищеною сонливістю. Як і інсомнія може провокуватися надмірним вживанням алкогольних напоїв або прийомом наркотичних засобів.

Враховуючи індивідуальні особливості організму, симптоми можуть суттєво відрізнятися. У деяких випадках може супроводжуватися головним болем та загальним нездужанням.

Порушення та розлади сну – лікування

Основою лікування розладів сну служить психологічна робота і широкий спектр терапевтичних методів, спрямованих на усунення першопричини розвитку проблеми.

Психологічні методи лікування застосовують у разі, якщо порушення сну викликано емоційними потрясіннями, численними невротами або депресією.

Лікування призначається лише після первинного прийому, діагностики, на основі результатів аналізів. При медикаментозній терапії найчастіше застосовують препарати бензодіазепінового ряду, антидепресанти та нейролептики з седативним ефектом.

Маєте проблеми зі сном? Зверніться до медичног центру [“Нейра”](#) і отримайте допомогу від професіоналів!