

Стресс и лишний вес: чем опасна бессонница

Опрос показал, что треть россиян страдает бессонницей



Треть россиян страдает бессонницей, показал опрос, в котором приняли участие почти 8 тыс. человек. Чем чреват недосып и как его избежать, разбиралась «Газета.Ру». Треть россиян страдает бессонницей, выяснили специалисты проекта [«Здоровье Mail.ru»](#). В опросе приняли участие 7866 пользователей.

Исследование показало, что в будни большинство опрошенных просыпаются в промежутке между 6:00 и 7:00 утра — так ответили 40%. С 7:00 до 8:30 поднимается каждый четвертый (25%), раньше 6:00 утра звонит будильник у 21%. 14% респондентов просыпаются после 8:30. Что касается времени отхода ко сну, 37% отметили период с 23:00 до полуночи. Еще 30% ложатся спать с 22:00 до 23:00, после полуночи — 25%.

Опрос также показал, что не все спят рекомендованные врачами 8 часов — это удается лишь каждому третьему. При этом половине опрошенных (53%) в целом не хватает времени на сон. Причинами недосыпа респонденты чаще называли бессонницу (30%), дела или хобби, которые нельзя отложить (27%) и работу допоздна (22%). На вопрос, что вы делаете, если не можете уснуть, 50% ответили, что просто лежат в темноте. Берут в руки смартфон 36%, читают, смотрят сериалы или слушают музыку 28%. Остальные заваривают чай (5%), принимают снотворные препараты (4%), пьют успокоительные сборы или теплое молоко (5%).

Основная причина бессонницы — стрессы и психические расстройства. Также ее могут вызвать заболевания с выраженным болевым синдромом и другими неприятными ощущениями (зуд, жар и т. п.). К бессоннице приводит прием некоторых лекарств, также проблемы со сном встречаются у подростков и пожилых людей.

Как показал проведенный китайскими исследователями [метаанализ](#) 15 работ, посвященных бессоннице, она значительно повышает риск развития хронических сердечно-сосудистых заболеваний, инфарктов и инсультов.

Также хронический недостаток сна приводит к окислительному стрессу клеток мозга, что отрицательно сказывается на процессах обучения, кратковременной и долговременной памяти.

Бессонница нарушает процессы образования костной ткани, что особенно опасно для детей и подростков, чей скелет еще не сформировался до конца. Но и взрослым нарушенный остеогенез грозит проблемами со здоровьем, повышая риск переломов и развития остеопороза. Нарушения сильнее выражены у пожилых людей.

Кроме того, нехватка сна влияет на обмен веществ, замедляя его и приводя к набору лишнего веса.

Недавнее исследование специалистов Мичиганского университета показало, что недосып сильно влияет на ориентацию человека в пространстве — невыспавшиеся участники эксперимента в два раза хуже справлялись с заданием совершить серию шагов на месте, не смещаясь с него и не пропуская шаги, чем те, которые спали хорошо, хотя вечером накануне эксперимента обе группы показывали одинаковые результаты. Кроме того, у сонных участников возросло время реакции на внешние стимулы.

Кроме того, даже одна бессонная ночь приводит к росту тревожности. Исследователи из Калифорнийского университета выяснили, что ночь без сна приводит к значительному снижению активности медиальной префронтальной коры, связанной с процессами запоминания. Зато активировались глубокие эмоциональные центры мозга – миндалина и островковая доля.

Опросники показали схожие результаты — чем хуже было качество сна, тем больше респонденты жаловались на рост тревожности.

Механизм этой связи ученые объясняют так: недостаток сна приводит к снижению активности префронтальной коры, которая отвечает за когнитивный контроль. Особенно снижается контроль над эмоциональными центрами мозга, из-за чего и возникает повышенная тревожность.

