

«Спокойной ночи: как победить бессонницу».

Бессонницей, или на медицинском языке - инсомнией, принято считать любое отклонение от нормы сна. Частые пробуждения среди ночи, длительные (до нескольких часов) засыпания и тяжёлые пробуждения, длительное ночное отсутствие сна, поверхностный сон - всё это принято считать проявлениями бессонницы. Бессонница – это распространённое среди взрослых и детей заболевание, способное существенно навредить здоровью человека и снизить качество его жизни. Как победить бессонницу максимально быстро?

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов, раскрывающих тему здорового сна и борьбы с бессонницей. В обзор включены печатные издания (книги и статьи) за последние 10 лет, а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p>Андреев, А.А. Хроническая усталость и как её победить : секреты здорового сна / А.А. Андреев. – СПб. [и др.] : Питер, 2012. - 172, [1] с.</p> <p>Чувствуете постоянную усталость? Если вам утром трудно встать с постели, а вечером вы валитесь с ног и мечтаете только о том, чтобы вас никто не беспокоил, и так продолжается изо дня в день – у вас хроническая усталость! И не всегда это состояние связано с проблемами сна. Вы можете спать по 8-10 часов в сутки и всё равно уставать, даже если не приходится особенно напрягаться. В чём же дело? Врач и психолог Александр Андреев объясняет, почему мы устаём, какие бывают разновидности усталости и как бороться с этой напастью в каждом конкретном случае.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: https://www.litres.ru/aleksandr-anatolievich-andreev/hronicheskaya-ustalost-i-kak-ee-pobedit-sekret-y-zdorovogo-sna/</p>
	<p>Бессонница: [методики лечения / В.Н. Амосов]. – СПб. : Пресс-Курьер, 2015. - 124, [2] с. - (Лечебные письма. Коллекция). - (Народная энциклопедия здоровья).</p> <p>Сон даёт отдых и здоровье. Бессонница же ведёт к серьёзным расстройствам всех органов и систем нашего организма. Миллионы людей страдают различными нарушениями сна и не догадываются, что частые болезни, недомогания и депрессии - результат того, что они плохо или недостаточно спят.</p> <p>Чтобы улучшить качество жизни, необходимо позаботиться о качестве ночного отдыха.</p>
	<p>Бузунов, Р.В. Как победить бессонницу? Здоровый сон за 6 недель / Р. Бузунов, С. Черкасова. – СПб. [и др.] : Питер, 2021. - 286, [1] с. : ил. - (Советы врача).</p> <p>Более десяти миллионов россиян страдают хроническими расстройствами сна, самое известное из которых - бессонница. Почему эта проблема настолько стойкая и распространённая и можно ли её победить? Доктора Роман Бузунов и София Черкасова разбираются в причинах бессонницы, её последствиях для организма, объясняют, почему препараты от бессонницы нужно принимать с осторожностью, и рассказывают, как восстановить сон и избавиться от бессонницы за 6 недель при помощи первой в России когнитивно-поведенческой программы восстановления сна. Вы сможете быстро засыпать, спать без пробуждений, выработаете постоянный режим сна, научитесь расслабляться и оставлять дневные проблемы за пределами спальни, вернёте себе бодрость и высокую работоспособность.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: https://www.litres.ru/roman-buzunov-2/kak-pobedit-bessonnicy-zdorovyy-son-za-6-nedel/chitat-onlayn/</p>



Кириллова, Ю.М. Сон без бессонницы : как высыпаться и быть бодрым каждый день / Ю.М. Кириллова. – М. : Эксмо, 2015. - 285, [1] с.

Сон оказывает очень большое влияние на наше физическое и эмоциональное благополучие. Его минимальная потеря может сказываться на настроении, работоспособности и здоровье. Если вы хотите встречать каждый новый день с улыбкой, быть бодрыми и активными - вам необходимо обеспечить себе полноценный ночной отдых. В книге изложены основные правила и рекомендации, которые помогут вам обрести здоровый и крепкий сон. Также вы узнаете о природе сна, его структурных фазах, аномалиях «недосыпа», общепринятых стандартах и их влиянии на качество жизни. Помимо этого, в книге особое внимание уделено комфорту ночного отдыха: обустройство спальни, постельное белье, выбор матраса, подушки и одежды для сна.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://flibusta.club/b/533602/read>

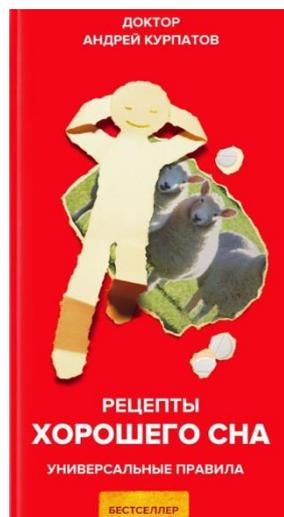


Корсак, О.В. Как победить бессонницу? : 10 шагов к полноценному сну / О. Корсаков. – М. : Эксмо, 2014. - 219, [3] с. : ил. - (Про здоровье).

