

муниципальное бюджетное учреждение
«Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов
города Таганрога»

В рамках реализации
Плана («дорожной карты»)
по созданию системы долговременного ухода
на территории муниципального образования
«Город Таганрог»

Паспорт
Социального проекта

Наименование Проекта	Применение различных техник борьбы с нарушением сна
Место реализации Проекта	Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»
Целевая группа Проекта	Получатели социальных услуг, работники учреждения
Цель Проекта	развитие природной способности человека к саморегулированию, самовосстановлению и поддержанию здорового состояния организма
Содержание Проекта	1. Актуальность проекта 2. Бессонница – расстройство сна 3. Типы бессонницы 4. Опасность бессонницы 5. Методы борьбы с бессонницей 6. Китайская гимнастика от бессонницы 7. Связь между сном и дыханием 8. Дыхательные упражнения перед сном 9. Общие профилактические рекомендации для улучшения сна
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О., место работы, должность	ТрушакOVA Любовь Александровна, Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», Отделение социального обслуживания на дому № 9, Социальный работник.

1. Актуальность проекта

В реалиях современной жизни здоровый сон является большой редкостью.

В проблеме можно винить возрастающий процент ожирения среди населения, повышение часов и объема работы, интернет, сериалы, видеоигры и множество других факторов, отвлекающих нас с вами от нормального ночного отдыха.

Недосыпание неблагоприятно влияет на работу мозга, замедляя скорость передачи данных между клетками. Также плохой сон не в лучшую сторону сказывается на памяти и восприятии человека.

Наш мозг потребляет около четверти всех запасов энергии организма, но составляет лишь 2 процента от общей массы тела.

Каким образом он получает необходимые питательные вещества?

По мнению специалистов, сон принимает в этом непосредственное участие. Так в 2017 году группа европейских исследователей доказала взаимосвязь между полноценным сном с одной стороны и здоровьем, самочувствием и даже привлекательностью с другой.

Сон - важная составляющая хорошей жизни, но мало кто действительно в это верит. Том Рат в книге «Ешь, двигайся, спи. Как повседневные решения влияют на здоровье и долголетие» раскрывает влияние сна на состояние нашего организма.

Нехватка сна и неспособность хорошо выспаться, включающая в себя трудности с засыпанием, недостаточную продолжительность сна или раннее пробуждение с последующей невозможностью снова заснуть – это характеристики бессонницы.

В наше время огромное количество людей страдает от бессонницы: психическое и физическое перенапряжение, физическая слабость, неправильное питание, переедание на ночь, несварение - все это снижает жизненные силы и является одними из причин бессонницы.

Повторяющиеся эпизоды бессонницы, или затянувшийся период, когда человек не может спать, бессонница, связанная с депрессией, или если не удастся самостоятельно справиться с проблемой, требуют обращения к врачу и консультации специалиста.

Если человек не может заснуть в стрессовой ситуации или бессонница отмечается несколько раз в год, можно попробовать решить проблему самостоятельно.

2. Бессоница – расстройство сна

Бессонница, также известная как инсомния (от лат. in- — приставка «не-», *без-* и лат. *sonnus* «сон»), расстройство сна, которое характеризуется недостаточной продолжительностью или неудовлетворительным качеством сна либо сочетанием этих явлений на протяжении значительного периода времени.

При этом абсолютная продолжительность (количество часов) сна не имеет решающего значения, так как у разных людей нормальная, достаточная длительность сна может сильно отличаться.

Причины бессонницы могут быть разными:

неблагоприятные условия засыпания, нарушения гигиены сна, психосоциальные стрессы, приём некоторых лекарств, различные болезни и т.д.

Отрицательное влияние на структуру сна также оказывает сменная работа и авиаперелёты со сменой часового пояса.

Согласно теории традиционной китайской медицины, существует пять основных причин бессонницы:

1. Чрезмерное психическое напряжение вызывает убывание жизненной энергии и крови, их недостаток в сердце и селезенке, ухудшение питания сердца и блуждание мыслей.
2. Дефицит крови в сердце и чувство беспокойства. Когда вы обеспокоены, вам сложно уснуть.
3. Депрессия, дисбаланс энергии в печени и расстройство сознания вызывают раздражительность и бессонницу. Нервозность и страх приводят к дефициту энергии в желчном пузыре и бессоннице.
4. Неправильное питание плохо сказывается на состоянии селезенки и костей. Несварение нарушает сон. Особенно если вы поели непосредственно перед сном.
5. Избыток сырости и накопление слизи и мокроты внушают тревожные мысли, вызывая бессонницу.