Лечение бессонницы зависит от ее причины. Оно может включать лечение основного заболевания, отказ от вызвавших ее препаратов, работу с психотерапевтом, коррекцию циклов сна. Минимизировать риски развития бессонницы позволяет здоровый образ жизни — отказ от курения, от алкоголя, кофеина и других стимуляторов перед сном, умеренные физические нагрузки, сбалансированное питание.

Спать следует ложиться в одно и то же время. Перед сном лучше отказаться от серьезных умственных и физических нагрузок. Спальню лучше проветрить, освещение свести к минимуму (выключить ночники, телевизор). Хотя несоблюдение правил гигиены сна редко является основной причиной бессонницы, оно может усилить расстройства сна, вызванные другими причинами, или повлиять на процесс лечения.

**В пандемию по всему миру
возросло число людей,
страдающих бессонницей.
На проблему жалуются**

многие американцы и россияне

Почти 40% россиян отмечают, что за последние полтора года качество их сна ухудшилось.

Опросы показывают, что бессонницей страдают также жители Великобритании, США и Китая.

16 октября 2021

В России:

больше трети россиян, по данным опроса, стали хуже спать в пандемию.

Тенденция:

число людей, страдающих бессонницей, в последние полтора года выросло в большинстве стран, в том числе в США, Великобритании и Китае.

Контекст:

проблемы со сном могут быть одним из осложнений коронавируса.

Почему это важно:

бессонница повышает риск развития хронических сердечно-сосудистых заболеваний, вызывает проблемы с ориентацией в пространстве и памятью.

В России

39% россиян заметили, что качество их сна ухудшилось за последние полтора года. Об этом свидетельствуют данные **опроса**, проведенного производителем носимых устройств Garmin и специалистами платформы онлайн-рекрутинга hh.ru.

- 20% респондентов заявили, что стали спать чуть хуже, а 15% — что гораздо хуже. У 40% качество сна за последние полтора года не поменялось.
- 66% опрошенных заявили о дневной сонливости, 59% — о трудностях с засыпанием, 40% — о периодических пробуждениях среди ночи.
- При этом женщины страдают от проблем со сном чаще мужчин — 45% против 33%.
- Больше других от бессонницы страдают жители Санкт-Петербурга, Москвы и Воронежской области.
- Среди причин бессонницы большинство участников опроса назвали неприятные мысли и воспоминания (63%).

Тенденция

Об ухудшении сна в период пандемии сообщали не только россияне. Весной 2021 года аналогичный **опрос** был проведен в **США**. 86% респондентов заявили, что испытывают проблемы с засыпанием как минимум раз в неделю.

- 76% американцев признались, что недостаток сна нарушает их повседневную жизнь. Из них 46% утверждают, что это приводит к трудностям с выполнением работы. 44% испытывают проблемы с концентрацией внимания и 39% говорят, что недостаток сна делает их более раздражительными при общении с близкими.
- Главной причиной проблем со сном большинство опрошенных назвали финансовые проблемы, на втором месте стресс, вызванный пандемией, на третьем — проблемы в семье.
- В борьбе с бессонницей 23% американцев обращаются к прописанным снотворным, а 22% употребляют безрецептурные препараты, такие как мелатонин.
- По данным Американской академии медицины сна, слово «бессонница» в 2020 году **гуглилось чаще**, чем когда-либо прежде.
- В **Великобритании** в период пандемии от бессонницы **страдал** каждый четвертый опрошенный, годом ранее о проблемах со сном сообщал только каждый шестой.
- В **Китае** число людей, страдающих от бессонницы, в 2020 году **выросло** с 14,6% до 20%.
- В **Греции** в 2020 году **бессонница** была выявлена почти у 40% респондентов.

Контекст

Бессонница также может быть одним из последствий заражения коронавирусной инфекцией. Сотрудники Оксфордского университета **установили**, что каждый пятый пациент с COVID-19 сталкивается с проблемами со сном, тревожностью и депрессией.

