

■ **Добрай ночы!**

## Пераначуем — болей пачуем

### Урач-самнолаг пра здаровы сон

■ **Далікатная тэма**

## «У ПАНЯДЗЕЛАК МЯНЕ ЎЖО НЕ БУДЗЕ...»

### Як дапамагчы таму, хто сабраўся звесці рахункі з жыццём

Як зразумець, што блізка чалавек гатовы спыніць сваё жыццё? Ці варта размаўляць з ім пра гэта і ўвогуле як сябе паводзіць, калі падлетак ці дарослы выказвае намер здзейсніць суіцыд? З якіх міфаў складаецца наша ўяўленне пра самагубства? Пра гэта расказала ўрач-псіхіятр-нарколаг Гарадскога клінічнага псіхіятрычнага дыспансера Наталля ГРАЧЫШЫНА.

— Чалавек, які адважыўся на самагубства, адчувае глыбокае гора, моцны душэўны боль, часта пачуццё немагчымасці справіцца са сваімі праблемамі, — тлумачыць Наталля Анатолеўна. — Нягледзячы на даволі вялікую колькасць інфармацыі на гэту тэму, у нас існуе мноства міфаў і забабонаў. Вось асноўныя з іх.

**Міф:** «Тыя, хто кажа пра самагубства, рэдка яго здзяйсняюць».

**ФАКТ:** 90 % памерлых ад самагубства перад здзяйсненнем суіцыду прыводзяць важкія слоўныя доказы сваіх намераў, 40 % — звяртаюцца да спецыялістаў. Гэта значыць, амаль кожнаму суіцыду папярэднічаюць сігналы аб гатоўнасці да такога ўчынку. Калі тхосьці кажа пра здзяйсненне самагубства, размова хутчэй за ўсё ідзе пра папярэджанне або гэта «крык аб дапамозе».

**Міф:** «Калі чалавек кажа пра самагубства, ён імкнецца прыцягнуць да сябе ўвагу».

**ФАКТ:** чалавек, які кажа пра суіцыд, адчувае востры псіхалагічны боль і хоча паведаміць пра гэта важным для яго людзям.

**Міф:** «Тыя, хто робіць спробу самагубства, хочуць памерці».

**ФАКТ:** пераважная большасць хоча не смерці, а пазбаўлення ад невыноснага псіхалагічнага болю.

**Міф:** «Нічога не змагло б спыніць таго, хто прыняў рашэнне пакончыць з сабой».

**ФАКТ:** большасць людзей, якія абдумваюць магчымасць самагубства, хочуць, каб іх пакуты скончыліся, і імкнуцца знайсці альтэрнатыву ці шляхі аблягчэння болю.

**Міф:** «Рызыка самагубства знікае, калі крызісная сітуацыя праходзіць».

**ФАКТ:** пад знешнім спакоем можа хавацца цвёрда прынятае рашэнне, а некаторы пад'ём сіл пасля вострага крызісу, які мінуў, толькі дапамагае здзейсніць задуманае.

**Міф:** «Размовы пра самагубства могуць садзейнічаць яго здзяйсненню».

**ФАКТ:** абмеркаванне суіцыдальных настрояў суразмоўніка насамрэч дэманструе яму, што тхосьці гатовы зразумець і раздзяліць яго боль. Размова можа стаць — і часта становіцца — першым крокам у папярэджанні суіцыдаў.

**Міф:** «З дэпрэсіяй можна справіцца намаганнем волі».

**ФАКТ:** заклікі накшталт «Вазьмі сябе ў рукі!», «Будзь мужчынам!» і іншыя толькі зніжаюць самаацэнку, паколькі свядома кантраляваць дэпрэсію не ўдаецца.

**Міф:** «Дзеці суіцыдаў не здзяйсняюць: ім рана».

**ФАКТ:** у бальніцы раз-пораз трапляюць дзеці самых розных узростаў, якія свядома здзейснілі спробы самагубства.

— Завершаны суіцыд, на вялікі жаль, нельга выправіць, аднак яго можна папярэдзіць, галоўнае — быць уважлівымі да навакольных, — кажа Наталля Грачышына. — Існуюць арыенціровачныя «ключы», знакі, якія паказваюць на магчымасць суіцыдальнай актыўнасці.

### ЗНАКІ СУІЦЫДАЛЬНАЙ РЫЗЫКІ

● прамыя пагрозы «Я збіраюся пакончыць з сабой», «У наступны панядзелак мяне ўжо не будзе ў жывых» ці ўскосныя пагрозы «Без мяне жыццё не пагоршыцца» ці «Часам хочацца пакончыць з усім гэтым раз і назаўсёды»;

- нечаканыя змены настрою;
- нядаўняя цяжкая страта;
- раздаванне любімых рэчаў;
- навадзёнае парадку ў справах, раздача даўгоў;
- страта самапавагі;
- самаізаляцыя.