Бессонница - проявляется следующими симптомами или их сочетанием:

- действительные трудности с засыпанием;
- частые ночные пробуждения, сопровождающиеся трудностью с повторным засыпанием;
- слишком ранние (до будильника и против надобности) пробуждения;
- сон, не дающий чувства восстановления сил (поверхностный сон).

У бессонницы есть свои крайне неприятные последствия.

Во-первых, это просто плохое самочувствие в течение дня, которое сопровождается сонливостью, повышенной утомляемостью, снижением собственной энергичности.

Во-вторых, появляются психические нарушения — раздражительность, тревожность, перепады настроения, апатия (утрата интереса к окружающему).

В-третьих, у человека страдающего бессонницей, снижается трудоспособность — возникают трудности с концентрацией внимания, ухудшается память.

3. Типы бессонницы

1. **Острая бессонница.** Это нарушение, которое также называется кратковременная бессонница, вызывает беспокойство сна и часто является результатом стресса. Проблемы со сном исчезают, как только уходит источник стресса или, когда мы адаптируемся к стрессу. При этом стресс не обязательно связан с негативным опытом. Избыток положительных эмоций также может вызвать перевозбуждение, что не позволит вам заснуть.

2. **Поведенческая бессонница детства.** Это состояние возникает в детстве, когда ребенок не укладывается спать, пока родитель или человек, ухаживающий за ребенком, не обеспечит его сном. Все очень сильно зависит от соблюдения режима и выработки привычки.

3. **Идиопатическая бессонница.** Идиопатическая бессонница — это расстройство сна, которое сохраняется в течение всей жизни, начинается в младенчестве или детстве и продолжается во взрослом состоянии. Такой тип бессонницы сложно объяснить какими-то причинами, и она не является результатом других нарушений сна, медицинских проблем, психиатрических расстройств, стресса, действия лекарств и т.д. Пока причина этого типа бессонницы остается неясной.

4. **Бессонница из-за лекарств и других веществ.** Этот тип бессонницы напрямую связан с использованием и употреблением следующих веществ: лекарств, кофеина, алкоголя, определенных продуктов. При этом проблемы со сном могут сохраняться даже после того, как вы перестали принимать лекарства или другие вещества.

5. **Бессонница, связанная с болезнью.** Такая бессонница является симптомом психического нарушения, которое определяет течение и тяжесть бессонницы. В таком случае лечат именно психическое нарушение, а бессонницу — только если она принимает тяжелую форму.

6. **Парадоксальная бессонница.** Это расстройство сна, при котором человек жалуется на тяжелую бессонницу, но у него отсутствуют признаки наличия серьезного нарушения сна. Люди с парадоксальной бессонницей часто утверждают, что они совсем не спали или почти не спали на протяжении одной или нескольких ночей. Эта уверенность соотносится с состоянием повышенной возбудимости нервной системы. Обычно люди с этим расстройством сна переоценивают продолжительность временного интервала, в течение которого они засыпали. Они также недооценивают продолжительность общего времени своего сна

7. **Психофизиологическая бессонница.** Такая бессонница связана с повышенной тревожностью, и в частности с концентрацией на неспособности заснуть. Этот тип бессонницы может начаться внезапно после какого-то события или развиваться в течение многих лет. Такие люди чрезмерно беспокоятся по поводу своей бессонницы и в результате испытывают тревогу и напряжение каждый раз, когда приближается время сна, что усиливает бессонницу.

4. Опасность бессонницы

Для здоровья и долголетия человеку необходим здоровый сон.

Полноценный, в достаточном количестве и качестве.

Только в этом случае он выполняет все свои важнейшие функции:

- Восстановление поврежденных тканей, клеток и их частей;
- Сканирование всех органов на предмет нарушения их функций;
- «Подзарядка» и подготовка к использованию источников энергии;
- Активация процессов синтеза, анаболизма в организме;
- Сортировка воспоминаний и консолидация памяти: пополнение копилки долговременной памяти основными событиями прошедшего дня и избавление от второстепенных;
- Закрепление приобретенных физических и умственных навыков и умений;
- Активация иммунитета;
- «Чистка» эмоционального фона, обновление восприятия действительности;
- Создание новых связей между нейронами головного мозга, что необходимо для полноценных функций психики и нервной деятельности.

