

**ФИЗКУЛЬТУРА
ПРОТИВ НЕДУГА**

В серии «Физкультура против недуга» издательство «Советский спорт» планирует выпустить в этом году следующие брошюры:

П. Н. Смольников. «Исповедь бывшего толстяка»;
Г. Я. Долгопятов. «Укрепляйте нервы»;
Б. С. Толкачев. «Как бороться с астмой»;
Г. Г. Демирчоглян. «Тренируйте зрение!»;
И. Н. Кочеткова. «Парадоксальная гимнастика Стрельниковой».

Уважаемые читатели! Напишите, пожалуйста, о чем вы хотели бы прочитать в наших следующих выпусках, какие системы оздоровительных мероприятий, комплексы лечебной борьбы с заболеваниями вас особенно интересуют. Не отказывайтесь сообщить также ваш возраст и род деятельности — это нужно для того, чтобы наши книги наиболее полно отвечали потребностям каждого из вас.

Наш адрес: 101913, ГСП, Москва, Центр, ул. Архипова, 8. Издательство «Советский спорт».

**ПОБЕДА
НАД
БЕССОННИЦЕЙ**

**ФИЗКУЛЬТУРА
ПРОТИВ НЕДУГА**

П. П. Соколов

**ПОБЕДА
НАД
БЕССОННИЦЕЙ**

вып. 1

Москва
«Советский спорт»
1989

Содержание

Немного о культуре образа жизни	3
Нормальный сон	5
Механизм возникновения бессонницы	9
Один на один с бессонницей	15
Медицина против бессонницы	19
Дыхательные упражнения	23
Специальная гимнастика	27
Японский массаж сяцу	35
Травы и бессонница	39
Еще несколько советов	45

Соколов П. П.

Победа над бессонницей (выпуск I). — М.: Советский спорт, 1989. — 00 с., ил. — (Физкультура против недуга)

Брошюра кандидата медицинских наук П. П. Соколова предназначена тем, кто страдает бессонницей, вызванной неправильным образом жизни. Автор предлагает многие немедикаментозные средства, способствующие нормализации сна: комплекс релаксационной гимнастики, японский массаж, программу двигательной активности, водные процедуры, рациональный набор продуктов питания. Особое место отведено описанию механизма возникновения бессонницы и степени ее проявления.

Серия «Физкультура против недуга»

Павел Павлович Соколов

ПОБЕДА НАД БЕССОННИЦЕЙ

Зав. редакцией А. А. Красновский. Редактор Т. А. Рябухина. Художники С. Ф. Борисова, Н. Ш. Паулс. Художественный редактор Г. А. Шипов. Корректоры Н. Р. Раджабли, Г. Ю. Мусько. Технический редактор Л. С. Колесова.

Сдано в набор 06.12.88. Подписано к печати 12.04.1989. Л-17525. Формат 60×84¹/₁₆. Бумага кн.-журн. Гарнитура Таймс. Печать офсет. Усл. печ. л. 2,79. Усл. кр.-отт. 6,98. Уч.-изд. л. 3,3. Тираж 300 000 экз. Изд. № 709. Заказ № 4356. Цена 25 коп. Издательство «Советский спорт» Госкомспорта СССР. 101913, ГСП, Москва, Центр, ул. Архипова, 8. Ордена Ленина типография «Красный пролетарий». 103473, Москва, И-473, Краснопролетарская, 16.

© Издательство «Советский спорт», 1989

НЕМНОГО О КУЛЬТУРЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ

«...Один только телефонный аппарат, теперь необходимый даже в частном обиходе человека, не только дезорганизует, но и перегружает нашу нервную систему массой впечатлений; он заставляет нас в короткий промежуток времени вступать в общение с огромным количеством лиц самых разнообразных положений, классов и характеров».

Это отрывок из книги о бессоннице, написанной в начале нашего века. Не правда ли, смешно? — телефон как причина бессонницы, невроза. Сегодня это кажется курьезом, но тогда... Тогда телефон был новшеством, резко нарушившим привычный стереотип жизни.

Новшества возникают постоянно. И каждый раз определенная часть людей не успевает вовремя приспособиться, адаптироваться к изменившимся условиям. Так возникают болезни, связанные с нарушением адаптации, в том числе и расстрой-

ства сна, одного из естественных компонентов суточного цикла.

Вообще же, тысячелетняя история человечества — доказательство того, что на земле и за ее пределами практически не существует таких условий, к которым люди не сумели бы приспособиться. Человек заселил весь земной шар от полюса до полюса; может жить, работать под водой и под землей, в воздухе, на поверхности земли и в космосе; умеет защищаться от пятидесятиградусной жары и от пятидесятиградусного мороза; способен питаться как хищник и как травоядное.

Конечно, большую роль сыграло и приспособление условий среды к себе. Ради этого мы стали строить теплые жилища, в которых проводим значительную часть суток, переложили тяжелую физическую работу на плечи машин, освещаем ночь, делаем дороги и мосты. Мы многому научились за время существования человечества, но все же нам предстоит до бесконечности приспосабливать к жизни самих себя.

Цивилизация необходима, прогресс естествен, необратим. Конечно, сегодня никому не надо доказывать, как велики достижения научно-технической революции, какой это важный этап в развитии человечества. Но не даром говорится, что недостатки являются продолжением достоинств, одно вытекает из другого. Мы делаем жизнь более удобной, но тем самым снижаем

требования к собственному организму и при этом проигрываем в способности к адаптации. Приобретая автомобиль, мы лишаем себя возможности двигаться, тренировать мышцы, сердце. Устраиваясь на всю зиму в теплом доме, мы ограничиваем не только возможности своей системы терморегуляции, но и усугубляем без того распространенную гиподинамию. Такие примеры можно множить и множить. Значит, улучшая условия жизни, мы нейтрализуем не только вредное, но и полезное, тренирующее воздействие внешней среды. Мы почти никогда по-настоящему не боремся с холодом и не испытываем подлинного чувства голода, не работаем на пределе своих физических возможностей. Если так, если максимальное напряжение не нужно, то способность к нему снижается; ведь уровень требований, предъявляемых к организму, задается уровнем его возможностей. И когда происходит мало-мальски значительная перемена в чем бы то ни было вне нас — мы оказываемся не готовыми достойно с ней справиться. Возникает разрыв между тем, что мы на самом деле можем, и тем, что от нас требует жизнь. Стремясь ликвидировать этот разрыв, мы напрягаем и перенапрягаем свои силы. Это еще больше усугубляет ситуацию, приводя к дальнейшему снижению адаптационных возможностей. Так разрушаются нормальные взаимоотноше-

ния с миром, ломаются биоритмы, формируются неврозы, возникает бессонница и многие болезни.

...Получается, что главное занятие человека от рождения и до последнего вздоха — это постоянное приспособление к изменяющимся условиям окружающей среды. И ему надо учиться, тренировать себя, внимательно «прислушиваясь» к сигналам, которые подает нам наш организм. Пора, давно пора ликвидировать задолженность перед своим телом. Вернуть в наше восприятие телу равноправие с разумом, духовностью. Отнестись серьезно к его нуждам, потребностям, предоставить ему возможность получать необходимую тренировочную нагрузку — психическую, физическую, любую другую. Воспитать в себе в полном смысле физическую культуру как часть культуры образа жизни.

НОРМАЛЬНЫЙ СОН

Треть жизни мы проводим во сне. Что происходит с нами в это время? Попробуем разобраться, что же это такое — нормальный сон: вынужденное отключение от действительности из-за переутомления тела, которое уже не в силах активно действовать? Или, наоборот, целенаправленная акция мозга, «вздумавшего» устроить себе передышку и временно «отключить» тело, «наслаив» на него сон?

Эти крайние точки зрения, в разные времена пользовавшиеся определенной популярностью, обе неверны. Сон — нормальное, естественное состояние организма, в одинаковой мере необходимое всем системам и всем органам. Эта потребность человека не может быть существенно сокращена никакими тренировками или мобилизацией резервов.

Мы пережили увлечения всевозможными добровольными лишениями вроде отказа от мяса (вегетарианство), пищи (лечеб-

ное голодание) или теплой одежды (хождение босиком по снегу, моржевание), но, кажется, никому еще в голову не пришло попробовать перестать спать или сократить свой сон до двух часов в день. А ведь идея выглядит заманчиво — сколько времени освободилось бы ежедневно. Но нет, задача слишком нереальна.

Сон — это совершенно необходимый компонент нормального дневного цикла жизнедеятельности любого человека, хотя потребность в нем существенно меняется с возрастом. Если первые дни жизни новорожденный спит почти все время, то к двум годам ребенку уже достаточно 15—16 часов сна, к четырем потребность снижается до 12—13, а к семи до 9—11 часов. Подавляющее большинство взрослых людей удовлетворяется 7—8 часами сна, а где-то после 50—60 лет люди спят по 5—6 часов.

Встречаются изредка уникалы, которым достаточно 4 часов сна в сутки на протяжении многих лет (и при этом они ухитряются сохранить физическое и психическое здоровье), но это исключение из правил. Так же редки и существенные отклонения в ритме чередования сна и бодрствования. В анналах медицинской литературы хранится описание 10—15-дневного цикла сна — бодрствования у мальчика 12 лет. Обходясь без сна до 6 дней подряд, этот ребенок не проявлял никаких признаков усталости, после чего на 5—10

дней впадал в нормальный сон, подтвержденный электроэнцефалограммой. Разумеется, это тоже исключение. Нормальному человеку приходится спать ежедневно.

Итак, сон необходим, закономерен, неизбежен. Несмотря на возможные искусственные изменения в ритме его прихода и ухода, избавиться от него по собственному желанию на достаточно длительный срок еще никому не удавалось. Более того, все подобные попытки кончались провалом, а при чрезмерной настойчивости в борьбе со сном — заболеванием или даже смертью. О попытке лишением сна известно издавна. Одно время в Китае даже существовала казнь лишением сна — человек погибал на восьмой день. Не могут существовать без сна и животные. Эксперименты на собаках показали, что 18—20-дневная бессонница кончается для них гибелью.

Самую древнюю теорию сна можно проследить по легендам и сказкам. Помните, как усыпляла злых сестер Крошечка-Хаврошечка? Словесным внушением: «Спи, глазок, спи, другой!» Уже из самого текста формулы видно, что автор сказки считает причиной сна закрытые глаза. Как все просто! Счастливые же это были времена, когда людям даже в голову не приходило, что можно закрыть глаза и не уснуть, что можно всю ночь промаяться, открывая и закрывая глаза и проклиная бессонницу!

Похожее воззрение (спит не человек, спят его глаза) находим и в древнегреческой легенде о стоглазом великане Аргусе. Пока одни его глаза отдыхали, другие бодрствовали. Именно благодаря этому великан не испытывал потребности в нормальном сне.

В эпоху средневековья было популярно мистическое смешение сна и смерти, трактовка сновидений как сигналов из потустороннего мира. Во время сна являются души умерших, бог, ангелы, святые разговаривают с людьми, но и дьяволу легче всего подобраться к спящему. Отсюда обязательное присутствие культовых предметов в спальне, вечерняя молитва и т. д.

С развитием науки представления о сне усложнялись. Было замечено, что простого утомления как пускового фактора сна недостаточно. Родилась сосудистая теория сна, объясняющая все сокращением мозговых сосудов и ухудшением мозгового кровообращения. Непосредственной причиной сна стали считать кислородное голодание клеток мозга. Представляли себе нечто вроде естественного «ежевечернего удушья» — не до смерти, но только до частичного помутнения сознания.

Бывает, что наука, двигаясь вперед, расширяя свои представления, проходит через этапы заблуждений, создает ложные теории — с тем, чтобы их позднее опровергнуть, перешагнуть через них. Так получилось

и с теорией гипнотоксина. Во время поисков причин спазма сосудов было вроде бы научно доказано существование гипнотоксина — ядовитого вещества, накапливающегося в организме в процессе обычной жизнедеятельности и после достижения определенного уровня концентрации в крови вызывающего необоримую сонливость. При этом выходило, что сон есть своего рода паралич сознания под влиянием сонного яда, но отнюдь не отдых. Делались даже попытки найти средство для получения иммунитета против гипнотоксина и избавления человечества от «болезненного наваждения сна». Но ничего из этого не вышло. Миф о гипнотоксине просуществовал недолго; при повторении опытов удалось доказать, что обнаруженные токсические вещества никакого отношения к нормальному сну не имеют.