Бессонница является одним из самых распространённых и мучительных страданий в современном обществе. Она превращает ночь в ад и мешает полноценно жить и работать днем. К сожалению, используемые обычно методы борьбы с нарушениями сна зачастую случайны, малообоснованны и недостаточно эффективны. Снотворные лекарства, особенно принимаемые без консультации со специалистами, – опасны. Что делать?

Автор на основе многолетнего опыта работы с клиентами, страдающими бессонницей, нашёл надёжный путь к хорошему сну. Каковы причины бессонницы? Как можно с ними справиться? Какие продукты, травы, лекарства улучшают сон, а какие ухудшают? Как провести день и вечер, чтобы ночной сон принёс удовлетворение? Что делать, если не удаётся уснуть? На эти и другие вопросы вы найдёте ответ в книге доктора Корсака. Предлагаемая автором десятишаговая программа нормализации сна поможет многим читателям избавиться от их недуга самостоятельно.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://www.universalinternetlibrary.ru/book/64570/chitat_knigu.shtml



Курпатов, А.В. Рецепты хорошего сна : универсальные правила / А. Курпатов. - 8-е изд. – СПб. : Капитал, 2020. - 272, [1] с. : ил. - (Серия «Универсальные правила»). - (Бестселлер).

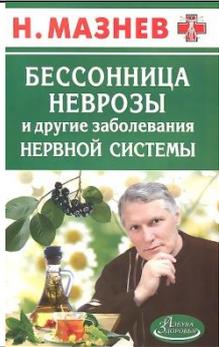
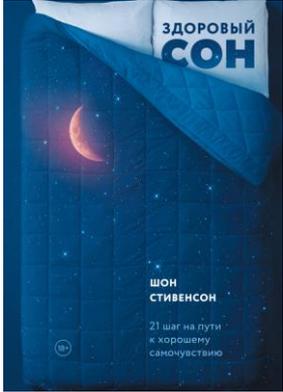
Почти треть жизни мы проводим во сне, и это не случайно. Сон необходим нашему мозгу, чтобы переработать информацию, полученную в течение дня, а также очиститься от продуктов жизнедеятельности нервных клеток. Кроме того, сон - это лучший способ восстановления жизненных сил организма. Поэтому проблемы со сном ухудшают наше и общее самочувствие и крайне негативно сказываются на нашей мыслительной деятельности.

Каковы причины бессонницы?

Каковы механизмы её возникновения?

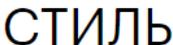
Каким образом можно улучшить свой сон?

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/andrey-kurpatov/10-receptov-horoshego-sna/>