При бессоннице страдает количество и, особенно, качество сна.

В результате этого со временем возможно подавление иммунитета и снижение устойчивости к заболеваниям, повышение риска сердечнососудистых заболеваний; ускорение процессов старения.

Ряд исследований даже связывает бессонницу с повышением смертности от всех причин.

Если риски бессонница где-то далеко, то снижение качества жизни наблюдается у лиц с расстройством сна здесь и сейчас.

Плохой сон — это снижение работоспособности, раздражительность, подавленное настроение, проблемы с общением и многое другое.

5. Методы борьбы с бессонницей

Во-первых, постарайтесь избавиться от перечисленных выше причин бессонницы.

Во-вторых, если не удастся избавиться от причин — ищите свои способы борьбы с ней.

- В *традиционной китайской медицине* есть разные методы борьбы с бессонницей: это и массаж, и иглоукалывание, и цигун, и траволечение.
- Можно применить *тибетские рецепты* - Средство от бессонницы
- Также очень эффективны *дыхательные практики* - Как избавиться от бессонницы за 1 минуту
- Использование *техники Шавасана* - чтобы не чувствовать себя разбитым. Эффект после нее, как после хорошего сна!

Сон должен быть одной из главных семейных ценностей, ритуал отхода к нему дает очень приятные результаты.

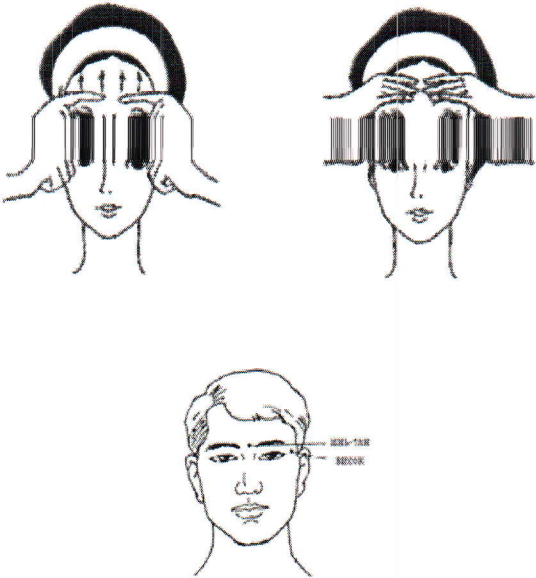
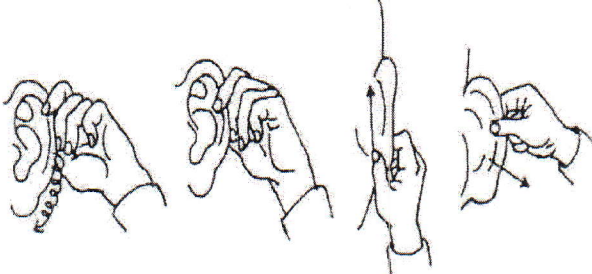
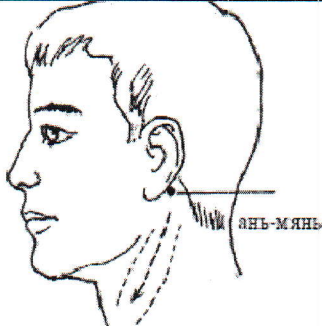
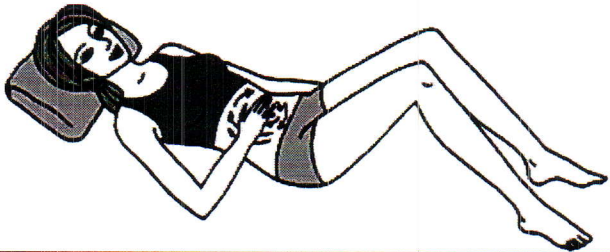
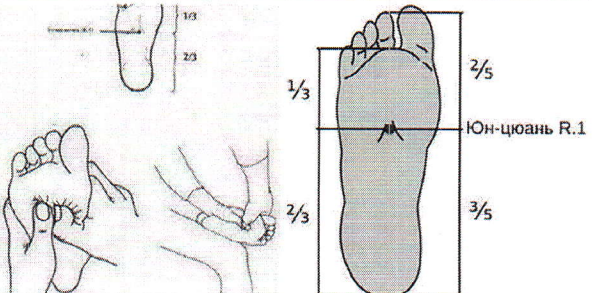
В этот ритуал не должны входить жирная тяжелая еда и гаджеты. Во сне мозг обрабатывает информацию, накопившуюся за день, выбирает самое важное и откладывает воспоминания в долгосрочную память. Спорт помогает крепче спать и просыпаться энергичным и бодрым.