Потом, когда углубились знания о физиологии головного мозга, стали искать самостоятельно существующий центр сна, вызывающий с определенной периодичностью центральное (происходящее из головного мозга) торможение всех нервных процессов. Но центр сна найти не удалось, и была сформулирована корковая тормозная теория сна; затем определенная роль была возложена и на подкорковые образования.

По современным представлениям, сон является необходимой фазой суточной периодизации физиологических функций.

Фаза сна характеризуется относительной недейтельностью высших отделов центральной нервной системы и сопровождается определенными изменениями работы всего организма с преобладанием в обмене веществ анаболизма (построения) над катаболизмом (разрушением собственных тканей). Сон сегодня рассматривается как поведенческий акт, как часть нашей жизни, как некоторое особое состояние.

Видите, как осторожно сказано: относительная недейтельность. Другими словами, спящий организм можно описать как учреждение, закрытое на некоторое время для посетителей. Работа не остановлена, просто она переведена на внутренние рельсы, проводится инвентаризация, уборка помещений, мелкий ремонт и т. д. Центральная нервная система не выключается, она, лишенная постоянной необходимости оперативно анализировать внешнюю ситуацию и управлять внешней деятельностью, имеет возможность навести порядок в своих хранилищах, побыть «наедине с собой». Не зря ведь многие великие идеи рождались ночью, днем им мешала текучка, толчея обыденной жизни.

При подробном изучении физиологии сна были открыты весьма отличные по своей функции фазы сна. В разных фазах по-разному проявляется степень относительной недейтельности отдельных систем организма. Периодически во время сна активность центральной нервной

системы снижается, затем опять повышается — и так многократно в течение ночи. Фазы сна различают по характеристике энцефалограммы и по движению глаз во сне...

Для большинства здоровых людей проблемы сна не существует, они никак к нему не относятся, просто пользуются дарованным благом, особенно не задумываясь. Однако сон, о котором уже известно, что его можно лишиться, тотчас становится удовольствием. О такой ситуации и говорит народная поговорка: «Сон — как богатство: чем больше спишь, тем больше хочешь». И вот человек начинает сознательно стремиться спать возможно больше, спать даже тогда, когда не испытывает настоящей потребности. Спать ради того, чтобы спать, а не ради того, чтобы проснуться отдохнувшим. Спать так, как алкоголик пьет водку или наркоман употребляет наркотик. Иногда таким образом люди слабые, не справляющиеся с жизнью, уходят от трудностей, прячутся под крылом сна и, забывшись, только так и бывают счастливы. «Сонный хлеб не просит, не доел — так долежу». Это крайность. Одна.

Есть и другая. Подчас очень занятые люди ненавидят свой сон — а точнее потерю во времени — и начинают бороться с ним. Для этих людей, живущих в основном работой, само собой разумеется, что «кто больше всех спит, тот меньше всех

живет». Сон становится помехой в жизни («много спать — дела не знать»). Такие люди постоянно держат себя «в недосыпе», изыскивают всевозможные способы стимуляции: чай, кофе, лекарственные травы (все это в увеличивающихся дозах). Они гонят сон, как врага. И... добиваются своего — сон уходит. Начинается бессонница.

МЕХАНИЗМ ВОЗНИКНОВЕНИЯ БЕССОННИЦЫ

Нечто эфемерное, до крайности легкое и неуловимое, практически ничто — сон — всего лишь одно из множества различных состояний нашего организма, а его отсутствие воспринимается как тяжкая потеря. Здоровый человек, имеющий все необходимое для жизни, но лишенный сна, не может чувствовать себя полноценным, пока сон не вернется к нему. Муки невозможности достичь желанного сна можно сравнить разве что с мучениями влюбленных, обреченных на разлуку. Постоянно неудовлетворенное желание, тяжкое бремя страха — все это отравляет жизнь того, кто страдает бессонницей.

Писатель Александр Грин, давший блестящее описание бессонницы, наверняка имел личный опыт — не испытав на самом себе, трудно представить, что это такое. Вот рассуждения его героя: «Давно уж не знал я счастья усталости — глубокого и спокойного сна. Пока светил

день, я думал о наступлении ночи с осторожностью человека, несущего полный воды сосуд, стараясь не раздражаться, почти уверенный, что на этот раз изнурение победит тягостную бодрость сознания. Но, едва наступал вечер, страх НЕ УСНУТЬ овладевал мной с силой навязчивой мысли, и я томился, призывая наступление ночи, чтобы узнать, засну ли я наконец. Однако чем ближе к полуночи, тем явственнее убеждали меня чувства в их неестественной обостренности; тревожное оживление, подобное блеску магния среди тьмы, скручивало мою нервную силу в гулку, при малейшем впечатлении тугую струну, и я как бы просыпался от дня к ночи, с долгим путем внутри беспокойного сердца. Усталость рассеивалась, в глазах кололо, как от сухого песка; начало любой мысли немедленно развивалось во всей сложности отражений, и предстоящие долгие бездеятельные часы, полные воспоминаний, уже возмущали бессильно, как обязательная и бесплодная работа, которой не избежать. Как только мог, я призывал сон. К утру, с телом, как бы налитым горячей водой, я всасывал обманчивое присутствие сна искусственной зевотой, но, лишь закрывал глаза, испытывал то же, что испытываем мы, закрывая без нужды глаза днем, — бессмысленность этого положения. Я испытал все средства: рассматривание точек стены, счет, неподвижность, повторение од-

наши предки решали первый вопрос режима дня — вопрос подъема, вставания. Для них такой вариант казался естественным.

В 1818 году Гавриил Успенский, профессор истории, статистики и географии, в своей книге о древностях российских писал: «...Владимир II, извещая детей своих об обыкновении отца своего и всех добродетельных мужей, тоже им делать советует, чтобы прежде восхождения солнца вставать и утренним славословием божьим предварять дела дневные. Обычай сей, чтобы суточное время делить надвое меж трудов и отдохновения, т. е. чтобы (разумея летнее время) ложиться спать непосредственно по захождении солнца, а вставать вместе с восхождением его, долго в России и между благородных людей хранился. Мещанство многих городов и поселяне и донные его держат; но многие превращают день в ночь, т. е. ложатся спать перед восхождением солнца, а встают в полдень». Так что, как видите, проблемы грамотного формирования режима дня существовали уже в начале XIX века.

Высшие классы в России отказались от привычки рано вставать (вспомним хотя бы Евгения Онегина), но народ еще долго придерживался старого обихода. Любопытный случай был описан в одном из медицинских руководств начала нашего века: «...Больной впал в тяжелый

одуряющий сон, так что его с трудом можно было пробудить ранее восьми или десяти часов утра». И это считалось заболеванием, требующим лечения! Далее говорится, что после проведенного лечения больной «стал просыпаться по-прежнему в шесть часов утра». Много ли среди нас людей, которым придет в голову обратиться к врачу, если они не могут проснуться раньше восьми утра?

Да, многие обычаи седой старины, привычки прадедов были совсем неплохи, имели под собой рациональную основу. Как, например, и обычай вставать и ложиться с летним солнцем.

Еще одной причиной, мешающей нормальному сну, может стать нарушение дыхания. Почему-то считается, что оглушительный храп — признак здорового, чуть ли не богатырского сна. Справедливо ли это? Только отчасти. Действительно, глубоко спящий человек нередко храпит. Если кто-то из читателей пытался заснуть под бурный аккомпанемент храпящего соседа по гостиничному номеру, то ему нетрудно будет вспомнить, что храп периодически прерывается какими-то булькающими, хрюкающими или икающими звуками. Спящий как бы захлебывается своим храпом. Так оно и есть: именно захлебывается, задыхается, лишившись возможности сделать очередной вдох из-за чрезмерно расслабленных мышц гор-

тани, глотки или языка. В зависимости от особенностей анатомического строения шеи, полости рта и верхних дыхательных путей мышечное расслабление приводит к различным вариантам перекрытия дыхательных путей; чаще всего «виновником» становится западающий язык. Он может прикрыть дыхательное горло частично — тогда раздается храп — или полностью — тогда спящий, задохнувшись, просыпается (обычно не полностью) и тут же засыпает опять. Некоторые люди буквально душат себя по нескольку десятков раз за ночь. Легко представить, каково при этом выспаться и почувствовать себя бодрым — после того, как тебя всю ночь душили!

Другие возможные причины бессонницы? Вот пример из жизни. Моя соседка, пенсионерка, следит за своим здоровьем, выполняет назначения врачей, старается рационально питаться. При этом она часто, по два-три дня и больше, не показывается на улице. «Ах, сегодня неважная погода, пасмурно, возможен дождь, выходить не стоит». Она никогда не гуляет, не бывает в прекрасном парке, до которого минут пятнадцать ходу. Заглядывает лишь в ближайшие продуктовые магазины, вот и весь ее маршрут. При этом она все сетует, что толстеет, приобрела одышку и плохо спит (с трудом засыпает). Хочется узнать, что бы вы ей посоветовали? Добавлю только одно — год назад ста-

рушка ездила к дочери «выгуливать» маленького внука. Тогда она уставала, ворчала, но чувствовала себя много лучше, засыпала без всяких снотворных. Думаю, что вывод из этой истории напрашивается.

Есть люди, которые, даже никуда не торопясь, все равно не пройдутся пешком, а будут ждать автобуса или троллейбуса, чтобы проехать одну остановку. Некоторые объясняют это так: «Я жалею себя». Думается, что на самом деле они как раз себя не жалеют, лишая организм необходимой физической нагрузки.

Регулярная ходьба под открытым небом, зарядка, занятия спортом — не надо доказывать, как все это важно для налаживания нормального сна. Конечно, не каждый может тренироваться на футбольном поле стадиона, но вам достаточно пройти после работы пешком одну-две остановки, в выходные дни поиграть в бадминтон во дворе, в парке (летом) или же не спеша походить на лыжах (зимой). Именно физкультура и спорт развивают возможности нашего организма, тренируя его адаптационные системы.

Считается, что «подушка в головах не вертится» у тех, чья совесть чиста. Конечно, не стоит понимать это слишком буквально: мол, не спишь, значит — вор и подлец. Практически «как не живется, так и не спится» тем, кто плохо справляется с жизненными проблемами и из-за этого подвержен стрессу. Именно хро-

нический стресс — основная причина неврозов — чаще всего приводит к бессоннице здоровых людей. К большей части своих жертв бессонница подкрадывается незаметно и как раз тогда, когда с каждым годом сил становится все меньше, забот все больше, возможности начинают отставать от потребностей, а слово «надо» звучит все чаще, все громче, все грознее.

В таких случаях особое значение приобретает то, что можно назвать ритуалом сна, ритуалом отхода ко сну. Обычно он складывается из суммы ставших привычными, сросшихся с человеком мелочей быта, без которых ему не по себе. Кому-то обязательно надо перед сном почитать, кому-то накрыться с головой, прижаться спиной к стене, особым образом уложить подушку, особым образом подоткнуть одеяло. Для большинства людей важна возможность спать в определенном положении: только на правом боку, на спине и т. д. Одному надо, чтобы окно было у изголовья, другому, чтобы с правого бока. Что поделаешь, мы все постепенно обрастаем привычками, они служат нам как бы защитной скорлупой. Привычная обстановка перед отходом ко сну, успокаивающая, убаюкивающая, помогает быстрее уснуть, лучше отдохнуть, восстановиться. Конечно, ритуал сна становится так важен, когда механизмы сна пусть не явно, но уже нарушены. Один пожилой москвич, прожив

пятьдесят лет на втором этаже старого дома, стоящего на Садовом кольце, настолько привык к постоянному шуму под окном, что не мог заснуть в своей новой и очень тихой квартире. Шум под окнами стал обязательным компонентом его ритуала сна. Вот какие бывают парадоксальные ситуации!

Почти все мы, попав на новое место, засыпаем не сразу и просыпаемся раньше обычного. Многие не могут спать в поезде (хотя, казалось бы, что там еще делать?). Я знал человека, вынужденного во все командировки возить с собой маленькую подушечку. Спать он мог только на ней. Это был его талисман, овеященный символ домашнего уюта, необходимый для совершения ритуала сна. Что ж, если вам помогает подушечка или прочитанная перед сном страница случайной книги, или подоткнутое под бок одеяло — придерживайтесь своего обычая, совершайте свой обряд.