- Число обращений людей в медучреждения по причине бессонницы в период пандемии в России **выросло** более чем на 40%.
- «Поскольку коронавирус отличается от других заболеваний масштабом и угрозой для здоровья, это вызывает так называемый психологический дистресс. Ощущение внутреннего неблагополучия. Это приводит к увеличению внутреннего напряжения, возрастанию частоты нарушений сна», — объясняет Михаил Полуэктов, заведующий отделением медицины сна Сеченовского университета.
- Кроме того, медики полагают, что вирус способен повредить структуру головного мозга и перегрузить нервную систему сигналами, из-за которых больному сложно уснуть.
- На качество сна также могут влиять препараты, которые используются для лечения коронавирусной инфекции.

Почему это важно

Хроническая бессонница может иметь целый ряд негативных последствий.

- Бессонница значительно повышает риск развития хронических сердечно-сосудистых заболеваний, инфарктов и инсультов, **выяснили** китайские ученые.
- Недостаток сна также **может привести** к окислительному стрессу клеток мозга, что отрицательно сказывается на процессах обучения, кратковременной и долговременной памяти.
- Кроме того, даже одна бессонная ночь приводит к росту **тревожности**.

Около 30% россиян начали испытывать проблемы со сном в 2020 году



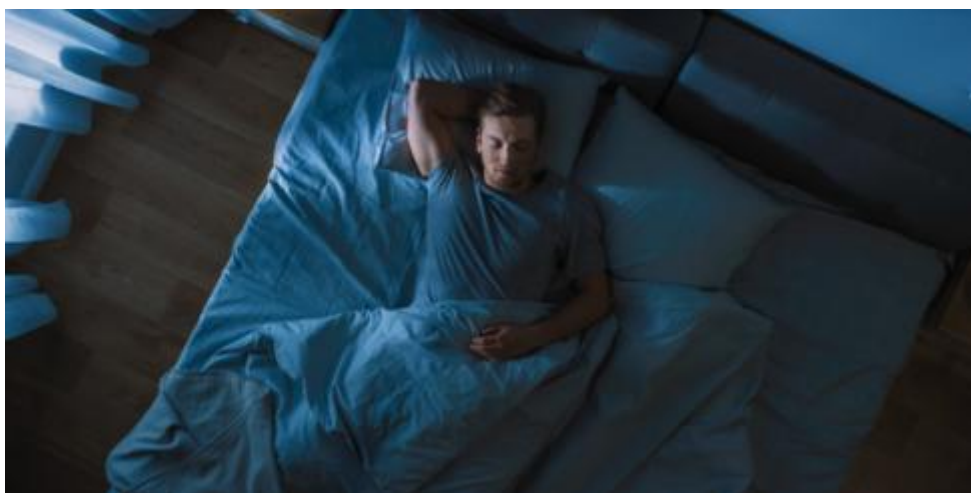
Для почти 40% опрошенных главной причиной бессонницы стали тяжелые мысли перед сном, говорится в исследовании "AliExpress Россия" и агентства ResearchMe

МОСКВА, 7 декабря. /ТАСС/. Почти треть опрошенных россиян в 2020 году стала испытывать проблемы со сном, а для почти 40% опрошенных главной причиной бессонницы стали тяжелые мысли перед сном. Об этом говорится в исследовании на основе опроса, проведенного "AliExpress Россия" и исследовательским агентством ResearchMe, которое имеется в распоряжении ТАСС.

Читайте также

Наука

[Сколько часов нужно спать? Верить ли мобильным приложениям для сна? Пить ли мелатонин?](#)



"Почти треть россиян обратила внимание, что в 2020 году стала спать хуже, чем годом ранее. 65% респондентов не заметили изменений, а 13% опрошенных улучшили качество сна в этом году. При этом беспокойство о здоровье родных и близких мешает спать женщинам в 2 раза больше, чем мужчинам. В том, что хороший сон лечит, солидарны все респонденты независимо от пола, возраста или места жительства", - говорится в исследовании.