Перед сном можно запустить программу с фоновым «белым» шумом, которая не дает возможности отвлекаться на внешние шумовые источники. Лучше всего просыпаться в одно и то же время, чтобы не заработать ненужных проблем с сердцем и лишним весом, сохранить суточный ритм.

Во время сна организм не вырабатывает гормоны стресса, а глубокий быстрый сон восстанавливает силы и выравнивает эмоциональный фон. Замена одного часа просмотра фильма по телевизору на час сна убирает за год 6 кг лишнего веса.

Важно спать не менее 8 часов в день, чтобы успевал вырабатываться лептин, отвечающий за аппетит. Много сна означает меньше времени для еды, поэтому он должен стать жизненным приоритетом.

6. Китайская гимнастика от бессонницы

Упражнение 1: Массаж головы. Потрите ладони друг об друга, чтобы они стали теплыми. Умойте ладошками свое лицо ото лба, через нос, к подбородку, 5 раз. Затем указательным и средним пальцами правой руки помассируйте вверх-вниз точку между бровей (точка ин-тан), 30 раз. Поменяйте руку и повторите еще 30 раз. Затем проведите по надбровной дуге к вискам и помассируйте оба виска 30 раз.	
Упражнение 2: Массаж ушей. Положите большой палец на заднюю сторону уха, а указательный на переднюю сторону раковинки помассируйте вверх-вниз. Затем перейдите на мочки и указательными пальцами разомните их. Повторите 30 раз.	
Упражнение 3: Массаж шеи. Указательный палец поместите на точку эр-мень (находится выше мочки) помассируйте слегка надавливая. Затем ухватитесь за шейно-плечевой переход и помассируйте его. Надавливайте не сильно, но так чтобы чувствовали работу мышц.	
Упражнение 4: Массаж живота. Лягте на спину. Разогрейте свои ладони и попеременно левой и правой рукой помассируйте всю область живота сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки. Это упражнение помогает также улучшить пищеварение и метаболизм.	
Упражнение 5: Массаж стоп. Массаж лучше выполнять после горячей ванны. Помассируйте точки юн-цюань на обеих стопах. Это улучшает приток крови, расширяет сосуды и успокаивает нервную систему.	

7. Связь между сном и дыханием

Занятый беспокойными мыслями и испытывающий кислородное голодание мозг не способен полностью отключиться, мешая человеку быстро заснуть.

Правильно подобранная дыхательная гимнастика поможет свести дискомфорт к минимуму, позволяя организму расслабиться и настроиться на отдых.

Регулярно выполняя упражнения такого рода, можно:

- очистить дыхательные пути, избавившись от хронических респираторных заболеваний;
- улучшить кровообращение, обеспечивая клеткам мозга дополнительный приток кислорода;
- снять мышечные спазмы и избавиться от болевых ощущений;
- нормализовать работу нервной системы, снизить эмоциональное напряжение и умственную усталость;
- укрепить иммунитет и уменьшить риск развития многих заболеваний эндокринной, сердечно-сосудистой системы и органов ЖКТ.

Основные правила дыхательной гимнастики

Создайте уютную атмосферу — откройте окно для проветривания, погасите весь свет, ТВ и компьютер

Чтобы дыхательные упражнения действительно эффективно справлялись с бессонницей, используя их, необходимо придерживаться следующих правил:

1. Перед выполнением гимнастики тщательно проветрить комнату, а затем оставить форточку открытой на все время сна.
2. Тесную синтетическую одежду, затрудняющую движения грудной клетки, сменить на легкую ночную сорочку или футболку свободного покроя, обязательно из натуральной ткани.
3. Создать благоприятную для быстрого засыпания обстановку: погасить яркий свет, выключить телевизор и компьютер.
4. Постараться отвлечься от повседневных мыслей, полностью сконцентрировавшись на выполнении комплекса.
5. Выполнять гимнастику с закрытыми глазами, что способствует большему расслаблению и облегчает засыпание.
6. Нарращивать темп занятий постепенно, с каждым днем увеличивая количество подходов для каждого упражнения.
7. Дышать во время занятий только через нос, в медленном темпе, делая выдох более продолжительным по времени, чем вдох.
8. Для оценки правильности выполнения упражнений, особенно в первые дни занятий, одну ладонь расположить в области грудной клетки, контролируя ее движения, а вторую — на животе.