Очень важно, особенно с годами, бережно и культурно относиться к механизму сна, который легко нарушить, но не так-то просто вернуть к норме. Следует дорожить этой чудесной способностью, помогающей восстановлению физических и духовных сил организма, которой наделила нас природа, всячески охранять и оберегать ее. Нельзя забывать, что без здорового сна нет и не будет здоровья.

ОДИН НА ОДИН С БЕССОННИЦЕЙ

Давайте попробуем разобраться, что же можно считать бессонницей. Где проходит граница между вынужденным недосыпанием и начинающимся заболеванием?

Попробуем разделить сон на отдельные элементы, расположенные в определенной последовательности. Начнем с предвестников сна: сонливости, некоторой вялости, желания лечь и уснуть, — возникающих незадолго перед наступлением привычного времени отхода ко сну. Эти явления — нормальный и необходимый компонент сна. Сну предшествует желание уснуть, проявления потребности во сне естественны, их отсутствие — признак неблагополучия.

Вторым элементом принято считать процесс засыпания, то есть переход от бодрствования ко сну. Необходимость этого элемента никому доказывать не надо, хотя для большинства здоровых людей засыпание проходит почти незаметно.

Собственно сон, даже когда он приходит, не всегда бывает полноценным. Нормальный сон состоит из нескольких фаз, каждая из которых должна присутствовать в определенной пропорции. Фазы эти определяются по характеру кривых электроэнцефалограммы, записанной во время сна, и поэтому для нас с вами, дорогой читатель, значения не имеют: в домашних условиях они определены быть не могут. Однако каждый может отличить нормальный, здоровый сон от поверхностного, когда в полусне слышны события ночи, или от прерывистого, когда сон перемежается с периодами бодрствования.

Несомненно, этапом сна нужно считать и пробуждение. Этот процесс может доставлять не только удовольствие. Самочувствие и настроение зависят от того, как человек проснулся, «с какой ноги встал».

Обратитесь к приведенной табл. 1, составленной специалистами. Однако она требует комментариев.

У большинства людей, страдающих бессонницей, самооценка степени выраженности бессонницы несколько нарушена. Для того чтобы понять, почему это происходит, надо самому испытать муки бессонницы, те промежуточные состояния между бодрствованием и сном, которые при этом возникают. Подчас даже трудно понять, спал ли ты вообще в эту ночь. Тем более трудно оценить степень бессонницы

Степень выраженности расстройств сна по фазам

Степень	Фаза	Сонливость	Засыпание	Сон	Пробуждение	Бодрствование
1-я		Выраженная. Сохранен рефлекс на время	Запаздывает. Затем наступает стремительно	Более 4 часов. Из них 1 час глубокого сна	Возможно в заданное время. Нормальное настроение. Сохранен рефлекс цели	Нормальные волны сонливости в течение дня
2-я		Появляется ко времени привычного сна. Расстроены отдельные компоненты	Затруднено и продлено	Не более 4 часов. Поверхностный	Затруднено компенсирующей сонливостью. Настроение пониженное	Приступы неодолимой дневной сонливости
3-я		Парадоксальная	Крайне затруднено. Навязчивые состояния	Обильные сновидения, вегетативные сенсации	Внезапное, вскоре сменяющееся сонливостью. Нервное настроение. Рефлекс цели заторможен	Приступы неодолимой дневной сонливости, сменяющиеся экзальтированностью
4-я		Снижена, неустойчива или заменена возбуждением	Затруднено. Навязчивые состояния. Псевдогаллюцинации	Частые пробуждения. Сноходобное состояние. Поверхностный сон	Затрудненное и prolonged	Экзальтированность, повышенная возбудимость
5-я		Отсутствие	Дремотное состояние	Грезы, полусна. Отсутствие сна	Просоночное состояние	Сонливость и вялость днем

и тенденцию в ее развитии. Обычно оценка дается по общему самочувствию после сна, по остаточной усталости, степени снижения работоспособности. К сожалению, эти критерии ненадежны. Попробуем перевести их на более понятный язык.

1-я степень выраженности бессонницы. Фактически все начинается с того, что человек не может заснуть сразу, как только опускает голову на подушку. Сонливость наступает своевременно, желание заснуть есть, но что-то не ладится. Приходится некоторое время лежать в постели просто так, но затем сон наступает внезапно, момент засыпания не фиксируется. Вы как бы проваливаетесь в сон. Пробуждение не составляет проблемы. Воля, целеустремленность и настроение на этой степени бессонницы не страдают.

2-я степень выраженности бессонницы. Сонливость появляется вовремя, но любой пустяк может ее нарушить. Засыпание растягивается, становится неприятной процедурой, вызывает раздражение, беспокойство... Сон становится коротким, поверхностным. Появляются периоды частичного пробуждения, полудремы. После такой ночи проснуться непросто: хочется спать, утренняя суета в доме вызывает раздражение, не сразу удастся разогнать мрачность. Днем работоспособность снижена, сосредоточиться на решении сложных задач можно лишь усилием воли, внимание легко рас-

сеивается, внезапно может возникнуть неодолимая сонливость.

3-я степень выраженности бессонницы. После дня, проведенного в борьбе с приступами сонливости, очень хочется заснуть, но сделать это не удастся. Стоит только лечь в постель, как в голове появляются мысли, они приходят и уходят сами по себе, их нельзя удержать или прогнать, они воспринимаются как чужие, возникшие где-то в другом месте, навязанные извне. Это всегда неприятные представления, воспоминания, сомнения, страхи, стремления, влечения, от которых хочешь, но не можешь избавиться. Они назойливы, как комары в ночной тиши. Все проблемы, все сложности жизни вспоминаются в преувеличенном виде. После этого поспать полноценно уже не удастся. Яркие, эмоционально окрашенные сны приводят к внезапному пробуждению. Приступы сердцебиения, нарушение дыхания, чувство сдавленности в груди, внутренняя дрожь — все эти так называемые вегетативные сенсации не дают заснуть среди ночи. Пробуждение на этой стадии бессонницы наступает вовремя, подчас даже раньше необходимого срока. Вскоре после этого утренней бодрости и ясности восприятия сменяются сонливостью, помутняющей сознание и закрывающей глаза. Включаться в нормальный ритм жизни очень трудно, да и кажется совершенно ненужным. Хочется

отвернуться от всего и во что бы то ни стало спокойно выспаться. Приступы неодолимой дневной сонливости чередуются с экзальтированностью, нервная система истощена, и в первую очередь страдают эмоции как наиболее тонкий ее продукт.

4-я степень выраженности бессонницы. Желание заснуть существует больше как абстрактная идея, чем как реальная физиологическая потребность. К ночи приходят необыкновенная бодрость, оживление, даже возбуждение, желание общаться, говорить, что-нибудь делать (правда, не слишком утомительное). После вечера, проведенного с друзьями или даже в одиночестве (причина-то возбуждения внутри нас — это страх перед бессонницей), заснуть крайне затруднительно. Мысли успокоить не удастся, они приходят сами, наплывами, возникают как бы помимо воли. В какой-то момент реальность начинает восприниматься искаженно, становится трудно провести грань между сном и явью, понять, было то или иное событие на самом деле или оно является плодом полусонной фантазии. То же продолжается и ночью: нет сна, нет и бодрствования, нет засыпания и пробуждения, вся ночь — это бесконечные переходы из одного состояния в другое. Пробуждение мало чем отличается от ночного кошмара. Днем сонливость почти отсутствует, постоянная раздражительность и чувство

слабости приводят к необдуманным поступкам, внезапным переменам настроения, бурным эмоциональным проявлениям.

5-я степень выраженности бессонницы. Собственно говоря, бессонница становится основным занятием человека, дошедшего до этой стадии. Крайняя усталость, полное отсутствие не только желания, но даже надежды на то, что когда-нибудь удастся нормально заснуть и полноценно выспаться. Дневная тупая вялость постепенно переходит в вечернее дремотное состояние и превращается в ночные грезы. Сна нет. Подчас даже кажется, что так было всегда и сна не существует — не только сегодня и для вас, но и вообще для всего человечества. Самое тяжелое происходит утром, когда приходится вставать. Все воспринимается в черном свете, самые простые вещи представляются невозможными: повернуться в постели, поднять руку, даже подчас просто открыть глаза. Не сразу удастся сориентироваться в окружающей обстановке, отделить ночные кошмары от реальности дня.

Надеюсь, что до этой степени никто из наших читателей не дойдет — хотя бы потому, что вы вовремя стали заниматься собой, ищите выход, купили и читаете эту книгу.

МЕДИЦИНА ПРОТИВ БЕССОННИЦЫ

«**Б**ессонихой» звали наши предки одну из двенадцати сестер-лихоманок, способных вызвать множество заболеваний. «Сестры, злые, худые, безобразные и простоволосые, ходят по ночам в лаптях с палками, стучат в окно клюкой, кто отзовется на их стук, к тому они и пристанут. Каждая имеет свой вкус, каждая из них терпит вечно то или иное страдание. Одна дрожит от холода, другая мечется в жару, третья корчится от ломоты в костях. Пристав к человеку, они заставляют его мучиться с ними. Одна отбивает от еды, другая гонит сон, третья сосет кровь, четвертая тянет жилы... Зовут их: Ломиха, Огниха, Трясовиха, Желтяница, Горчиха, Бессониха».

Чем могли люди бороться с Бессонихой? Одной только силой слова. Заговорами знахарей. Вот один из них, он произносился под куриной нашествью: «Курушки, курушки, возьмите бессонницу, а дайте свой сон-

успокой, добрый угомон, рабе божией (имя). Во имя отца и сына и святого духа. Аминь». В этом заговоре чувствуется отзвук влияния православной церкви. Зато следующий обращен к силам явно языческим. «А вы, ношницы полуночные, завистные, радостные, урочные, от злого человека, идите на мхи, на болота, на гнилые колоды: вам всем там место, вам в белом теле не бывать. Идите из белого тела раба (имя)».

Вековой опыт народа отобрал и успешно применял такие средства, механизм действия которых до сих пор не вполне понятен медицине. Однако они сослужили свою добрую службу, да и сейчас весьма эффективны. Некоторые врачебные советы конца девятнадцатого века сегодня могут вызвать разве что удивление. «В случае пассивной бессонницы рекомендуются возбуждающие средства: крепкая хлебная английская водка, известная под названием «виски», легко переносимая желудком, торрагенское вино за обедом в количестве одного-двух стаканов и мартовское пиво. Прелестным подспорьем в данном случае является чашка крепкого кофе, принятая на ночь». Вот такие анекдотические рекомендации получали пациенты от врача. Даже трудно в это поверить!

Читаем в другом старом руководстве: «Здоровым более или менее субъектам можно делать холодные обливания

исключительно головы. В Тибете, например, до сих пор еще практикуется следующий обычай: когда матери хотят уложить детей спать, то они подставляют их головы под холодную струйку воды, после чего дети крепко засыпают». Скорее всего эта сомнительная тибетская история сочинена ярым приверженцем уже упоминавшейся теории, согласно которой сон есть результат спазма сосудов головного мозга. Чтобы его вызвать, предполагает этот врач, и надо поливать голову холодной водой. Однако практика показывает, что обливание головы холодной водой — лучший способ избавиться от сонливости...

Сегодня человек гонит зловредную Бессонию не словесным внушением и не стаканом виски. Бессоннице противостоит широкий фронт современной медицины, отобравшей лучшее из опыта народа и располагающей разнообразным спектром возможностей.

Если число болезней, приводящих к нарушению сна, помножить на бесконечность разнообразия человеческих личностей, в результате будет получено количество возможных вариантов бессонницы. Именно из-за этого в медицинской литературе сведения о бессоннице разбросаны по книгам, относящимся буквально ко всем областям медицины. Она описана в руководствах по психиатрии как ведущий симптом неврозов, как результат тяжелых

стрессов. И вообще нарушения сна присоединяются почти ко всем психическим заболеваниям — такой бессонницей и занимаются психиатры. Для эндокринолога бессонница будет служить признаком нарушения работы щитовидной железы. Для терапевта — симптомом гипертонии или ишемической болезни сердца. Для отоларинголога — осложнением, сопутствующим тяжелым формам многих заболеваний уха, горла и носа. Почти все больные, идущие на прием к невропатологу, жалуются на бессонницу. Врачи всех специальностей так или иначе сталкиваются с бессонницей. Для каждого из них она имеет свое лицо, свои особенности.

