

УДК 159.99

ПРИЧИНЫ И ТИПЫ БЕССОННИЦЫ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Алина Леонидовна Вострова

студент

Наталья Александровна Гончарова

доктор педагогических наук, профессор

nata-alexa@mai.ru

Галина Вячеславовна Кретинина

кандидат педагогических наук, доцент

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

Аннотация. В статье кратко раскрыты причины бессонницы современно человека. Констатируется, что современный темп жизни лишает человека сна. Внимание уделяется классификации типов бессонницы, характерной для современных людей.

Ключевые слова: причины бессонницы, типы бессонницы, высокий тем жизни, загадка сна, преходящая (или ситуативная) бессонница, кратковременная бессонница, хроническая бессонница.

Бытует мнение, что сон стал роскошью для современного человека. Как показали научные эксперименты, спать человек в 21 веке стал намного меньше, чем его далекие предки. Из-за высокого темпа жизни, негативных эмоций, постоянных стрессов у многих людей нарушается сон и, как следствие, появляется бессонница. И если раньше бессонница считалась болезнью пожилых людей, то сейчас состояние бессонницы свойственно уже молодым людям [1].

Как не парадоксально, научная медицина не может до сих пор однозначно описать механизм сна. Компетентные источники утверждают, что на протяжении многих веков люди пытаются разгадать такую таинственную загадку, как сон, признавая при этом тот факт, что сон - неотъемлемая составляющая жизни каждого живого существа на нашей планете, включая человека [4].

Как известно, люди во сне проводят треть своей жизни. Мы с детства знаем, что сон - важнейшая биологическая потребность человека. Но, к сожалению, не все могут похвастаться крепким и здоровым сном. Согласно данным специальных исследований, большинство людей в той или иной степени имеют нарушения сна. В самом деле, согласно данным по исследованию проблем сна, современный житель постиндустриального общества обязан быть всегда «на связи», чему способствуют различного рода гаджеты: смартфоны, планшеты, ноутбуки. К тому же у каждого из нас ежедневно накапливается масса дел, которые нужно непременно сделать: успеть прочитать рабочую почту, составить список дел на завтра, сделать уроки с детьми, заскочить перед работой в парикмахерскую и т.д. А в сутках, как известно, двадцать четыре часа и не больше. Как отмечают исследователи, попытки сделать весь перечень дел «еще вчера» лишают человека сна, негативно влияя на его здоровье.

Сейчас в средствах массовой информации все чаще встречаются такие понятия, как «переутомленное общество», «пандемия бессонницы». Естественно, что возникают закономерные вопросы относительно того, каковы

же причины бессонницы современного человека. Так, среди причин, ведущих к недостатку сна, ученые выделяют широкий спектр факторов: от особенностей окружающей человека среды до медицинских и психологических показателей [3]. Традиционно принято выделять 3 типа бессонницы:

- ***преходящая (или ситуативная) бессонница;***
- ***кратковременная бессонница;***
- ***хроническая бессонница.***

Далее кратко охарактеризуем обозначены типы бессонницы современного человека.

Преходящая (или ситуативная) бессонница возникает на фоне психологических или иных нагрузок, а также любых изменений условий жизни человека; появляется и исчезает в течение какого-то времени. Как утверждают исследователи, основанием, вызывающим ситуативную бессонницу, может быть все, что угодно: переезд на новое место жительства, экзамены, проблемы в семье, срочная сдача отчета [4]. Считается, что лучшим лекарством от данного типа бессонницы является, как ни странно это прозвучит, время, которое, принеся с собой неприятности, их же и унесет. Доказано, что для избавления от данного типа бессонницы важно соблюдать режим сна и бодрствования. Через несколько дней, как правило, мы не вспомним, что у нас были какие-то проблемы со сном [3].

Кратковременная бессонница длится от одной ночи до нескольких недель и возникает уже в связи с какими-то более серьезными стрессами и психическими травмами [2]. Изучение источников по теме исследования позволяет констатировать, что врачи обычно связывают кратковременную бессонницу с каким-либо стрессовым событием - от потери работы до болезни или смерти близкого человека. Как правило, стрессовая перегрузка такого рода приводит к ухудшению качества сна. Такой вид бессонницы является очень серьезной проблемой для человека, поскольку, как утверждают исследователи кратковременная бессонница, в отличие от преходящей бессонницы, намного быстрее перерождается в хроническую форму [2].

Расстройства сна, продолжающиеся не менее трех ночей в неделю в течение месяца и более, считаются, согласно научным данным, хроническими и определяются как *хроническая бессонница*. Так, хроническая бессонница часто связана с соматическим или эмоциональным расстройством, может быть вызвана приемом некоторых лекарств (в частности гормонов и транквилизаторов), алкоголя или наркотиков, а также может быть следствием заболеваний (например, сердечной недостаточности, активной формы заболевания щитовидной железы, астмы, болезни Паркинсона) [1]. Доказано, что здоровое питание, адекватные физические и психические нагрузки, объективная самооценка и правильный распорядок дня - это то, что позволит избежать развития синдрома хронической усталости, влекущей за собой хроническую бессонницу.

Однако же оставим классификации бессонницы ученым. Пусть компетентные люди занимаются вопросами о том, в какую группу нас с нашими проблемами со сном возможно определить, и перейдем к делам насущным. Считается, что каждая эпоха накладывает на психологию человека свой характерный отпечаток. Бесспорен тот факт, что мы живем в неординарное во всех отношениях время. Это время удивительное, стремительное и жестокое к человеку, его здоровью [4]. Сегодня так и хочется сказать: «Человек, остановись, отдохни!» Недаром гласит народная мудрость «Сон дороже лекарства». Действительно, здоровье - это неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас хочется быть сильным и крепким, никогда не болеть. И если мы будем соблюдать правила здорового сна, то наступающий день будет проходить веселей и жить будет легче.

Сейчас мир переживает пандемию ковида, ученые в сжатые сроки изобрели вакцину для того, чтобы спасти как можно больше людей. Разумеется, банальный недосып не является причиной смерти человека. Ведь каждый сам расставляет приоритеты и решает, спать ему или нет. Однако отсутствие здорового сна незаметно истончает внутренние ресурсы: негативно влияет на восприятие мира, мешает восстановительным процессам и буквально

захламляет нам мозг. Об этом необходимо задуматься современным людям, чтобы быть в равновесии с самими собой.

Список литературы:

1. Виды бессонницы и способы борьбы с ней» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://cardiomannual.ru>, свободный.
2. Котова О.В., Рябоконтъ И. В. Современные аспекты терапии инсомнии // Лечащий врач. 2013. URL: <https://www.lvrach.ru/2013/05/15435695>
3. Левин Я.И., Ковров Г.В. Некоторые современные подходы к терапии инсомнии // Лечащий врач. 2003. URL: <https://www.lvrach.ru/2003/04/4530197>
4. Типы бессонницы [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.bessonno.narod.ru/page8.html>, свободный.

UDC 159.99

CAUSES AND TYPES OF INSOMNIA MODERN MAN

Alina L. Vostrova

student

Natalia A. Goncharova

Doctor of Pedagogy, Professor

nata-alexa@mai.ru

Galina V. Kretinina

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

Annotation. The article briefly reveals the causes of insomnia in modern man. It is stated that the modern pace of life deprives a person of sleep. Attention is paid to the classification of the types of insomnia characteristic of modern people.

Key words: causes of insomnia, types of insomnia, high quality of life, mystery of sleep, transient (or situational) insomnia, short-term insomnia, chronic insomnia.