Также специальные упражнения во время бессонницы лучше выполнять в одиночестве, чтобы никакие внешние факторы не могли отвлечь или нарушить правильный ритм дыхания.

8. Дыхательные упражнения перед сном

После подготовки к занятиям и соответствующего эмоционального настроя, можно переходить непосредственно к самим упражнениям, которые помогут полностью расслабиться и быстро заснуть.

Традиционно дыхательная гимнастика от бессонницы включает использование следующих техник:

1. **Полное дыхание.** Лежа на спине, сделать максимально полный выдох, после чего начать медленно втягивать носом воздух, сначала надувая живот, затем — расширяя грудную клетку, и в последнюю очередь — приподнимая ключицы, освободив таким образом дополнительное пространство. Следующий этап — медленный и плавный выдох, во время которого воздух сначала выталкивается ключицами, затем — ребрами, и в самом конце — с помощью диафрагмы. Упражнение выполняется 5-7 раз.
2. **Успокаивающее дыхание.** В этом случае вся нагрузка ложится исключительно на диафрагму, то есть во время вдоха-выдоха приподнимается и опускается только живот, а грудная клетка остается полностью неподвижной. Упражнение следует повторять 5-7 раз в медленном темпе.
3. **Техника «4-7-8».** Начинается упражнение с медленного и глубокого выдоха через рот, после которого следует такой же неторопливый вдох через нос, сопровождающийся мысленным счетом от 1 до 4. Кончик языка при этом должен касаться неба за верхними передними зубами. Далее необходимо задержать дыхание и сосчитать до 7. Следующий этап — длинный выдох через полукоткрытый рот (положение языка при этом остается неизменным), во время которого следует сосчитать до 8. После этого можно сделать произвольный перерыв и повторить упражнение. В первые дни его можно выполнять 2-3 раза, а затем постепенно увеличить количество подходов до 8. Для лечения бессонницы рекомендуется ежедневно использовать эту технику в течение 2 месяцев, повторяя упражнение 2 раза в сутки — сидя по утрам и лежа вечером перед сном.
4. **Упражнение-антистресс.** Предполагает сочетание полного дыхания с максимально продолжительным выдохом с произношением шипящего звука «с-с-с-с» или «ш-ш-ш-ш». Выпуская воздух, как из воздушного шарика, необходимо как можно ярче представлять себе весь негатив, покидающий организм вместе с ним.
5. **Техника «счет до 10».** Выполняя это упражнение, необходимо дышать в такт счету: на нечетных цифрах делать вдох, на четных — глубокий выдох. При этом каждую цифру следует медленно проговаривать про себя, даже стараясь представить ее визуально. Параллельно необходимо акцентировать внимание на грудной клетке во время дыхания, мысленно наблюдая, как она расширяется и сдувается, а также на движении воздуха, который попадает в рот, затем спускается в легкие и возвращается назад. Овладев этой техникой, можно научиться быстро отключаться от внешнего мира, сигналы которого зачастую мешают человеку заснуть, и полностью расслабляться, готовясь к полноценному отдыху.

