

2. Наиболее часто встречаемый вид невротического расстройства - неврастения, что связано с:

-проблемами в семье: измена, непонимание мужа, детей, алкоголизация одного из членов, развод, неустроенная личная жизнь;

-на работе - непонимание коллег, начальства;

-личностными особенностями: обидчивость, мнительность, застенчивость, неуверенность в себе, впечатлительность, общительность, принимающие все близко к сердцу, подавление эмоционального состояния, борцы за справедливость, честность, правильность, порядочность, созависимость, нерешительность.

## **ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЙ СНА ПРИ НЕВРОЗАХ**

**Королева Е.Г., Волчек Н. А., Пигалкина А. Е.**

*УО «Гродненский государственный медицинский университет»*

**Бессонница** (англ. **Insomnia**) — расстройство сна, характеризующейся неспособностью уснуть в течение значительного периода времени.

Нарушение сна человека является общемировой проблемой. Статистические данные свидетельствуют, что нарушением сна страдает огромное количество людей. Так, например, сон нарушен у каждого третьего американца и англичанина – каждого четвертого, а во Франции нарушение сна прослеживается у 1/5 всего населения. Эти данные говорят о реальных масштабах проблемы.

Стоит сказать, что инсомнии при неврозах занимают первое место среди нарушений сна.

Треть своей жизни человек проводит во сне. Сон и бодрствование - это единый ритм жизнедеятельности, который претерпевает определенные изменения с возрастом.

**Невроз – это страдание чисто человеческое. Так мы расплачиваемся за свободу, которая отличает человека от высших животных.**

При неврозе на первый план выступают расстройства эмоциональной сферы.

Как следствие у всех подверженных заболеванию на первом месте стоят **жалобы на плохой сон**.

Подчеркивается обилие сновидений на начальном этапе развития невроза, когда на фоне выраженного дневного беспокойства и страхов снятся часто повторяющиеся, иногда упорно, навязчивые зрительные сцены неприятного содержания с чувством неудовлетворенности, тоски, тревоги, страха. Этот отрицательный зрительный и эмоциональный фон может служить ранним диагностическим показателем функционального расстройства нервной системы, когда сон и сновидения изменяются раньше явного, видимого проявления невроза. У женщин отмечаются более частые нарушения сна, чем у мужчин. Мы объясняем данный феномен большей природной активностью правого полушария у женщин, руководящего биоритмами и чувством сна. С недостатками сна связаны несчастные случаи, уменьшается работоспособность человека.

*Все больные неврозами жалуются на работу мозга, которая никогда не прекращается и очень утомляет. Это происходит из-за нехватки быстрого сна с его сновидениями, что усиливает психическую активность медленной стадии с его «полумыслями-полуснами».*

Нарушения сна – это следствие не порядка в организме, системных нарушений в нем. Когда этот не порядок достигает большой степени выраженности, могут проявиться нарушения сна.

Во всех этих случаях провоцирующим фактором, показывающим ущербность функции сна, является конфликтная ситуация. У людей этих типов нарушения личности — следствие повторяющихся жизненных неудач и высокой впечатлительности. 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, увеличивается “время реакции”, — а говоря простым языком — мы просто “тормозим”.

Бессонница не убивает человека, она убивает радость жизни, подтачивает силы, как вампир высасывает кровь из сердца и лица.

Картина сна говорит о том, что вся структура сна у больных неврозами основательно нарушена, а соотношения между его стадиями изменены.

Одной из причин нарушений сна — это психические расстройства. Это опасно тем, что сильно усугубляет состояние человека. Получается своеобразный замкнутый круг: сильные стрессы, затяжная депрессия, неврозы и т.д. приводят к хроническим нарушениям сна, а нарушение сна в свою очередь, тем более постоянное, еще больше раздражает нервную систему, что вводит человека в еще большее депрессивное состояние.