Толчком для возникновения бессонницы может послужить все, что угодно — излишняя активность и вялое прозябание без ярких впечатлений; переедание (особенно на ночь) и недоедание; влюбленность и разочарование в любви; затянувшееся одиночество и усталость от чрезмерного общения; недостаток развлечений и переизбыток их; отсутствие семьи и те бесконечные заботы, которых порой требуют от нас близкие. Бессонница возникает у человека, который по роду своей деятельности все время находится в дороге, и у того, кто изо дня в день садится за стол в своем кабинете, открывает одни и те же папки; не застрахован от нее и работающий в сфере обслужи-

вания, которого целый день атакуют разные люди — требовательные, торопливые, часто возбужденные и раздраженные.

Гомеопаты различают бессонницу, происходящую от душевного подъема, и бессонницу от душевного потрясения. Специально выделяется бессонница, связанная с тихой безнадёжной грустью, и бессонница, сопутствующая глубокой меланхолии. Описаны вредные последствия внезапной и чрезмерной радости.

Особое место занимает бессонница, развивающаяся вследствие истощения у худосочных, раздражительных и беспокойных людей. Если причиной истощения стал умственный труд — это одна форма болезни, другая — у страдающих от злоупотребления развлечениями, когда бессонница сочетается с упадком сил, болью в основании мозга, отдающей в затылок или в плечо, угнетением духа и дрожью во всем теле. Выделена бессонница у людей, доведенных до отчаяния обстоятельствами жизни, и даже бессонница, вызванная попойкой или поздним сытным ужином.

Просто невозможно представить себе ситуацию, которую не предусмотрели бы составители руководств по гомеопатии. Так строго ее классифицируя, гомеопаты предлагают в каждом случае особые средства лечения.

Современная медицина использует для этого почти весь

свой арсенал — от лечебной физкультуры до хирургии и от массажа до синтетических лекарственных средств. И может ли быть иначе, если затрудненное засыпание и внезапные пробуждения среди ночи в сочетании с неопределенным беспокойством и страхом смерти — это почти наверняка симптомы нарушения кровоснабжения сердечной мышцы — ишемической болезни сердца, стенокардии. Лечить такую бессонницу надо лекарствами, улучшающими коронарное кровообращение. Обильное ночное потение, мешающее сну, — чаще всего симптом скрытой или явной инфекции — значит, здесь нужны антибиотики. Если же, как это часто бывает, бессонница сопровождает заболевания органов дыхания, то лечение будет направлено именно на борьбу с ними. Анатомические особенности, приводящие к перекрытию дыхательных путей по ночам, подчас могут быть устранены только хирургическим путем. Хирургия против бессонницы! Как ни странно это звучит — возможно и такое.

Итак, медицина помогает и будет помогать тем, кто страдает бессонницей. Мы же предлагаем способы, которые доступны любому и могут выполняться самостоятельно. Они помогут, если у вас:

функциональная бессонница, вызванная чрезмерным утомлением, излишним возбуждением;

ситуационная бессонница, связанная с нарушением стереотипа сна, ритуала засыпания, неблагоприятной обстановкой;

биоритмиологическая бессонница, возникшая из-за противоречия между местным временем и собственными биоритмами.

Предлагаемые приемы помогут также предупредить бессонницу. Это не значит, что нужно отказываться от врачебной помощи, наоборот — то и другое будет гармонично сочетаться. Тем, кто уже начал лечение, мобилизация собственных сил поможет сократить до минимума прием лекарств. Остальным — продемонстрирует возможности избавления от нависающей угрозы бессонницы путем рациональной организации своей жизни.

В сегодняшней терапии синтетические лекарства практически заслонили своей эффективностью все остальные средства борьбы с недугами. Что может быть проще, чем принять таблетку? Идеально для тех, кто не желает тратить время на поддержание хорошей формы. Действительно, зачем заниматься физкультурой, когда можно переложить ответственность за свое здоровье на плечи медиков? К сожалению, не получится. Даже самые эффективные снотворные средства полностью от бессонницы не избавляют; организм постепенно к ним привыкает, требуются все большие и большие дозы, а из-за

этого возникают различные осложнения. Если ваш организм нетренирован, адаптационные возможности его невысоки, то вы так и не сможете вырваться из порочного круга болезней.

Есть большой смысл в том, чтобы пересмотреть опыт прошлых лет с современных позиций. Да, кое-что в нем устарело, отжило и даже может вызвать улыбку. Но ко многому стоит приглядеться, отобрав все, что будет полезным современному человеку.

Нередко обходились без лекарств китайские врачи, пользующиеся иглотерапией и массажем иглотерапевтических (акупунктурных) точек. Помогало против бессонницы искусство правильного дыхания в соответствии с установками индийских йогов. С успехом применялась и применяется до сих пор европейская система лечения естественными средствами, включающая специально рекомендованное питание, дозированное воздействие солнца, воздуха, воды, а также различные формы массажа и физкультуры.

Утратить весь этот ценнейший опыт было бы непростительной ошибкой.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Ритм правит миром. Ритм существует во всем: в движении планет и взмахе крыльев бабочки, в падении капель дождя и росте колоса пшеницы. Определенному ритму подчиняется и жизнь человека.

Ритм дыхания и ритм биения сердца — это своего рода синхронизаторы всех остальных процессов. Вдохните и выдохните: условия работы сердца резко изменились. Другим стало его положение, силы внешнего давления, условия поступления крови и оттока ее по сосудам. В соответствии с дыхательным ритмом изменяется и характер кровоснабжения всех органов. Если усилить синхронную деятельность центральной нервной системы и органов дыхания, можно увидеть, как успокаивающе и даже усыпляюще это действует на человека. На использовании этого явления основана электронная усыпляющая система. Снятый специаль-

ным датчиком ритм дыхания передается на маленький экран, который светится то ярче, то приглушеннее. Достаточно посмотреть такую передачу 15—20 минут, чтобы крепко заснуть.

Однако можно добиться того же и безо всякой электроники. Уже много сотен лет способом синхронизации дыхания и деятельности всего организма владеют индийские йоги.

Система их дыхательных упражнений базируется на трех основных элементах: нижнее дыхание (брюшное или диафрагмальное), среднее (реберное) и верхнее (ключичное). Складываясь вместе, эти три элемента создают так называемое полное дыхание. Рассмотрим подробнее способы дыхания в системе йогов.

Брюшное дыхание. Так обычно дышат мужчины. При вдохе диафрагма опускается, а живот раздувается; при выдохе, наоборот, диафрагма поджимает легкие и в этом ей помогает брюшной пресс, сдавливающий органы брюшной полости, которые в свою очередь давят на диафрагму. Брюшное дыхание, выполняемое в покое, обеспечивает поступление наибольшего объема воздуха. При этом легкие растягиваются вниз, их основание (нижняя и средняя часть) наполняется воздухом. Ритмичное опускание диафрагмы производит легкий массаж внутренних органов, расположенных в области живота.

Реберное дыхание. Такое дыхание осуществляется за счет движения ребер. Грудная клетка расширяется, легкие растягиваются в стороны. Воздухом наполняется средняя часть легких, причем его поступает меньше, чем при брюшном дыхании. Реберное дыхание еще называют «атлетическим». В сочетании с брюшным дыханием оно обеспечивает вполне удовлетворительную вентиляцию легких.

Ключичное дыхание. Такое дыхание осуществляется за счет движения ключиц, что дает возможность наполнить воздухом лишь самую верхнюю часть легких. Этот вид дыхания требует наибольшего усилия. Но, с другой стороны, он вовлекает в дыхательный процесс те отделы легких, которые обычно в дыхании принимают незначительное участие.

Полное дыхание. Как уже говорилось, полное дыхание включает в себя все три вида, объединяя их в одно целое, в одно непрерывное волнообразное движение. Вдох начинается с брюшного и заканчивается ключичным дыханием, выдох — наоборот. В процессе такого комбинированного дыхания ни один участок легких не остается незаполненным воздухом.

Полное дыхание, как основу для всех дыхательных упражнений йоги, необходимо освоить прежде всего. Запомните основные правила.

1. Дыхание осуществляется только через нос (за редким исключением в некоторых специальных упражнениях).

2. Перед совершением вдоха следует сделать по возможности наиболее полный выдох — и наоборот.

3. Необходимо всецело концентрировать свое внимание на дыхательном процессе во время выполнения упражнений.

4. Нужно разработать дыхательные мышцы (брюшные, грудные, ключичные) и прежде всего диафрагму, являющуюся основным двигательным элементом дыхания. Уроки дыхания всегда начинаются с овладения навыками контроля над диафрагмой и дыхательными мышцами.

Как же практически освоить метод полного дыхания? Сначала нужно поработать над отдельными его фазами, а затем попытаться объединить их в общее свободное, волнообразное движение.

Начнем с брюшного дыхания. Лягте на спину — так, чтобы позвоночник был максимально выпрямлен. Лучше выполнять упражнения на твердой опоре, например на полу.

Для начала сделайте несколько глубоких выдохов и вдохов, втягивая живот на выдохе и выпячивая его на вдохе. После нескольких продолжительных, нарочито медленных дыхательных движений непременно появится желание дышать более полно. Попробуйте

подышать только животом. После того, как вы до конца опорожните легкие и задержите дыхание на несколько минут, вы почувствуете, что вдох наплевается сам собой. Расслабьте живот и предоставьте брюшным мышцам действовать самостоятельно: воздух входит без какого-либо усилия и, пока он заполняет легкие, живот выпячивается вследствие опускания диафрагмы. Вдох при этом происходит плавно, полно, без усилия. Живот увеличивается медленно, как мяч, который надувают; мышцы остаются расслабленными. Для контроля движений положите одну руку на живот, а другую — на грудную клетку. Ребра во время брюшного дыхания остаются неподвижными. Напоминаем, что все ваше внимание должно быть сосредоточено на процессе дыхания, а само дыхание осуществляется только через нос.

Освоив брюшное дыхание, можно приступать к тренировке полного дыхания. Начните с полного выдоха. Затем медленно и плавно вдыхайте животом; когда почувствуете, что живот больше раздуваться не может, подключайте грудную клетку, начав расширять нижние ребра. Не торопитесь! Когда ребра будут максимально расправлены, поднимайте ключицы. До конца наполнив легкие, попытайтесь вдохнуть еще хотя бы немного. Задержите дыхание. А теперь переходите к выдоху. Все действия идут в обратном

порядке. Ключичный выдох, реберный — и только за ним брюшной.

Не надейтесь, что вы сразу же начнете дышать полным дыханием; освоить его можно не менее чем за две-три недели упорного труда. Упражняйтесь ежедневно. Сделайте одно-два дыхательных движения, отвлекитесь, передохните. Полное дыхание — мощный инструмент воздействия на организм. Пока вы не доведете навык до автоматизма, делайте в день не более 50 дыхательных движений.

Прежде чем приступить к выполнению специальных дыхательных упражнений для борьбы с бессонницей, нужно еще научиться синхронизировать ритм дыхания и биений сердца. В удобной позе, выпрямив позвоночник, подождите, пока дыхание самостоятельно не войдет в нормальный ритм. Направьте свое внимание на биение сердца или попытайтесь уловить пульсацию сосудов. Это сделать нетрудно, достаточно сосредоточиться на области сердца, чтобы почувствовать, как оно бьется. Если вам это не удалось, прощупайте пульс на руке или шее. Когда вы сможете легко улавливать сердечный ритм, начинайте синхронизировать с ним дыхание, делая вдох на 2 удара пульса и выдох на 4. Как следует освоите этот ритм. Не стремитесь ставить рекорды. Лишь после того, как дышать в таком ритме станет легко и удобно, при-

бавляйте по одному удару на вдох и на выдох, чтобы получилось 3 удара на вдох и 5 ударов на выдох. Затем можно и далее увеличивать продолжительность вдоха и выдоха. В конце концов вы сможете найти и довести до автоматизма наилучший для вас режим синхронизации. Вы научитесь полностью сосредоточивать все свое внимание на ритмическом дыхании или совершенно забывать о том, как вы дышите, продолжая в то же время дышать в согласии с сердечным ритмом. Очень скоро для вас станет ясно, что ритмическое дыхание способно дать спокойствие, уравновешенность и радость, что никакое другое средство не сравнится с ним в скорости воздействия и удобстве применения.