9. Обще профилактические рекомендации для улучшения сна

1. Режим и системность. Ложимся в одно и то же время;
2. За 2 часа до сна завершить все процессы, требующие интеллектуального труда (бизнес вопросы, письма, телефон, книги и тд.);
3. Физическая активность системная в течение дня, но не позднее чем за 2 часа до сна;
4. На ночь не есть, в особенности углеводы и сахар. Иначе про детоксикацию мозга во время сна можно забыть. Последний приём пищи за 3 часа до сна;
5. Не пить алкоголь; кофе ограничится дневной нормой. Меньше курите или бросьте курить;
6. Принимаем релакс ванну, включаем звуки природы — психическое и физическое расслабление; В идеале в спальне должна быть хорошая шумоизоляция. Рекомендовано использовать генератор белого шума — устройство, которое воспроизводит специфический шум, спектр которого равномерно распределен по всем слышимым частотам. Шум напоминает звук отдаленного водопада или шипение лампового телевизора. Он обладает способностью заглушать другие звуки, поэтому может использоваться как средство обеспечения тишины в спальне.
7. Спим на ортопедическом матрасе не менее 500 пружин на м2. Нужна удобная подушка. Меняем наматрасник и подушку каждые 3 года. Стираем системно. Так как в подушку за ночь впитывается до 100 мл. пота и кожного сала, что стимулирует развитие бактерий и паразитов и является для них питательной средой. Астматикам важно знать и соблюдать тщательную гигиену наволочек, подушек, наматрасников и т.д.
8. Спим в полной темноте. Важно для выработки мелатонина. И избежания раннего пробуждения с рассветом. Ролл шторы или плотные шторы не пропускающие свет. Маска для сна — может использоваться как дополнительное средство защиты от света.
9. Устанавливаем увлажнитель воздуха. Так как в отопительный сезон влажность воздуха в квартире 20-30%. Сохнут слизистые, кожа. Рекомендовано использовать также ионизатор воздуха. Отрицательная ионизация воздуха положительно воздействует на состояние пациентов с нарушениями сна. Домашний ионизатор воздуха может быть дополнением к реализации программы когнитивно-поведенческой терапии.
10. Светобокс. Это устройство, излучающее яркий свет, близкий по своим характеристикам к естественному (5 — 10 тыс. люкс, голубой спектр). С успехом используется при бессонницах, вызванных сезонным аффективным расстройством («зимняя депрессия») или циркадными нарушениями. Позволяет настроить «биологические часы», нормализовать выработку серотонина и мелатонина, улучшить сон и настроение. Используется в комплексе лечения бессонницы для уменьшения ее дневных симптомов (сонливость, разбитость) во время реализации методики ограничения сна. Очки для светотерапии Используются с той же целью, что и светобоксы. Компактный размер и удобная форма позволяют брать их на работу и в командировки, применять в любое время.

11. Светобудильник — устройство, имитирующее рассвет. Вы можете установить время сигнала на нужный час, и к этому часу прибор постепенно создаст усиливающееся освещение спальни. Даже через закрытые веки часть света будет попадать на сетчатку, способствуя подавлению выработки мелатонина и более легкому пробуждению. Светобудильник востребован в холодное время года, когда пробуждение происходит в полной темноте, поэтому тяжело вставать по обычному будильнику. Также его используют пациенты, реализующие методику ограничения сна, которым трудно соблюдать постоянное время подъема из-за накопившегося дефицита сна.

12. Продолжительность сна — генетически обусловленный фактор. Индивидуально: от 4-12 часов. Это индивидуальный фактор. Цикл сон — бодрствование — регулируется мелатонином — основным гормон эпифиза, регулятор циркадного ритма всех живых организмов. Препараты мелатонина могут приниматься внутрь для облегчения засыпания или с целью коррективки циркадного ритма при резкой смене часовых поясов, но далеко не являются панацеей. Совы (внутренние биологические часы — отстают от астрологических) и жаворонки (у жаворонков биологические ритмы спешат).

13. Хорошо помогает молоко с медом от бессонницы. Принимая этот напиток в теплом виде перед сном, вы сможете быстро отрегулировать нарушения сна. Напиток способствует быстрому засыпанию и крепкому сну. Для его приготовления используйте следующие ингредиенты: молоко 200 мл, 15г свежего меда. Приготовление: нагрейте молоко и добавьте в него мед. Мешайте смесь до тех пор, пока не растворится полностью мед. Готовое средство нужно пить за 15 минут до сна.

ПЕРЕД СНОМ НУЖНО

1. Немного прогуляться на свежем воздухе.
2. Вернувшись, приглушить свет.
3. Посидеть в кресле и почитать книжку, посмотреть телевизор
— что-нибудь спокойное.
4. Послушать музыку, лучше классическую.
5. Принять ванну или душ. Вода обладает успокаивающим действием, но лучше, если она будет прохладной.
6. Идти в постель тогда, когда потянуло в сон.
Если ты бодр и скачешь — переходи к п. 1