Калі ў вас узнікла нават нязначнае падазрэнне наконт магчымасці суіцыду або ёсць цяжкія асабістыя праблемы, не пакідаце чалавека сам-насам і не заставайцеся ў адзіноце. Самае лепшае — звярнуцца па дапамогу да спецыяліста — псіхолога, псіхатэрапеўта, псіхіятра-нарколога, якія своечасова акажуць кваліфікаваную дапамогу.

Алена КРАВЕЦ

Сон патрэбен чалавеку не толькі для таго, каб адчуваць сябе бадзёра, але і для таго, каб прымаць верныя рашэнні, гаворыць народная мудрасць. А яшчэ, хоць гэта не падаецца відавочным, людзі, якія не прытрымліваюцца здаровага сну, схільныя да павелічэння масы цела і атлусцення. Сацыяльныя сеткі, серыялы сезонамі запар, праца ўначы і іншае забіраюць каштоўныя гадзіны на сон. Пра тое, наколькі важна класіфікацыя спаць своечасова, а таксама чаму нельга на ноч чытаць са смартфона, адказала ўрач-самнолаг Наталля ШЫЛАВА.

— Мужчыны і жанчыны маюць патрэбу ў аднолькавай колькасці сну?

— Ёсць даныя, згодна з якімі мужчыны і жанчыны павінны спаць аднолькавую колькасць часу. Цяжарныя жанчыны маюць патрэбу ў сне большую, чым мужчыны, на гадзіну паўтары. Увогуле сярэдня патрэба ў сне ў дарослага чалавека складае 7-8 гадзін, але лепш за ўсё падыходзіць да пытання яго працягласці індывідуальна. У кожнага чалавека, незалежна ад полу, свая патрэба ў сне, якая мяняецца з узростам. Калі нованароджанае дзіцятка спіць 22—23 гадзіны ў суткі, то для пажылога чалавека досыць бывае і пяці гадзін. Часам людзі звяртаюцца па медыцынскую дапамогу пры зніжэнні працягласці сну, але на самай справе іх сон не парушаны, скараціўся яго час — людзі памылкова ўспрымаюць тое, што яны сталі менш спаць, як нейкі трывожны знак.

«Калі чытаць перад сном з яркага экрана на працягу многіх гадоў, то гэта можа прывесці да парушэння цыркаднага рытму, што ў сваю чаргу негатыўна адаб'ецца на здароўі».

— Калі класіфікацыя спаць, каб раніцай прачнуцца добра адпачнуўшы?

— Здараецца, чалавек правёў у ложку дастатковы час, але калі прачнуўся, адчувае сябе не вельмі добра. Наш стан раніцай залежыць ад таго, у колькі мы ляглі і ў колькі падняліся, і таксама ад таго, якія фазы сну прайшлі за ноч і ў якую фазу сну чалавек прачнуўся. Вылучаюць дзве асноўныя фазы: павольнага сну і хуткага сну. Першая характарызуецца поўным расслабленнем мышцаў, запаволеннем сардэчна-сасудзістай дзейнасці, дыхання. З псіхалагічнага пункту гледжання ў гэтую фазу сну адбываецца раскладванне па паліцах атрыманай інфармацыі. Менавіта таму ў народзе кажуць: пераначуем — болей пачуем. Услед за фазай павольнага сну надыходзіць фаза хуткага сну, калі адбываецца актывацыя ўнутраных органаў і сістэм, паскараецца сэрцабіццё, пачашчаецца дыханне, самае галоўнае, адбываецца актывацыя вокарухальных мышцаў — пачынаюць рухацца вочы. З псіхалагічнага пункту гледжання гэтая фаза характарызуецца снамі. Сны — гэта прапрацоўка нейсвадомленага матэрыялу. За ноч фазы павольнага і хуткага сну чаргуюцца прыкладна чатыры-шэсць разоў. Патэрн — фаза павольнага і хуткага сну — якраз і доўжыцца прыкладна 1,5-2 гадзіны. У першай палове ночы большыя і даўжэйшыя фазы павольнага сну. У другой палове

ночы фазы хуткага сну становяцца даўжэйшымі. Калі класіфікацыя спаць пасля поўначы, то, колькі б мы ні спалі, будзем адчуваць сябе стомленымі, таму што было недастаткова часу на перапрацоўку ўсёй інфармацыі, якая паступіла за дзень. Таму добра было б класіфікацыя не пазней як за гадзіну да поўначы, лепш — за дзве. Калі чалавек прачынаецца ў фазу павольнага сну, ён адчувае сябе стомленым, быццам не выспаўся. Калі прачынаецца ў фазу хуткага сну, адчувае сябе бадзёра. Увогуле сам арганізм дыктуе нам гэты час абуджэння. Калі мы своечасова ляглі, ноч спалі і не прачыналіся, то мы самі прачнёмся ў фазу хуткага сну.

— Як рэжым сну звязаны са светлавым днём?