Из всего разнообразия дыхательных упражнений йоги наиболее подходящим для борьбы с бессонницей является так называемое Кевали. Оно состоит из двух элементов: первый — непрерывное дыхание, второй — незаметное дыхание. Хотя каждый из этих двух способов дыхания может существовать самостоятельно, их сочетание естественно, так как один легко переходит в другой.

Упражнение Кевали требует некоторой предварительной подготовки, которая нужна, чтобы, так сказать, перевести организм на новый режим: снять напряжение, отключиться от суеты жизни.

Итак, используя полное ды-

хание в той степени, в какой оно вам доступно, сосредоточьте свое внимание на том, чтобы вдох и выдох были равны по продолжительности, одновременно ее увеличивая. Не насилуйте себя. Медленно наращивая время вдоха и выдоха, достигнув своего максимума, постарайтесь продержаться так хотя бы в течение пяти-шести дыхательных движений. Когда станет трудно, ничего страшного не случится, если вы прервете упражнение и сделаете несколько обычных для вас вдохов. Выполняя упражнение, представьте себе маятник, колебания которого синхронны с вашим дыханием.

Когда вы достигнете такой степени совершенства, что продолжительность вдоха и выдоха перестанет увеличиваться, переходите к дыхательному упражнению Кевали, которое является для вас основным. Попробуйте сгладить переходы от вдоха к выдоху и обратно, сделать их незаметными — так, чтобы получить одно непрерывное движение. Если уж вам придется делать небольшие паузы, то пусть они будут между вдохом и выдохом. В дальнейшем вам покажется, что легкие постоянно наполнены воздухом, потом это ощущение пропадает, и становится почти невозможно понять, есть ли дыхание вообще. Подобная высокая степень автоматизма может быть достигнута путем долгих упражнений.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Ф

изические упражнения на свежем воздухе, плавание, игры и гимнастика в помещении снимают отрицательные последствия гиподинамии, дают способствующую нормальному сну физическую усталость, оздоравливают организм. Большинство динамических (связанных с движением) упражнений в той или иной степени стимулирует и тонизирует физкультурника. Совершенно необходимые в борьбе с бессонницей успокаивающий и расслабляющий (релаксационный) эффекты могут быть достигнуты с помощью статической гимнастики, связанной с принятием определенных поз и статическим (неподвижным) пребыванием в них.

Комплекс специальных упражнений для снятия напряжения, для расслабления и успокоения с использованием опыта индийских йогов успешно применяется в московской больнице № 8 (разработан В. С. Чугуновым и др.). Он сос-

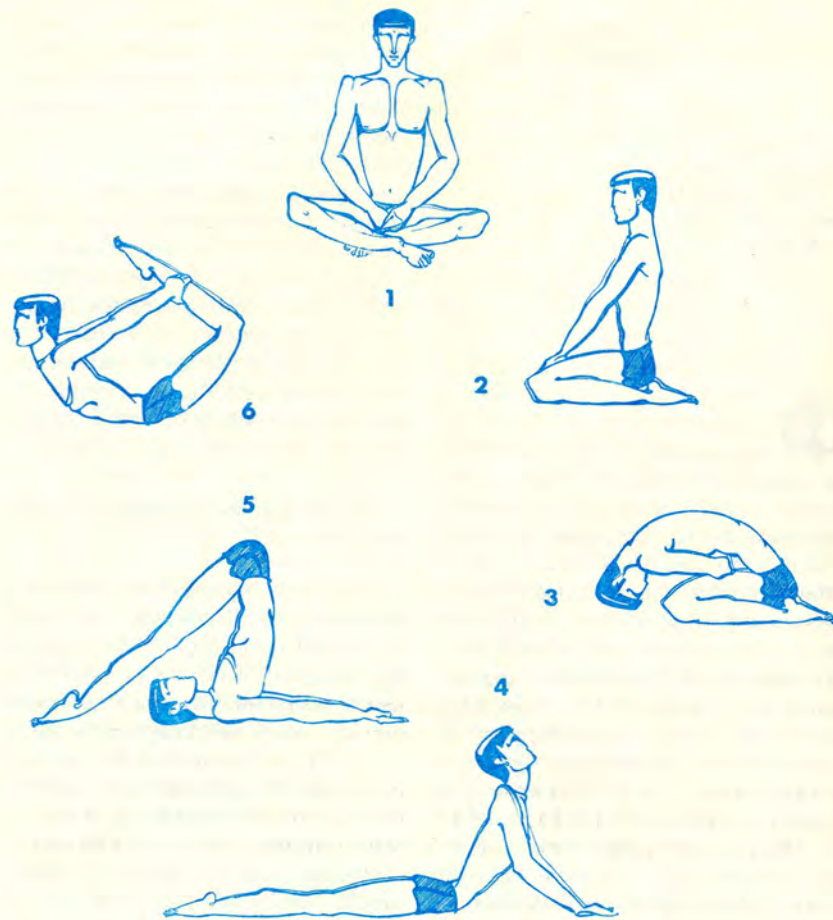
тоит из 11 основных и 3 дополнительных поз. Очень важно при выполнении релаксационной гимнастики отвлечься от внешних событий, полностью сосредоточить свое внимание на выполнении упражнения. В. С. Чугунов рекомендует проводить гимнастику, плавно переходя из одной позы в другую. Упражнения выполняются либо натошак, либо через 1—2 часа после приема пищи. Нельзя заниматься релаксационной гимнастикой после значительной физической нагрузки.

Техника выполнения основных поз

1. Поза «удобная». Сесть с вытянутыми вперед ногами. Скрестить удобно ноги (пятки под бедрами). Руки со сплетенными пальцами положить прямо перед собой. Фиксировать позу.

2. Поза «отважная». Встать на колени, сведенные вместе. Ноги вместе, касаются пола по всей длине от колен до больших пальцев, пятки слегка разведены. Медленно сесть на пятки, держа позвоночник выпрямленным. Руки на бедрах. Фиксировать позу.

3. Поза «наклоны». Принять «отважную» позу. Кулаки обеих рук плотно прижать к нижней части живота. Сделать глубокий вдох и одновременно с выдохом медленно наклонить туловище вперед. Не отрывая ягодиц от пяток, тянуться лбом к полу. Затем (одновременно со вдохом)



вернуться в исходное положение.

4. Поза «кобра». Лечь лицом вниз, лбом касаясь пола. Полностью расслабить все мышцы. Положить ладони на пол, каждую под соответствующее плечо, поднимая локти вверх и прижимая их к туловищу. Ноги лежат на полу и прижаты друг к другу, носки оттянуты. Глаза

закрыты. Затем открыть глаза и медленно поднимать голову, выгибая шею как можно дальше назад. После этого медленно поднимать грудную клетку, один за другим выгибая позвонки. Нижняя часть тела от пупка до пальцев ног должна касаться пола. Голова запрокинута. Фиксировать позу, а затем опускать сначала туловище, по-

том голову (очень медленно) на пол. Вдыхать на подъеме; во время удержания позы дышать произвольно; опускаясь, делать выдох.

5. Поза «плуг». Лечь на спину, руки по бокам туловища. Задерживая дыхание, медленно поднять ноги, не сгибая коленей, прочно упираясь ладонями в пол. Когда ноги поднимутся вертикально, включить в движение таз и нижнюю часть спины. Медленно выдыхая, опустить ноги за голову и коснуться пола пальцами ног. Из позы выходить медленно, на выдохе.

6. Поза «лук». Лечь лицом вниз, упираясь лбом в пол. Осторожно загнуть назад ноги и схватиться каждой рукой за соответствующую щиколотку. Поднять голову и бедра, выгибая спину так, чтобы вес тела приходился на живот. Во время подъема вдохнуть, выполняя позу, дышать произвольно. Возвращаясь в исходное положение, выдохнуть (рис. 1—6).

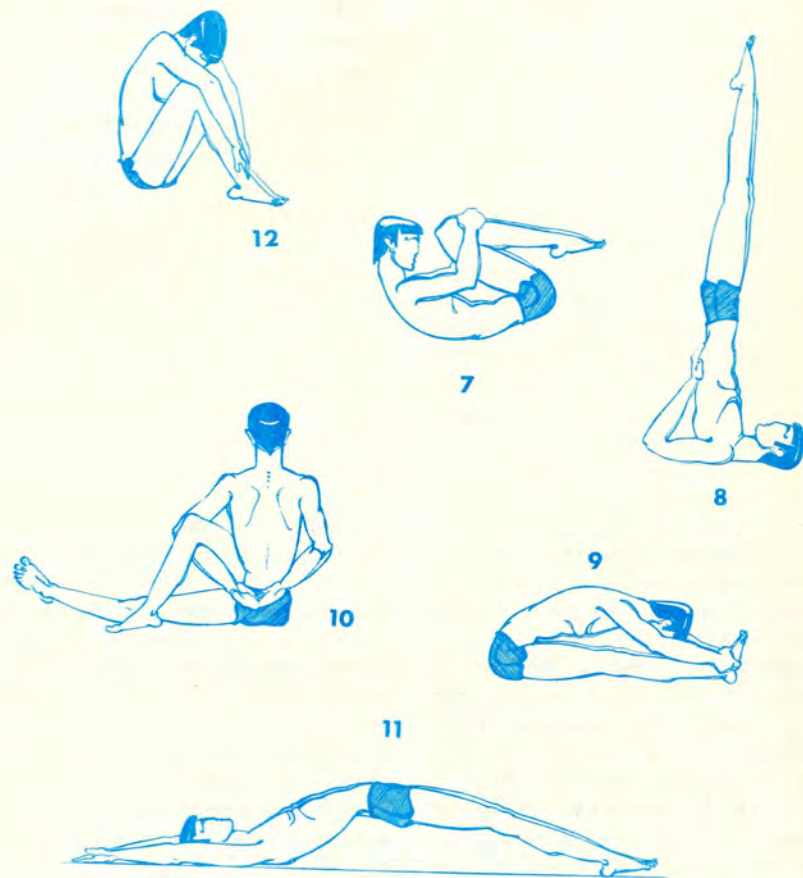
7. Поза «газовая». Лечь на спину, поднять обе ноги и согнуть их в коленях, сильно втягивая воздух через нос. Задержав дыхание, плотно прижать колени двумя руками к животу. Поднять голову, стараясь дотянуться губами до колен. Сохранять позу до тех пор, пока можно не дышать. Затем медленно выдохнуть, возвращаясь в положение лежа.

8. Поза «березка». Лечь на спину, руки вдоль тела ладонями вниз. Со вдохом медленно под-

нять ноги до прямого угла. Затем с выдохом, опираясь на локти, подхватить руками таз и вывести его вверх. Во время фиксации позы тело должно быть по возможности прямым, дыхание произвольное. При выходе из позы очень осторожно завести ноги за голову, снимая тем самым всю тяжесть тела с локтей. Опустить руки. Медленно опустить туловище, а затем ноги, не поднимая головы, пока пятки не коснутся пола.

9. Поза «заднее растягивание». Сесть с вытянутыми вперед ногами. Поднять руки вверх, повернув их ладонями вперед, и сплести большие пальцы. Голову зажать между плечами. Сделать вдох и одновременно с выдохом медленно наклониться вперед, сохраняя неизменным относительно положение головы и плеч. Лбом тянуться к коленям, руками стараясь захватить большие пальцы ног. Во время фиксации позы дыхание произвольное. Затем одновременно со вдохом возвратиться в исходное положение.

10. Поза «скручивание». Сесть с вытянутыми вперед ногами, затем согнуть правую ногу в колене и переступить ею через левое бедро. Завести левую руку под согнутое правое колено, правую — отвести за спину и медленно скручивать туловище, стараясь соединить руки. Голова повернута вправо. Выходить из позы медленно, поворачивая голову, затем руки, туловище и,



наконец, разгибая ноги. Прodelать то же, поворачиваясь в другую сторону.

11. Поза «тростинка». Лечь на спину, вытянуть ноги и вытянуть прямые руки за голову. Приподнять таз, опираясь на пятки и лопатки, с максимальной силой растягивая позвоночник (рис. 7—11).

12. Поза расслабления на спине. Лечь на спину, глаза прикрыты, ноги слегка раскинуты, руки полусогнуты в локтях, ладони касаются пола. Положение головы удобное и подбирается самостоятельно.