Больше всего россиян беспокоит процесс погружения в сон. Так, 37% отметили, что долго не могут уснуть, ворочаются и много думают. Чаще всего эту проблему отмечали респонденты из СЗФО (43%), Урала (45%) и Сибири (42%). При этом 25% россиян жалуются на прерывистый сон. Эта проблема не зависит от возраста или пола, но есть географическая специфика - в СЗФО, Поволжье и на Урале люди чаще других просыпаются ночью. "А вот на чуткий сон, когда просыпаешься от каждого шороха, больше всего сетуют в Сибири", - отмечается в исследовании. Также исследование показало, что "тяжело просыпаются утром" преимущественно молодые люди: 51% в возрасте от 18 до 24 лет против 14% старше 55 лет, сообщили аналитики.

"Качество сна определяет не только сам процесс засыпания, но и содержание сновидений. 11% россиян видят тревожные сны. Причем эта проблема больше характерна для молодых женщин в возрасте от 18 до 34 лет. По мнению участников исследования, больше всего мешают спать психологические проблемы - этот ответ был наиболее популярен среди молодежи (45%) и особенно среди жителей Дальнего Востока (40%)", - говорится в исследовании.

Люди старше 45 лет чаще называли причиной плохого сна проблемы со здоровьем. Звуки от соседей беспокоят 19% россиян, а на шум с улицы пожаловались 15% респондентов. Микроклимат в спальне (сухой воздух, температура и влажность) и неудобная кровать меньше всего беспокоят людей в возрасте - только 5 и 9% соответственно обратили на это внимание. Почти 30% респондентов пожаловались на домочадцев и домашних животных. Причем эти проблемы больше волнуют женщин, чем мужчин - 32% женщин против 22% мужчин.

Борьба с бессонницей

Самые популярные способы борьбы с бессонницей в России (респонденты могли выбрать несколько вариантов ответа): просмотр фильма перед сном - 32%, успокоительные травяные чаи - 22%, прогулка на свежем воздухе - 20%, снотворные препараты (лекарства) - 18%, чтение художественной литературы - 16%, иные способы расслабления (алкоголь, курение) - 15%, расслабляющая ванна - 14%, фоновая музыка или звуки природы - 13%, физическая нагрузка перед сном (бег на улице, поход в спортзал, бассейн и т.д.) - 8%, ароматерапия - 5%.

"Женщины предпочитают травяные чаи, чтение художественной литературы перед сном, расслабляющие ванны и медитацию, а мужчины - просмотр фильмов и традиционные "вредные привычки", - говорится в исследовании.

Приспособления и гаджеты для сна пока не так распространены в России - 44% респондентов никогда не пользовались ими. Наибольшим спросом среди товаров для улучшения качества сна пользуются ортопедические подушки и матрасы. Они помогли 18% россиян. При этом 17% отметили, что им лучше спится на новом постельном белье, а 14% для улучшения сна выбрали беруши. Также россияне отмечают положительный эффект от использования затемняющих штор, увлажнителей и очистителей воздуха, удобных пижам, ночных масок на глаза и гаджетов для сна. Все эти товары пользуются популярностью у покупателей на AliExpress. Кроме того, пользователи маркетплейса покупали также успокаивающий бальзам с эфирным маслом лаванды и микротоковый стимулятор против бессонницы.

"Несмотря на то, что бессонница причиняет много беспокойства, большинство россиян не готовы потратить на улучшение качества сна больше 1 000 рублей: так ответили 46% респондентов. 34% вообще не готовы выделить бюджет на эти цели. 14% могли бы совершить покупку до 5 000

рублей, 5% - от 5 до 30 тыс. одновременно. 1% россиян готовы потратить на борьбу с бессонницей больше 100 000 рублей", - отмечают аналитики. В исследовании приняли участие 1 663 человека со всей России в возрасте от 18 до 65 лет. Опрос проводился с помощью онлайн-панели, соблюдались квоты по полу, возрасту и геоположению в соответствии с национальным распределением.