

# Алкоголь и сон

Опубликовано 6.4.2006.

У редко пьющих людей алкоголь ускоряет засыпание. Если употребление алкоголя становится регулярным, малые дозы уже не помогают заснуть, и их приходится увеличивать раз от раза. Это происходит потому, что нервные клетки мозга привыкают к парализующему воздействию алкоголя.

У часто пьющих людей влияние алкоголя на сон и засыпание может быть разным: "отключка" под действием спиртного на самом деле является не сном, а отравлением, и из этого состояния человека очень трудно вывести. В деятельности мозга при этом не наблюдается обычных стадий сна, если его функционирование отследить по диаграмме.

Злоупотребление спиртным перед отходом ко сну препятствует началу "стадии сновидений"- или фазы быстрого сна (REM), который имеет большое значение для психического здоровья. Если обильное употребление алкоголя продолжалось несколько недель, то фаза быстрого сна наступает только под утро и с перерывами. Сон в этом случае беспокойный и чуткий. В конце концов, человеку становится трудно засыпать. Он может встать с постели под утро, так и не поспав.

В состоянии "белой горячки", вызванном алкоголем, нормальный сон невозможен. Человек либо не спит вовсе, либо забывается коротким и тяжелым сном, похожим на галлюцинацию. Алкоголь ослабляет верхние дыхательные пути и мышцы рта. В небольших дозах он приводит к возникновению храпа, а в больших - блокирует дыхательные пути и вызывает прерывистое дыхание. Частично смертность в результате отравления алкоголем объясняется именно этим явлением.

Что делать, если невозможно заснуть?

- Не применяйте алкоголь в качестве "снотворного". Помощь от него - лишь видимость и только усугубляет бессонницу.
- Попробуйте прослушать кассету с расслабляющей музыкой. Расслабление может способствовать засыпанию или, по крайней мере, отдыху в состоянии бодрствования.
- Если не заснуть, почитайте что-нибудь не слишком захватывающее.
- Проснувшись посреди ночи или будучи не в состоянии заснуть сразу, будьте готовы к тому, что до повторного засыпания может пройти не один час. Это нормальное явление и объясняется работой так называемых "внутренних часов".
- Не спите днем более часа. Это приведет к бессонной ночи.
- Не используйте лекарственные препараты слишком часто. Регулярное применение снотворного в течение более трех недель вызывает бессонницу, проблемы с засыпанием и прерывистый ночной сон. Оно ухудшает концентрацию и приводит к возникновению угнетенного состояния во время бодрствования.

Antti Holopainen (Антти Холопайнен)

Главный врач социальной больницы г. Ярвенпяя

link

Источник: <https://paihdelinkki.fi/ru/bank-informacii/informacionnye-izdaniya/alkogol/alkogol-i-son>