13. Поза расслабления на животе. Лечь на живот, правая рука вытянута вперед, левая —

вдоль туловища, правая щека касается пола, ноги слегка раскинуты.

14. Поза расслабления сидя. Сесть на пол, ноги согнуты, слегка расставлены, стопы параллельно друг другу. Можно представлять себе, что в таком положении ноги — это каркас, на котором покоится расслабленное тело. Спина круглая. Голова опущена подбородком на грудь. Локти лежат на коленях, руки свисают свободно (рис. 12).

Во время проведения релаксационной гимнастики рекомендуется дышать полным дыханием, описанным в главе о дыхательной гимнастике. Это необходимо для получения полноценного эффекта от упражнений и в связи с тем, что время фиксации позы определяется по темпу дыхания и обычно равняется 6—12 полным дыхательным циклам.

В большинстве случаев на бессонницу жалуются пожилые люди, а им некоторые упражнения релаксационной гимнастики могут показаться недоступными. Для составления индивидуального комплекса релаксационной гимнастики мы предлагаем некоторые дополнительные сведения по хатха-йоге.

«Отважная» и «удобная» — это две из нескольких поз для медитации (сосредоточения) и проведения дыхательных упражнений. Обычно занятия начинаются с одной из медита-

тивных поз.

По степени сложности медитативные позы можно расположить следующим образом: поза «кучера», «отважная», «удобная», «совершенная» и поза «лотоса».

Самая простая из них, специально придуманная для европейцев — поза «кучера». Сядьте на стул, расставив ноги, упершись ступнями в пол, корпус немного подайте вперед, расслабленные руки положите на колени. Закройте глаза.

Самостоятельное значение «отважной» позы ограничено; она служит исходным положением для позы «наклоны» и «замкнутой» (описание последней приводим ниже).

Сидя в «отважной» позе, раздвиньте колени на ширину плеч. Медленно выдыхая, нагнитесь, держа руки с соединенными пальцами перед собой. Поставьте локти на пол, вплотную к коленям. Продолжая сгибаться, положите лоб на ладони рук со сплетенными пальцами. Сосредоточьтесь на вашей замкнутости, почувствуйте свою защищенность кольцом соединенных вместе рук и ног. Эта поза может оказаться полезной для снятия беспокойства и страхов непосредственно перед сном.

«Удобная» поза — когда исполнитель сидит, скрестив ноги. Мы, русские, говорим в таких случаях: сидеть «постурецки». При выполнении этой позы позвоночник должен быть



13



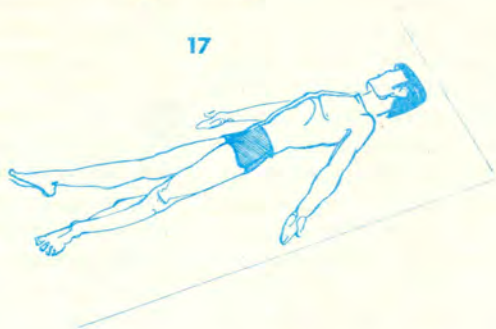
14



15



16



17

абсолютно прямым (рис. 13).

Следующая по степени сложности — «совершенная» поза. Сядьте на пол, вытянув вперед ноги, распрямите позвоночник. Затем захватите левую щиколот-

ку правой рукой и согните ногу так, чтобы ступня упиралась в верхнюю часть правого бедра. Теперь сгибайте правую ногу в колене таким образом, чтобы правая пятка уперлась в лонную

кость, а пальцы ног легли между левым бедром и икроножной мышцей. Возможно, пройдет немало времени, прежде чем вам удастся в совершенстве овладеть этой позой, но если вы будете заниматься ежедневно, то ваши усилия в конце концов непременно увенчаются успехом. Пожилым людям, у которых, как правило, подвижность в суставах ухудшена, особенно полезно выполнение этих поз (рис. 14—15)!

Наиболее сложной из всех медитативных поз является поза «лотоса». Для ее освоения необходимо в позе, близкой к «совершенной», научиться поднимать правую стопу на бедро. Доступно это не всем (рис. 16).

Очень хорошо включить в комплекс упражнений или выполнять отдельно (непосредственно перед сном) специальную релаксационную «мертвую» позу. По существу, это психофизическое упражнение с очень сложной техникой исполнения. «Мертвая» поза наиболее эффективна для полноценного отдыха, однако требует от занимающегося четкого представления о нервной системе и двигательном аппарате человеческого организма (правда, такие знания получает каждый ученик восьмого класса в школе).

Для достижения полного саморасслабления нужно мысленно «обойти» все тело снизу доверху, участок за участком, расслабляя при этом все мышцы.

В процессе релаксации необходимо соблюдать абсолютную неподвижность, так как даже при самом незначительном движении мышцы снова сокращаются, что замедляет полное расслабление.

Расслабляйте тело, начиная с пальцев стоп. Затем переходите к голеням, коленным, тазобедренным суставам. Не старайтесь сразу же расслабить всю ногу. Можно работать с каждой ногой в отдельности, а можно — с обеими сразу. Решайте сами, как вам удобнее. После того, как вы расслабите ноги, займитесь брюшным прессом, поясницей, мышцами ягодиц, нижней части спины. Затем переходите к мышцам верхней части груди и грудной клетки и, наконец, расслабьте верхнюю часть спины. Так же последовательно расслабляйте мышцы шеи и лица. Начните с нижней челюсти. Возможно, вы обнаружите, что постоянно сжимаете зубы. Расслабьте мышцы нижней челюсти и основания ротовой полости, не раскрывая рта. Не забывайте о языке, который должен быть мягким. После этого надо заняться мышцами, окружающими рот и крылья носа. Дайте расслабиться щекам, чтобы они стали мягкими и провисали. Затем расслабьте лоб. Постарайтесь расслабить мышцы, держащие кожу на голове. Следующий этап — расслабление рук от кончиков пальцев вплоть до плечевого сустава и надплечья. Затем перехо-

дите к затылку, расслабляя мышцы от центра в стороны, к ушам.

Процедуру расслабления следует повторить. невозможно, вы увидите, что некоторые мышцы успели снова напрячься. Если у вас есть время, сделайте и третий цикл расслабления, пробежав по всей мышечной «клавиатуре».

Можно провести и быструю релаксацию. Она потребует не более 10 минут и поэтому вполне приемлема для нашего вечно спешащего современника.

Примите «мертвую» позу. Расслабляйте конечности в следующей последовательности: левая и правая нога, левая и правая рука. Но перед этим сильно напрягите мышцы этих частей тела. Затем напрягите мышцы ягодиц и таза, включая анальное отверстие и нижнюю часть спины. Резко расслабьте их. Надуйте живот и сделайте полный вдох, задержите дыхание на 5 секунд и резко выдохните через рот. При этом брюшной пресс расслабится самопроизвольно. Вдохните, наполняя полную грудную клетку, задержите дыхание на 5 секунд и резко выдохните через рот, после чего грудная клетка расслабится. Напрягите, а затем расслабьте мышцы верхней части спины и плеч.

В некоторых случаях для снятия напряжения достаточно провести моментальную релаксацию. Ложитесь на спину, напрягите одновременно все

мышцы тела и конечностей и сразу же дайте им максимально быстро и максимально полно расслабиться. Начинайте напряжение на высоте вдоха, выдыхайте во время расслабления.

Пусть читателю не покажется странным, что фактически «мертвую» позу мы так и не описали. В каком же положении должны находиться тело, руки и ноги? Чаще всего упражнение выполняется лежа на спине, на жесткой и плоской поверхности, руки раскинуты в стороны под углом к туловищу в 40—45°. Однако расслабления можно добиться и лежа на животе, и даже на спине. Главное в данном случае — не поза, а полнота расслабления (рис. 17).

ЯПОНСКИЙ МАССАЖ СИАЦУ

Массаж по точкам акупунктуры приобрел в последнее время широкую известность во всем мире. У нас в стране особенно часто используются методы такого массажа, разработанные еще в глубокой древности китайской народной медициной. Менее популярен традиционный японский массаж — сиацу*, также проводимый по точкам, расположение которых, однако, в большинстве не совпадает с «китайскими». В Японии же сиацу владеют в каждой семье; этот массаж умеет делать каждая женщина, используя его как средство первой помощи членам своей семьи.

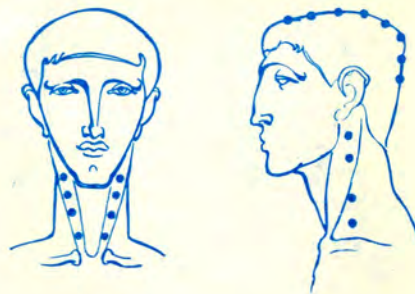
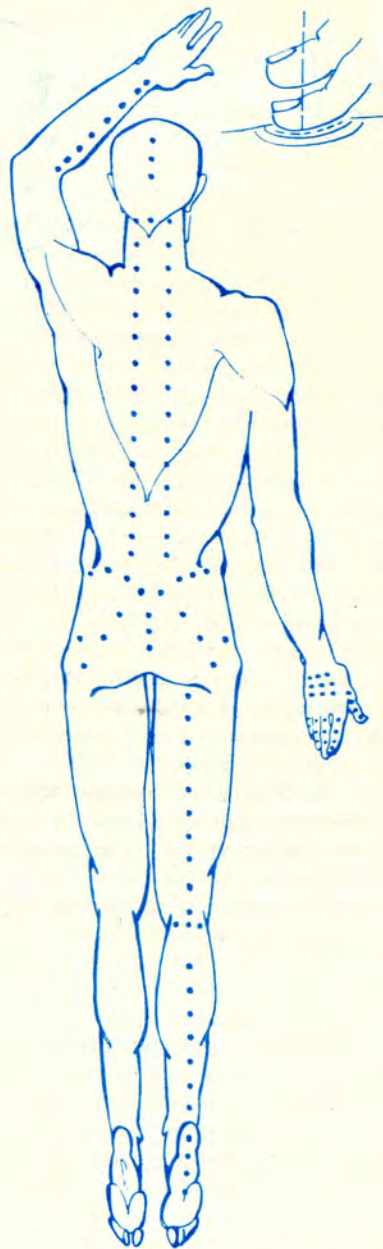
Техника сиацу очень проста и в основном сводится к ритмическому надавливанию на точку пальцем или различными частями ладони. Основной стан-

дартный прием — надавливание всей поверхностью первой фаланги большого пальца. Сила нажима изменяется от максимально возможной до легкого прикосновения или даже полного отрыва пальцев от кожи. Такие колебания, напоминающие топтание на месте, производятся с частотой 5—10 раз в минуту. Иногда массаж выполняется обеими руками или двумя, даже тремя пальцами, наложенными друг на друга. Обычно сиацу проводится без смещения пальца по коже. Наиболее часто используется при массаже большой палец, при самомассаже — два средних пальца руки, сложенные вместе.

А теперь расскажем о сиацу при бессоннице.

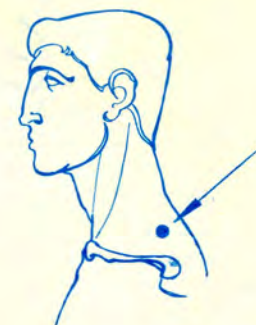
Японцы считают, что лучше всего делать массаж в позе «сейза». Это традиционная коленнопреклоненная поза, имеющая ритуальное значение. При этом надо, встав на колени, сесть на раздвинутые пятки, сохраняя спину очень прямой, шею и плечи расслабленными. Может быть, «сейза» и удобна для японцев, но явно требует привычки, иначе она очень утомительна. Для нас, европейцев, можно найти другие положения. Например, можно проводить массаж, положив массируемого на бок с подушкой под головой и по мере необходимости переворачивая его на спину или на живот. Наверняка можно делать сиацу, посадив массируемого на стул.

* Название это встречается также в написании шиацу (как пришедшее к нам через английский язык).



1. Массаж передней шейной области. Сядьте напротив массируемого на расстоянии вытянутой руки. Попросите его повернуть голову направо, наложите свою правую руку на левую половину его шеи так, чтобы ладонь находилась на боковой поверхности шеи, а большой палец плоскостью своей последней фаланги попал на хорошо заметную мышцу, идущую через всю передне-боковую поверхность шеи из-за уха к верхнему краю грудной кости. Обрабатывать надо четыре точки, расположенные вдоль этой мышцы, начиная от места, где прощупывается пульсация сонной артерии, и до грудной кости. Каждую из точек надо массировать 3 раза по 3 секунды. После этого надо перейти на другую сторону.

