

Сегодня многие решают свои проблемы со сном просто. Идут в аптеку и покупают препараты, которые позволяют им уснуть без проблем. И тем самым вгоняют себя в другую проблему — некоторую зависимость от таких препаратов. К чему это может привести и поможет ли наладить сон, aif.ru рассказал кандидат психологических наук, доцент, психоаналитик, клинический психолог высшей квалификационной категории, когнитивно-поведенческий терапевт, сомнолог Алексей Мелехин.

Тему переизбытка в жизни современного общества снотворных препаратов можно назвать актуальной и злободневной. Да, казалось бы, неплохо взять таблетку при перелете в другую часовую зону, чтобы наладить ритм циркадных ритмов. Но это лишь самообман. Существуют ли безопасные снотворные? Подробнее

Желание пить таблетки для сна каждый вечер могут формировать по разным причинам. Одна из них — это сомнифобия, или боязнь не уснуть. Есть некоторые люди, у которых крепко дисфункциональное убеждение, что без чего-то у них не получится что-то другое. Например, не смогут заснуть без таблетки, настойки, еды и т.д. То есть, если я сейчас не съем булочку, то не усну. Это вариант, когда нервная система и психика становятся лекарственно индуцированы. Сон в этом случае неестественный, а лекарственный. Ситуация очень похожа на то, что человек находится под наркозом. И люди, которые годами пьют снотворные, в итоге спят как под анестезией.

Важно понимать, что распознать зависимость от снотворных крайне сложно. Люди просто привыкают к тому, что надо что-то принимать — вечером ли, утром ли, могут и ночью проснуться и что-то выпить. И в этом случае может развиться тревога, что вдруг уснуть не получится, а снотворное не сработает. В результате растут риски увеличения дозировок, и ситуация доходит даже до 5-10 таблеток за раз. Все это становится причиной того, что таблетки в итоге перестают работать, и сон опять пропадает. Ведь нервная система и психика попросту адаптируются. Как подготовить снотворное в домашних условиях? Подробнее

Чаще всего убеждают себя в том, что без таблетки уснуть не смогут, три категории людей. Первая группа — люди с зависимым расстройством личности. Второй вариант — люди, которые ведут очень насыщенный эмоционально образ жизни, они что-то постоянно предпринимают, находятся в дистрессе. И им просто требуется что-то, чтобы быстро себя «выключить», то есть максимально быстро уснуть, а не рефлексировать перед сном. Третий тип — пожилые люди, у которых есть некоторые нарушения сна. И они стараются бороться с ними доступными способами.

Человек начинает вечером заранее переживать: а вдруг он не заснет, вдруг

не получится даже с таблеткой, что тогда? И выходит, что человек живет в большой тревоге. Из-за этого сон нарушается все больше и больше, что и становится для него подтверждением собственных мыслей. Спать он перестает совсем.

Кроме того, если принимать препараты для сна без консультации со специалистом, можно получить побочные эффекты для сердечно-сосудистой системы, когнитивного и психического здоровья. Кстати, стоит понимать, что частота ДТП и ошибок по невниманию чаще бывает у тех, кто регулярно использует снотворные. Найдено новое снотворное. Ученые: тяжелые одеяла отлично лечат бессонницу Подробнее

В первую очередь, надо очень внимательно и критично отнестись к себе. Важно понимать, не выработалась ли у вас привычка постоянно вмешиваться в свой сон разными способами.

А еще необходимо понимать, что такие препараты не помогают решить основную проблему, которая, собственно, и приводит к расстройству сна. Они лишь стабилизируют сон, усыпляют. А надо-то искать причину. В итоге причина годами не лечится, что может иметь разрушительный эффект на психику.

Лучше пойти по пути замены средств на основе мелатонина легкими успокоительными. Но опять же не назначат их себе самостоятельно. Только подбор вместе со специалистом поможет добраться до причины проблем со сном. Поэтому вместо аптеки лучше пойти на прием к специалисту и с ним выработать тактику.