— Менавіта ў цёмны час сутак выпрацоўваецца гармон мелатанін, патрэбны для фарміравання фаз сну. Як толькі надыходзіць светлы час

эндарфіны, якія спрыяюць паляпшэнню сну. А вось чытанне са смартфона перад сном — шкодзіць. Сіні колер экрана, трапляючы на сятчатку вока, тармозіць выпрацоўку гармону мелатаніну, які выклікае сон. Калі чытаць перад сном з яркага экрана на працягу многіх гадоў, то гэта можа прывесці да парушэння цыркаднага рытму, што ў сваю чаргу негатыўна адаб'ецца на здароўі. Перад сном лепш чытаць кнігу з электроннымі чарніламі або папяровую, бо вечарам мозг асабліва адчувальны да сіняга колеру.

— Ці варта спаць днём?

— Дзённы сон дазволены ў тым выпадку, калі ён не парушае начны. Лічыцца, калі чалавек моцна стаміўся, нават калі ён задрэмле на 10—15 хвілін, то гэтага ўжо дастаткова, каб ён набраўся бадзёрасці і правёў рэшту дня ў актыўным стане.

— А праўда тое, што спаць трэба галавой на поўнач?



сутак, як бы мы ні зацямялі свой пакой (хоць гэта крыху можа дапамагчы), але прыроду падмануць цяжка, — выпрацоўка мелатаніну зніжаецца. У ранішняй гадзіны выпрацоўваюцца гармоны шчытападобнай залозы, наднырачнікаў, якія актывуюць наш арганізм. Таму мы і прачынаемся раніцай пасля таго, як гэтыя гармоны пачынаюць дзейнічаць. Калі ж мы спрабуем спаць далей, то ўжо трацім свае сілы на сон. Гармоны нам кажуць, што трэба ісці працаваць, а мы ўсяляк супраціўляемся, спрабуем зноў заснуць.

— На выхадных можна адсыпаць?

— Спаць «у запас» не атрымаецца. Максимум, да чаго гэта прывядзе, — у наступную ноч мы яшчэ пазней заснём. Рэжым сна збіваецца.

— Чаму так важна класіфікацыя і прачынацца ў адзін і той жа час?

— Калі мы будзем сёння класіфікацыя а 10-й вечара, заўтра на дзве гадзіны пазней, то паслязаўтра нам будзе цяжка зноў заснуць у 22 гадзіны. Арганізму складана засынаць у розны час, будзе развівацца бяссонніца.

— Што рабіць, каб хутчэй заснуць?

— У норме ў здаровага чалавека сон наступае праз 30—40 хвілін пасля таго, як ён лёг. Большасць актыўных людзей засынае ўжо праз 10—15 хвілін. Калі ж сон не наступае на працягу 40—60 хвілін і гэта адбываецца больш чым тры разы на тыдзень і паўтараецца не менш за два тыдні, то гэта ўжо бяссонніца. Такому чалавеку я рэкамендавала б звярнуцца да спецыяліста, урача-псіхатэрапеўта, самнолага для таго, каб пашукаць прычыны парушэння сну. Дарэчы, сексуальная актыўнасць спрыяе сну. Падчас палавога акта выпрацоўваюцца гармоны задавальнення —

— Я вялікі рэаліст. Лепш выконваць гігіену сну, чым думаць пра размяшчэнне бакоў свету. На мой погляд, такое сцверджанне не мае падстаў.

— Чаму так складана ўставаць у пахмурнае надвор'е?

— Таму што няма сонечных прамянёў, якія ўзбуджалі дзейнічаюць на ўнутраныя сістэмы арганізма. Мы не адчуваем сябе актыўнымі. Дзейнічаюць усё тыя ж цыркадныя рытмы.

— Якія наступствы ў недасыпанні?

— Калі чалавек спіць рэгулярна па 3-4 гадзіны ў суткі, што для яго арганізма недастаткова, то гэта будзе адбывацца як на фізічным, так і на псіхалагічным стане. Найперш гэта стомленасць, дыскамфорт, пачуццё цяжару ў галаве, галаўныя болі, галавакружэнне, перапады артэрыяльнага ціску, дыскамфорт у вобласці сэрца, сухасць у вачах і іншае. Што датычыцца псіхалагічнага стану, то запавольваецца мысленне і зніжаюцца кагнітыўныя функцыі: памяць, канцэнтрацыя ўвагі.

Калі чалавек кажа, што ўжо цэлы месяц не спаў, — так не бывае. Тут стаіць пытанне аб тым, што ён не адчувае адпачынку пасля сну, няправільна былі сфарміраваныя яго фазы.

Людзі, у якіх не сфарміраваныя фазы сну, схільныя да павелічэння масы цела і атлусцення. Падчас сну выпрацоўваецца асабліва гармон лепцін, які адказвае за пачуццё насычэння. Калі ўначы мы дрэнна спім і гармон не выпрацоўваецца, то днём нам трэба больш з'есці. Магчыма, шэраг людзей і заўважалі за сабой: чым менш паспаў, тым больш хочацца есці.

Наталля ПАЎЛЮКЕВІЧ