2. Массаж боковой шейной области. Сидя слева от массируемого, положите свою правую руку сзади на его шею так, чтобы большой палец попал в углубление ниже костного выступа, легко прощупываемого за ухом. Здесь надо промассиро-



вать первую точку. Спускаясь вертикально вниз от нее, проведите массаж остальных точек, последняя из которых находится у основания шеи. Во время массажа очень важно, чтобы сила нажима с обеих сторон (со стороны большого и остальных четырех пальцев руки) была одинакова. На каждую точку надо истратить 3 секунды, массаж провести трижды.

3. Массаж области продолговатого мозга. В этой области находится всего одна точка. Перед началом массажа надо попросить массируемого запрокинуть голову назад и при этом пальцем прощупать углубление на средней линии на границе головы и шеи. Придерживая голову массируемого за лоб, большим пальцем другой руки промассируйте точку продолговатого мозга 3 раза по 5 секунд.

4. Массаж задней шейной области. Точки этой области расположены двумя параллельными рядами и идут вертикально вниз от легко прощупываемых симметричных костных бугров на затылке. Сядьте за

спину массируемого, положите большие пальцы на его шею сзади, мягко обняв ее ладонями обеих рук. Сначала надавливайте на точку одним пальцем в течение 3 секунд, затем наложите на него палец второй руки и продолжайте массаж еще 3 секунды. Таким образом пройдите по точкам сначала одной, затем другой стороны шеи. Надавливать следует в направлении центральной линии передней поверхности шеи. Повторите всю процедуру трижды.

5. Массаж надлопаточной области. Здесь находится также всего одна точка. Посадите массируемого на стул, встаньте за его спиной. Попросив массируемого наклонить голову влево, нажмите большим пальцем правой руки в середину образовавшегося угла между левым надплечьем (плечом) и шеей. Давить надо сверху вниз, отклоняясь в сторону позвоночника. Надавливайте в течение 5 секунд. Затем то же сделайте справа. Повторите всю процедуру трижды.

Считается, что описанный



массаж стимулирует транспортную обогащенную кислородом крови в мозг по общей сонной артерии, внутренней сонной артерии и позвоночной артерии, а также улучшает отток отработанной крови по венам.

Отдельно проводится массаж шести точек на средней линии головы. Давление и продолжительность должны возрастать от первой (ближней ко лбу) точки к шестой, на которую надо оказать вибрационное воздействие. Время массажа точек — от 3 до 10 секунд. Затем надавите ладонными буграми у основания большого пальца на закрытые глаза — без вибрации, но с обычным для сна усилением и ослаблением. Последней операцией этого массажа будет мягкое надавливание на размягченный живот поблизости от диафрагмы на средней линии.

Остановимся на некоторых приемах, которые применяются, когда вы делаете массаж себе. Массируя переднюю поверхность шеи, надо приложить ладонь к горлу и отведенным вверх большим пальцем надавливать на точки со стороны одной руки: левой рукой с левой стороны шеи, правой — с правой стороны. Самомассаж на боковой и задней стороне шеи проводится сложенными вместе тремя пальцами руки. Для этого соедините на обеих руках большие пальцы с мизинцами и, выпрямив остальные, жестко упритесь ими с обеих сторон шеи в место проведения массажа. При массаже синхронно ослабляйте и усиливайте давление обеих рук.

Особый прием используется для проведения самомассажа точки в области продолговатого мозга; первые фаланги средних пальцев обеих рук накладываются друг на друга, остальные собраны в кулак и придерживаются большим пальцем.

Примерно так же (двумя руками) выполняется массаж точек на средней линии головы. Средние пальцы обеих рук при этом накладываются друг на друга. Еще раз напоминаем, что шестую точку надо массировать особенно тщательно и с вибрацией.

ТРАВЫ И БЕССОННИЦА

О тношение медицины к лекарственным растениям двойственно. С одной стороны, большую часть из них продают в аптеке, с другой — редкий врач будет прописывать травы и тем более предлагать варианты их применения. То ли врачей смущает собственная некомпетентность, то ли «несовременность» фитотерапии, некий дух знахарства, витающий в парах травяных настоев. И, может быть, в отместку за такое отношение больные начинают противопоставлять травы таблеткам, ругать фармакологию и превозносить траволечение как универсальное и безвредное средство. Появляются «чудотравники», за умеренную (и неумеренную) плату предлагающие излечить от всех болезней двумя-тремя сложными сборами.

Так что же такое траволечение? Детство современной медицины? Отголосок донаучного подхода к лекарственной терапии? Или незаслуженно

отодвинутый на второй план способ лечения?

Попробуем разобраться. Многие сталкивались с тем, как трудно дозировать травяные настои и отвары, как нелегко в многообразии возможностей каждого растения выделить один лечебный эффект от другого, и, следовательно, точно учесть действие растительного лекарства на организм. Это недостатки? Конечно. Кроме того, скажем честно, так неудобно и нелепо самому заваривать травы, приблизительно отмеривать, принимать самодельную смесь, действующую на все сразу, а значит — неизвестно на что.

Но эти же недостатки являются и основными достоинствами фитотерапии. Множественность действующих начал обеспечивает комплексный подход к лечению. Одним и тем же настоем можно успокоить больного, облегчить откашливание, вызвать усиленное потоотделение, улучшить пищеварение, получить мочегонный эффект — именно всего этого и добиваются при заболевании хроническим астматоидным бронхитом. И если бы не душица, сколько различных лекарств пришлось бы назначать врачу, покупать в аптеке и принимать больному! Конечно, никто на свете не сможет точно сказать, сколько миллиграммов карвакрола или трициклических сесквитерпенов проглотит астматик с одной чайной ложки отвара, но... Травы с успехом использовали,

используют и будут использовать для лечения.

Многие рассуждают так: травы естественны и, значит, вреда от них быть не может. Или, по крайней мере, его будет гораздо меньше, чем при употреблении синтетических лекарств. Это не совсем так, вопрос достаточно сложен. Но трудности дозировки компенсируются трудностью достижения опасной дозы. Кроме того, необходимость самому приготавливать отвар или настой — отмеривать щепотку того и горстку другого, «колдовать» над огнем, выдерживать время кипячения и настаивания — все это превращает больного в активного «соучастника» лечения, сознательного борца против болезни. А сейчас уже доподлинно известно, что лекарство, принятое с верой в него, приносит больше пользы.

Универсальность трав, обусловленная их сложным химическим составом, увеличивает возможность того, что из всего набора действующих начал какое-нибудь в точку да попадет. Вероятность этого при траволечении несомненно выше, чем при применении химически чистого соединения, которое обычно лежит в основе большинства современных фармакологических средств. К тому же «травники» обычно составляют сложные сборы: смешивают различные травы, которые дополняют друг друга или взаимно компенсируют недостатки.

Попробуем подытожить достоинства траволечения:

1. Универсальность действия. Часто можно использовать травяной сбор или даже отдельное растение, не уточняя диагноза. Например, простуда: фитотерапии не так уж важно, вирусная она или нет. Не одно, так другое действующее начало обязательно сработает.

2. Универсальность дозировок. Малая концентрация действующего начала не позволяет даже при не очень точном применении сбора причинить вред организму.

3. Универсальность применения. Огромное большинство трав регулирует и улучшает функции организма в целом, тем самым увеличивая его реактивность и облегчая борьбу с любой болезнью.

Именно поэтому лекарственные травы продают в аптеке, но никогда не требуют на них рецепта, как бы приглашая больного самостоятельно войти в область фитотерапии.

Обратимся же теперь к нашей теме и посмотрим, как травы могут стать союзниками в вашем поединке с бессонницей. Применяемые для этого лекарственные растения можно подразделить на три группы:

обладающие снотворным и успокаивающим действием;

обладающие общеукрепляющим и адаптогенным действием;

устраняющие вторичные факторы болезни: сердцебиение, нарушения пищеварения и т. п.

Группа I

Применение растений этой группы дает быстрый эффект, хотя чаще всего не затрагивает причину заболевания. Поэтому одновременно необходимо искать способы устранения причины бессонницы.

Овес. Среди лекарственных трав, применяемых при бессоннице, он занимает особое место по своей эффективности и универсальности. Наряду с пищевыми продуктами, приготовленными из овса, отдельно используются различные части этого растения для настоев и отваров: цветки, стебель и корень, собранные в период цветения. Иногда используются и зерна овса.

Рекомендуется при бессоннице, сочетающейся с нарушением аппетита, беспричинными страхами, быстрой физической и психической утомляемостью. Может быть полезен и при бессоннице, возникающей в период отказа от вредных привычек (к алкоголю, табаку). Это успокаивающее и одновременно общеукрепляющее средство хорошо сочетается с валерианой и пассифлорой.

Отвар зерен овса менее эффективен, чем настойки из цветущего растения, но зато в нем содержится много минералов и микроэлементов. Успокаивающим действием обладает и ванна с отваром из овсяной соломы. Для ее приготовления 150 г овсяной соломы мелко

измельчают, заливают 2—3 литрами горячей воды и варят в течение 20 минут. Затем процеживают и вливают в наполненную теплой водой ванну.

Пустыричник пятилопастный. Этот широко распространенный почти по всей территории СССР сорняк давно и широко применяется в медицине. Обладает успокаивающим действием на центральную нервную систему, замедляет ритм сердца, увеличивает силу сердечных сокращений и понижает артериальное давление. Хорошо сочетается с валерианой, дает лучший эффект, чем ее препараты.

Валериана лекарственная. Несмотря на достаточно широкое распространение дикорастущей валерианы, ее выращивают на специальных плантациях — так велика ее популярность и так широко применение. Обладает успокаивающим действием, снимает сердцебиение, спазмы желудочно-кишечного тракта. Валериана устраняет беспокойство, которое мешает заснуть, особо эффективна при появлении чувств сдавливания в груди, при ощущении «кома в горле».

Пион уклоняющийся. Он же Марьян корень. Успокаивающее средство.

Хмель обыкновенный. Используются плоды, называемые хмелевыми шишками. Настой из них имеет успокаивающее действие. Назначается при бессоннице, неврозах, гастритах, циститах и чрезмерной половой возбудимости. При бессоннице

рекомендуется и отвар из цветков хмеля. Особо следует выделить использование подушки, наполненной шишками хмеля; многие считают такую подушку наилучшим средством для засыпания.

Душица обыкновенная. Настой душицы успокаивает, оказывает отхаркивающее действие, желчегонное, потогонное, мочегонное. Усиливает аппетит, улучшает пищеварение, снимает повышенную половую возбудимость.

Мелисса лекарственная. Обладает успокаивающим действием, снижает ритм сердечных сокращений и давление. Применяется при сердцебиении и болях в области сердца.

Чабрец. Он же тимьян. Обладает успокаивающим действием. При бессоннице применяется в напитке, в состав которого входят также мята перечная и земляничный лист.

Цикорий. Обладает успокаивающим действием. При бессоннице помогает напиток из цикория.

Даже такой небольшой набор лекарственных трав дает успокаивающий эффект в сочетании с дополнительным воздействием при сердцебиениях (пустырник, мелисса), спазмах кишечника (валериана, душица, мелисса). Если бессонница усугубляется повышенной половой возбудимостью, полезны хмель, душица и мелисса. Следует подбирать наилучшие сочетания трав и составлять сборы (рецепты) в

соответствии с индивидуальными особенностями.

Успокаивающие средства принесут пользу, если бессонница связана с перевозбуждением. При истощении же нервной системы необходимо применение стимулирующих средств и адаптогенов.

Группа II

В эту группу входят лекарственные травы с адаптогенным и стимулирующим действием. Адаптогены — лекарственные вещества, усиливающие приспособительные (адаптогенные) возможности, увеличивающие стрессоустойчивость, расширяющие диапазон возможностей организма. Их действие универсально и не связано с лечением определенного заболевания или преодолением определенной жизненной ситуации. Адаптогены помогают использовать имеющиеся возможности, они улучшают качество реакции; стимуляторы же просто прибавляют количество, интенсифицируют использование резервов (если они есть). Если заболевание связано с истощением организма, то стимуляторы могут принести вред. В то же время адаптогены, даже при значительном истощении, будут способствовать рациональному использованию ресурсов.