	<p>Мазнев, Н.И. Бессонница, невроты и другие заболевания нервной системы / Н. Мазнев. – М. : ДОМ. XXI век : РИПОЛ классик, 2011. - 61, [2] с. - (Азбука здоровья).</p> <p>Книга от известного целителя Николая Мазнева, автора многих бестселлеров по народной медицине. Простые и доступные методы и рецепты, собранные в этом издании, помогут нормализовать сон, снять синдром хронической усталости, эмоциональное и мышечное напряжение, повысить общий жизненный тонус, обрести спокойствие и уверенность.</p>
	<p>Муркрофт, У. Прощай, бессонница! Как расслабиться, успокоиться и выспаться : программа на 4 недели / У. Муркрофт, К.П. Ожеш ; пер. с англ. – М. : ИГ «Весь», 2019. – 230 с. : ил.</p> <p>Современный мир задаёт высокий темп жизни, и не всем людям удаётся войти в ритм таким образом, чтобы выделять полноценное время на отдых, освобождать голову от рабочих вопросов, выходить из режима многозадачности, справляться со стрессом. В результате у человека накапливается физическое и эмоциональное напряжение, которое зачастую приводит к бессоннице. Это нездоровая ситуация, она наносит вред организму, и важно понимать, что пытаться решить проблему с помощью снотворного, человек только усугубляет её – механизм естественного засыпания со временем отключается.</p> <p>Авторы предлагают методику, которая поможет самостоятельно справиться с бессонницей, наладить сон и вернуть в свою жизнь полноценный ночной отдых. Подробные инструкции и пошаговое руководство, расписанное по дням, поможет вам быстро освоить предлагаемые техники и увидеть результат уже после первой недели выполнения осознанных медитаций.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/kettrin-polan-ozhesh/proschay-bessonica-kak-rasslabitsya-uspokoitsya-i-vysp/</p>
	<p>Пикунов, Е.Ю. Бессонница : народные методы лечения без лекарств / Е.Ю. Пикунов. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2015. - 26 с. : ил. - (Серия «Панацея»).</p> <p>В книге представлены сведения о бессоннице как об одном из проявлений различных форм невротозов. Описываются лекарственные растения и сборы трав для лечения функциональных нервно-психических заболеваний.</p>
	<p>Стивенсон, Ш. Здоровый сон : 21 шаг на пути к хорошему самочувствию / Ш. Стивенсон ; пер. с англ. А. Токарева [науч. ред. Н. Никольская]. - 2-е изд. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2021 [т.е. 2020]. - 359 с. : ил.</p> <p>Шон Стивенсон на собственном опыте ощутил, какие серьёзные последствия имеет недостаток сна. Из его книги вы узнаете, можно ли отоспаться в выходные, если постоянно недосыпать в будни; в какое время дня нужно заниматься спортом, чтобы лучше спать; как оборудовать комнату для сна; допустимо ли пользоваться гаджетами по вечерам и многое другое.</p> <p>Книгу можно прочитать здесь: https://check-list.site/wp-content/uploads/2020/05/Stivenson_Sh_Zdorovyiy_Son_21_Shag_Na.a6.pdf</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/shon-</p>

 <p>Арианна Хаффингтон Оригинал The Huffington Post</p> <p>Революция сна Как менять свою жизнь ночь за ночью</p>	<p>stivenson/zdorovyy-son/</p> <p>Хаффингтон, А. Революция сна : как менять свою жизнь ночь за ночью / А. Хаффингтон ; пер. с англ.: [Л. Роеenkova]. – М. : Альпина Паблишер, 2019. - 498, [1] с. - (Стиль жизни).</p> <p>В погоне за успехом, карьерой и доходами мы часто крадём у себя время, необходимое для восстановления сил. И говорим себе, что «отоспимся на том свете». Арианна Хаффингтон исследует историю и механизмы сна, разбирает причины его нарушений и доказывает, что лишая себя полноценного отдыха, мы ничего не выигрываем. Более того, такой самообман снижает продуктивность на работе, портит здоровье, разрушает личную жизнь и отношения с близкими. Автор книги подсказывает, как выспаться в самых разных ситуациях: при ненормированном рабочем дне, джетлагах, стрессе или болезни, интенсивной учёбе и работе, с маленькими детьми на руках, в гостиницах и в дороге, а также если вам мешает чей-то храп. Вы узнаете всё об «убийцах сна» и научитесь их обезвреживать. Просыпаясь, вы будете чувствовать себя отдохнувшими, счастливыми и полными сил для важных дел.</p> <p>Книгу можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>
<p>Статьи в периодических изданиях</p>	
	<p>Дальнева, Н. Ночные обострения / Н. Дальнева // Женское здоровье. - 2016. - № 5. - С. 18-19.</p> <p>Вы испробовали все доступные способы, но качественный сон так и не вернулся? Возможно, одна из причин этого - в ночных обострениях телесных и эмоциональных проблем. Как выяснить, что с вами происходит во время сна, и вылечить эти тайные недуги?</p> <p>Статью можно прочитать здесь: https://wh-lady.ru/nochnye-obostreniya/</p>
	<p>Как победить бессонницу за 28 дней // Домашний Очаг. - 2013. - № 1. - С. 74-79 : ил.</p> <p>Если человек не страдает нарушениями сна, то вопрос «как вам удаётся уснуть вечером?» поставит его в тупик. Он просто закрывает глаза и погружается в глубокий сон, никаких секретов тут нет, всё происходит само собой! Но задайте тот же вопрос тем, кто мучается бессонницей, и вы получите множество советов: новая удобная подушка, тёплое молоко, горячая ванна, секс, ароматические масла, травяной чай и - как последнее средство - пара таблеток снотворного. План, рассчитанный на 4 недели, поможет наладить сон без единой таблетки.</p> <p>Статью можно прочитать здесь: https://www.goodhouse.ru/health/zdorovye/kak-pobedit-bessonniczu-za-28-dnej/?sign=14354950504551.791055021827342</p>
	<p>Кириллов, В. Как победить бессонницу / В. Кириллов // Будь здоров!. - 2018. - № 11. - С. 49-54 : фот.</p> <p>Автор анализирует препараты, которые используют для лечения бессонницы.</p> <p>Статью можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>