Прерывание дневных занятий направляет мысли больного к конфликтным переживаниям; бездеятельность увеличивает беспокойство, а с его появлением увеличиваются болезненные ощущения; мышцы не расслабляются, они приготовлены к бегству или борьбе. По-видимому, в связи с остающимся мышечным напряжением перед сном внезапно появляется подскакивание всего тела или конечностей (нога или рука сами скачут), одервенение пальцев рук и ног, ползание мурашек. Это напряжение приводит к частым пробуждениям в течение ночи, а сновидения больного связаны с дневными конфликтами и вырастают на эмоциональном фоне с отрицательным знаком, т.е. появляется чувство страха и агрессии.

Отходя ко сну, человек часто думает о прожитом дне и о том, каков будет день грядущий. Но, думая с тревогой и напряжением о прошлом, мы возбуждаем свой мозг, думая о будущем, мы тем более тревожимся и мобилизуем интеллектуальные силы. Все это самым вредным способом сказывается на качестве нашего сна, увеличивает его “порожние” фазы и уменьшает фазы глубокого сна. Человек, у которого ночной сон нарушен, чувствует себя разбитым, лишенным отдыха, у него снижается работоспособность и ухудшаются отношения с окружающими.

Естественно, бессонница не способствует восстановлению организма после длительного трудового дня или стрессового состояния. Ослабленный недосыпанием организм не может самостоятельно бороться даже с незначительными нарушениями.

Сны при неврозах часто кошмарны. Больной просыпается ночью с чувством страха, сердцебиением, облитый потом. Невротическое напряжение не проходит в момент ночного отдыха.

Целью нашего исследования было изучить особенности нарушения сна у больных неврозами (большинство пациентов страдали депрессией, соматоформными расстройствами).

При этом задачами было:

- 1) взаимосвязь нарушений сна с особенностями личности
- 2) взаимосвязь нарушений сна с сюжетом сновидений
- 3) взаимосвязь нарушений сна с психотравмирующими ситуациями
- 4) взаимосвязь нарушений сна с нозологией.

Исследовалось 30 больных неврозами в психосоматическом отделении городской больницы г.Гродно.

Методами исследования явились:

- составленная нами анкета (включающая вопросы о перенесенных ранее стрессах, об особенностях личности)
- рисуночный тест «Человек под дождем»
- рисуночный тест «Несуществующее животное»
- исследование сюжета сновидений.

На основании рисунков "Несуществующее животное" было выявлено, что нарушение сна у больных неврозами чаще связано с такими преобладающими особенностями личности как:

- тревожность, боязливость, страх,
- рациональное принятие решений (установка сознания, тип мышления и личностная черта, когда решение принимаются выбором оптимального варианта путем сравнения на основе фактов и логики, а не эмоционального впечатления),
- ригидность суждений,
- значимость мнения окружающих.

Из перенесенных в жизни вредностей 54% относилось к длительным психотравмирующим ситуациям, 18% - это тяжелые

физические перегрузки и тяжелые психотравмы – в 12%, т.е. в 66% - это психотравмирующие ситуации. На 16% приходились другие вредности: перенесенные инфекции, алкоголизация, травмы головного мозга.

Из особенностей воспитания в большинстве случаев (63%) отмечалось гипоопека или эмоциональное отвержение, в 18% - условия жестких взаимоотношений. Лишь в 19 % - наблюдалось воспитание по типу гипоопеки, повышенной моральной ответственности или воспитание вне семьи.

По содержанию сновидений:

- 14% вообще не видят сновидений
- 30% видят во сне умерших людей, какие-то свои неосуществленные желания как бы реализуют во сне
  - 56% во сне испытывают тревогу за свое здоровье, за других людей и повторение негативных ситуаций прошлого опыта.

Выводы.

- При неврозах в 86 % сновидения устрашающие и тревожные.
  - В особенностях воспитания в 81% случаев отмечается гипоопека и эмоциональное отвержение.
    - в 66% больные переносили психотравмирующие ситуации.
      - Из личностных особенностей преобладали тревожность, боязливость, ригидность суждений, большая значимость мнения окружающих.
      - Люди, испытывающие трудности при засыпании, сдерживают свои чувства и желания.
        - испытывают трудности в коммуникации
        - инициативные, активные, лидеры.
      - Люди смотрящие ТВ перед сном испытывают трудности при засыпании и чрезмерную сонливость днем.
        - У людей, совершающих пешие прогулки перед сном, менее выражены трудности при засыпании.