Быстро решить некоторые проблемы поможет прием стимулирующих трав. Они используются двояко: или в первой

половине дня для восстановления нормального биоритма, или в борьбе с общим истощением при пассивной бессоннице, слабости (во втором случае их применение требует осторожности).

Помните: действие растений-адаптогенов и стимуляторов особенно сильно проявляется только в сочетании с занятиями физкультурой, закаливанием и рациональной организацией режима дня.

Женьшень. Самым лучшим в мире адаптогеном, прямо-таки королем этого класса препаратов является женьшень. Этот легендарный корень, помогающий от многих болезней, растет в глухой дальневосточной тайге. Существуют также североамериканский и японский виды. Слава женьшеня велика, увеличивается она с каждым днем. И с каждым днем все дальше в тайгу уходят корневища — сборщики дикорастущего женьшеня. Растет корень медленно, потребность в нем огромна — природа не успевает восполнять свои запасы.

Сейчас разрабатываются способы выращивания женьшеня на плантациях. Делаются попытки размножить его в пробирках. Однако то и другое связано со значительными технологическими трудностями. Пока основную массу препаратов получают все-таки из природного корня.

Женьшень используется при истощении после тяжелых бо-

лезней, при гипотонии, неврастении, миастении, начальных формах диабета и многих других заболеваниях. Выпускается порошок и таблетки, а также настойка.

Левзея (большоголовник) сафлоровидная — маралий корень. Типичный адаптоген. Так же как и женьшень, труднодоступен для сбора. Издревле используется при упадке сил у выздоравливающих и пожилых людей. Выпускается в виде жидкого экстракта. Входит в состав тонизирующего напитка «Саяны».

Все адаптогенные препараты повышают умственную и физическую работоспособность, сокращают восстановительный период после напряженной работы; они улучшают также сон, аппетит, снимают раздражительность и неприятные ощущения в сердце.

Необходимо помнить, что применение адаптогенов при гипертонической болезни (даже в самой начальной форме) требует особой осторожности и постоянного врачебного контроля.

Родиола розовая, она же очиток розовый, известна под названием золотого корня. Популярное в Средней Азии и в Прибайкалье стимулирующее средство. Приготавливается в виде настоев, отваров и настоек; используется также сухой порошок корня — в чистом виде и в различных кулинарных рецептах; заваривается как чай.

Обладает нерезким, но достаточно выраженным стимулирующим действием, снимает сонливость, повышает работоспособность, слегка повышает артериальное давление.

Элеутерококк колючий (свободнаягодник колючий) очень распространенное стимулирующее средство, настойка которого выпускается в достаточно большом объеме. Обладает быстрым действием, заметно повышает артериальное давление.

Китайский лимонник — растение, широко распространенное в диком и культурном виде на значительной части территории СССР. Листья, молодые побеги, корни и плоды содержат активные вещества, обладающие стимулирующим действием. Помимо настоев и отваров используется сухой порошок из плодов — из него готовят охлажденные напитки или заваривают как чай.

Говоря о стимулирующих средствах, еще раз хочется напомнить: употреблять их можно только тем, кто имеет неизрасходованный запас сил. Для людей, резервы которых ограничены, стимуляция вредна и даже опасна.

Группа III

Здесь можно отнести лекарственные травы, устраняющие нарушения управления внутренними органами, так называемые вегетативные сенсации. Например, часто бессон-

ница усугубляется приступами сердцебиений. Пользу при этом могут принести: земляника лесная (плоды свежие и сушеные, настой или отвар сушеных листьев), боярышник кроваво-красный.

Вообще же вегетативные сенсации проявляются по-разному и травы нужно подбирать индивидуально.

ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

В этой главе мы расскажем о некоторых дополнительных мерах по борьбе с бессонницей.

Прежде всего задумайтесь над тем, правильно ли вы питаетесь. Возможно, вам покажется, что питание не имеет отношения к теме нашего разговора. Однако это далеко не так.

Если рассматривать продукты питания в связи с проблемой бессонницы, то оказывается, что почти все они обладают тем или иным специфическим действием, сравнимым с действием лекарственных растений, но только более слабым. Так, кочанный салат содержит вещество лактакариум, способствующее глубокому сну, а овес — успокаивающее вещество авенин. Во многих случаях мы не знаем, как и за счет какого компонента действует тот или иной продукт. Однако практика, подтвержденная многолетним опытом, показывает, что продукты питания, бесспорно, дают лечебный эффект. Будет хорошо, если каж-

дый, кто в этом заинтересован, формируя свою личную диету, постарается включить в нее возможно большее число продуктов, обладающих успокаивающим действием. К ним относятся: ячмень, овес, гречиха, пшеница, петрушка, морковь, брюква, пастернак, соевые бобы, тыква, кочанный салат, яблоки, персики, слива, земляника, базилик, чабрец, анис, укроп.

Людям, страдающим бессонницей, следует прежде всего обратить внимание на полноценность своего питания. Особую роль играет обеспечение достаточно высокого содержания в диете витаминов группы «В». Для этого нужно стараться, чтобы на столе почаще появлялись треска, палтус, скумбрия; яйца, творог, кефир, сыр; гречневая, овсяная, ячневая, пшенная, перловая каши; горох, фасоль, зеленый горошек, шпинат; хлеб из муки грубого помола.

Другое специфическое требование к питанию при нарушениях сна относится к суточному распределению пищи. Необходимо сократить до минимума ужин, исключить из него тяжелые жиры и длительно перевариваемые продукты. Старайтесь ужинать не позднее 7, в крайнем случае 8 часов вечера, и пусть это будет последним, заключительным приемом пищи вашего дня. Не надо после этого уже перед самым сном позволять себе съесть бутерброд или несколько печений. Последняя за день еда должна быть

съедена хотя бы за 2—3 часа до отхода ко сну.

Еще одним шансом на пути к победе над бессонницей может быть для многих, хотя и не для всех, лечебное голодание (разгрузочно-диетическая терапия). Лечебное голодание оказывает благотворное влияние не за счет непосредственно снотворного действия, а за счет повышения стрессоустойчивости голодающего.

Разгрузочно-диетическую терапию в полном объеме надо проводить только под наблюдением компетентного специалиста. Для самостоятельного применения можно рекомендовать 1—2-дневные разгрузки ежемесячно. Пока эта процедура не станет для вас привычной, вряд ли целесообразно пытаться совмещать голодание с хождением на работу, поэтому устраивайте разгрузочные дни в выходные.

В день, предшествующий разгрузке, надо отказаться от мяса, сливочного масла и свежего хлеба. Последний раз поесть можно не позднее 19 часов. За час до сна примите дозу солевого слабительного (именно дозами оно и продается в аптеках) или отвар слабительных трав, основу которого составляет александрийский лист. Вскоре после этого очистите кишечник с помощью клизмы. В течение всего следующего дня (собственно говоря, и являющегося разгрузочным) необходимо полностью отказаться от какой-

либо пищи, разрешается только пить. В основном следует пить воду, можно — воду с лимонным соком, аскорбиновой кислотой или медом (меда не больше трех чайных ложек в день), слабый настой шиповника (без сахара). Выпить за день надо не меньше 1,5—2,5 литров жидкости, но небольшими порциями. Вечером этого дня очистительную клизму повторите.

Следующий день можно считать днем выхода из голодания. До двенадцати часой пейте только воду. В полдень сделайте себе стакан сока — лучше всего морковного, разбавленного водой. Через час — еще стакан сока, но уже неразбавленного. Около трех часов дня можно съесть тушеные или вареные овощи с растительным маслом — около двухсот граммов. Овощи можно заменить отваром из овсяных хлопьев при соотношении объемов воды и хлопьев 5:1. Варить 20 минут, процедить через сито. В семь часов вечера — овощи, фрукты (250—300 г) и немного сухарей (20—30 г). Около девяти — опять овощи (300 г) и творог (50 г). Побольше пейте. На следующий день воздержитесь от мяса, птицы и жирной рыбы, солений, маринадов и консервированных продуктов (за исключением зеленого горошка).

Не ждите от краткосрочного голодания немедленного эффекта: к нему надо привыкнуть, подобрать удобный для себя вариант, научиться самостоя-

тельно решать все возникающие при этом проблемы. Помните, что голодать нельзя больным сахарным диабетом, заболеваниями щитовидной железы, выраженным атеросклерозом, болезнями печени, желчных путей, тем, кто перенес операцию по удалению желчного пузыря, имеющим опухоли, а также подросткам и молодым людям, которые еще не перестали расти.

Другим таким же естественным, как питание, средством против бессонницы должна стать двигательная активность. Как известно, физические упражнения необходимы всем, но их значение для профилактики и устранения нарушений сна особенно велико. Гимнастику, спортивные игры на свежем воздухе, бег трусцой, словом, любую форму физической культуры надо рассматривать как необходимейшую часть программы преодоления бессонницы.

Современными исследованиями обнаружено, что от характера физической активности зависит так называемая фаза медленного сна. Именно во время этой фазы и происходит восстановление физической работоспособности, расслабление и функциональное восстановление мышц. Можно сформулировать такую закономерность: увеличение физической нагрузки днем способствует улучшению сна и увеличению доли медленного сна ночью. Однако

более подробный анализ со строгим учетом нагрузки показал, что такого рода зависимость проявляется только у тренированных людей при умеренной нагрузке. При чрезмерном или слишком резком увеличении нагрузки происходит обратное: бессонница нарастает, сердечные сокращения во сне учащаются, сама структура сна изменяется к худшему.

Такие же нежелательные эффекты вызывают занятия физкультурой непосредственно перед сном. У спортсменов нарушения сна считаются одним из начальных симптомов перетренированности. С другой стороны, сон нарушается и в противоположной ситуации: при резком сокращении физической активности, при физическом бездействии у тренированных и привычных к регулярной физической нагрузке людей.

Только регулярные занятия, соответствующие возможностям конкретно взятого человека по степени нагрузки или незначительно ее превышающие, способны обеспечить нормальный по своей продолжительности и структуре сон. При этом эффект действия нагрузки зависит от ее объема и подготовленности физкультурника.

Всякому занимающемуся самостоятельно необходимо уметь правильно определять безопасный и действенный объем физической нагрузки. Сумма всех физических упражнений, выполняемых за день, должна со-

ответствовать возможностям организма. Если работы будет слишком мало — занятия пройдут без эффекта; если же заниматься слишком долго и слишком интенсивно — возникает опасность перегрузки и развития заболеваний, вызванных перенапряжением. Это особенно важно учитывать людям старшего и среднего возраста, не слишком здоровым и плохо физически подготовленным. Прежде чем сделать первые шаги в области физкультуры, им обязательно нужно проконсультироваться с врачом и получить четкое представление о состоянии своего здоровья. Если явных противопоказаний к занятиям не будет, следует определить безопасный диапазон физической нагрузки, необходимую первоначальную «дозу» физкультуры.

Страдающим от бессонницы, развившейся в результате нервного и физического истощения, следует заниматься физкультурой, задавая себе низкую физическую нагрузку (она по крайней мере в два раза меньше высокой). Тем, кто плохо спит от избытка энергии, перевозбужден, рекомендуем заниматься на высоком уровне нагрузки.

* *
*

Мы рассказали о различных способах борьбы с бессонницей, которые самостоятельно может использовать любой человек, нуждающийся в восстановле-

нии нормального сна — основы хорошего самочувствия и работоспособности.

Может быть, какие-то отдельные рекомендации — особенно, если они будут применяться нерегулярно, без достаточного старания и веры в успех, — не дадут нужного эффекта или окажут действие незначительное, малоощутимое. Не опускайте руки! Отдельные компоненты самостоятельного воздействия на организм, дающие, казалось бы, довольно скромный результат, при комплексном подходе, при совместном их использовании способны принести победу над недугом, избавить от страданий и неудобств. Опробуя различные предложенные варианты, посвоему комбинируя их, отбрасывая и добавляя, создайте сами тот индивидуальный комплекс, который навсегда позволит вам забыть о бессоннице.

ФИЗКУЛЬТУРА
ПРОТИВ НЕДУГА

В 1989 году издательство «Советский спорт»
будет выпускать брошюры по следующим
сериям:

«Физкультура для здоровья»;
«Физкультурная библиотечка школь-
ника»;
«Физкультурная библиотечка родите-
лей»;
«Ритмы атлетизма»;
«Юному арбитру»;
«Виды спорта».

ПОБЕДА
НАД
БЕССОННИЦЕЙ