

Ночные пробуждения всегда вызывают немалый интерес. Ведь иногда уснуть после таких бывает сложно. А если они еще сопровождаются учащенным сердцебиением, то ситуация и вовсе становится пугающей.

Почему такое возможно и что это означает aif.ru рассказал кандидат психологических наук, доцент, психоаналитик, клинический психолог высшей квалификационной категории, когнитивно-поведенческий терапевт, сомнолог Алексей Мелехин.

— Ночные пробуждения, сопровождающиеся учащенным сердцебиением, — это целый спектр состояний. Первое из них — возможно проявления ночных панических атак. Такие атаки могут сопровождаться доброкачественным сердцебиением. Нервная система думает, что надо вставать и куда-то бежать, что-то делать.

Вторая причина — кошмары. Здесь человеку снятся обильные, яркие тревожные сны. Человек просыпается и на фоне осадка и эмоционального фона от таких снов он испытывает учащенное сердцебиение и беспокойство. Едва проснулся. Ученые пояснили, почему сердечные приступы бывают утром Подробнее

Третье — учащенное сердцебиение при ночном пробуждении может быть следствием депрессии. Часто депрессии сопровождаются нарушениями сна и интрасомническими нарушениями. Наблюдается ощущение активного ритма сердца, сопровождающегося такими ощущениями, как будто что-то щемит в груди, что-то стоит в груди, есть ощущение инородного тела в груди, появляются экстрасистолы (виды аритмии).

Также человек может просыпаться с учащенным сердцебиением в структуре ряда заболеваний, например, при апноэ сна, когда есть нехватка воздуха.

Надо понимать, что само по себе учащенное сердцебиение — просто симптом. Он сигнализирует именно о некоей реакции со стороны нервной системы.

Надо обязательно уточнять: а что есть помимо учащенного сердцебиения? Ощущение нехватки воздуха, влажные ладони, наличие определенных тревожных мыслей, а также наличие дополнительных телесных ощущений, например, онемение? Бьёт по сердцу. Эксперты объяснили, чем опасна аритмия Подробнее

В 70-90% учащенное сердцебиение носит доброкачественный характер и часто проходит само по себе. Но если такое повторяется, то обязательно стоит пройти обследование, причем комплексное — соматическое, эндокринное, психическое и неврологическое.

Опасность учащенное сердцебиение среди ночи представляет в такой ситуации, если

вы просыпаетесь с болью в области сердца, печет, жжет, есть боль за грудиной, нет возможности продышаться. Это указывает, что есть риск сердечной патологии.

Есть также кардионеврозы, доброкачественные экстрасистолы, связанные с тем, что человек не успевает восстановиться эмоционально и физически в течение дня, спит ночью беспокойно, поверхностно, из-за чего собственно человек и просыпается с частым пульсом. Тут растет риск и того, что человек начнет бояться ночи и того, что ему надо спать, боится, что что-то произойдет и у него появляется тревога о здоровье.

Первая помощь, если вы проснулись ночью и испытываете учащенное сердцебиение,— 5 минут надо полежать в режиме марионетки. То есть расслабить руки, ноги, живот, брюшную стенку, не задерживать дыхание.

Если учащенное сердцебиение связано с блуждающим нервом, поможет попить теплую воду медленными глотками, не задерживая при этом дыхание. Берегите сердце. Врачи рассказали, как предупредить инфаркт и инсульт Подробнее

А иногда расслабиться помогает некий парадокс. Если, например, резко поприседать или резко пройтись, чтобы разрядить такое проявление.

Можно подключить и дыхательную гимнастику. Но дышать надо не учащенно, а размеренно, без задержек. Кроме того, стоит не хвататься за гаджеты, не стимулировать себя. Ведь в момент, когда вы проснулись с учащенным сердцебиением в большей части случаев нервная система посчитала ложным образом, что ей что-то угрожает. Дополнительно восстановить ее равновесие вы можете с помощью тактильных, обонятельных и осязательных стимулов.