	<p>Колина, А. Переиграть бессонницу / А. Колина // Здоровье. - 2012. - № 5 (683). - С. 86-87 : фот. День становится всё длиннее, ночи всё короче, заснуть всё труднее. Как справиться с майской бессонницей? Статью можно прочитать здесь: https://zdr.ru/articles/pereigrati-bessonnitsu-kak-bystro-i-legko-zasypat Статью можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p>Кудрявцева, Л. Средство от бессонницы / Л. Кудрявцева // Будь здоров!.. - 2017. - № 6. - С. 20-22 : 1 фот. В статье даны рекомендации, как бороться с бессонницей.</p>
	<p>Лапшина, И. Враг по имени бессонница / И. Лапшина // Природа и человек. XXI век. - 2012. - № 10. - С. 51. О нелекарственных методах борьбы с бессонницей.</p>
	<p>Макаров, Ю. Что мешает сну / Ю. Макаров // Будь здоров!.. - 2018. - № 2. - С. 78-84 : фот. Причина бессонницы - частые ночные походы в туалет (случай из врачебной практики). Статью можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p>Минус бессонница // Здоровье. - 2011. - № 7. - С. 30-31 : фот. Знаменитости рассказали, как борются за крепкий сон, а эксперт прокомментировал их советы.</p>
	<p>Не можете заснуть до глубокой ночи? // Домашний Очаг. - 2013. - № 11. - С. 118-125 : ил. Об эффективных способах борьбы с бессонницей.</p>
	<p>Не ждем, пока «бессонница начнет свою игру» // Наука и религия. - 2012. - № 8. - С. 62. О борьбе с бессонницей.</p>
	<p>Петрова, Т. Спокойный сон / Т. Петрова // Женское здоровье. - 2014. - № 2. - С. 38-39. Людей старшего возраста нередко беспокоит бессонница. Как с ней справиться и вернуть бодрость? Каковы основные правила здорового сна? Статью можно прочитать здесь: https://wh-lady.ru/spokojnyj-son/</p>

	<p>Самотаева, Э. Сердечный недосып / Э. Самотаева // Огонек. - 2013. - № 10. - С. 35 : 1 фот. Норвежские ученые пришли к выводу, что бессонница приводит к повышенному риску болезней сердца. Статью можно прочитать здесь: https://www.kommersant.ru/doc/2135584</p>
	<p>Сон - дело серьезное // Домашний Очаг. - 2011. - № 10. - С. 118-124 : ил. Полноценный сон важен для нас не меньше, чем еда и вода. Поэтому недостаток сна негативно сказывается на здоровье человека, его тоне и настроении.</p>
	<p>Федоров, А. Электроника сна / А. Федоров // Здоровье. - 2012. - № 1. - С. 10 : фот. По мнению учёных, чрезмерное увлечение различными электронными устройствами (компьютером, мобильным телефоном, планшетом) рассеивает внимание и вызывает неприятные симптомы - разбитость, усталость, депрессию. Первым признаком является нарушение сна - электронная бессонница. Статью можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p>Чудная, Е. Новая старая бессонница / Е. Чудная // Здоровье. - 2018. - № 4 (745). - С. 62-63 : фот. О причинах и путях лечения бессонницы. Статью можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>
Интернет-ресурсы	
	<p>Статья «Сладкий сон, или Как победить бессонницу без лекарств» на сайте Яндекс. Дзен https://zen.yandex.ru/media/joypup/sladkii-son-ili-kak-pobedit-bessonnicy-bez-lekarstv-5f9faba79ac0705ae4495317 Хочется спать, но заснуть не можете или просыпаетесь среди ночи несколько раз? Вы не одиноки – каждый пятый взрослый человек страдает от бессонницы. Она поражает подростков, пожилых и людей среднего возраста. В статье собраны множество советов, как победить бессонницу и научиться легко засыпать.</p>
	<p>Статья «10 простых способов победить бессонницу» на сайте «Стиль» https://style.rbc.ru/health/5c4ad49b9a7947ae740e4677 Избавиться от бессонницы можно не только с помощью лекарств. Рассказываем о десяти простых и безопасных методах, которые помогут спать крепче.</p>
	<p>Статья врача-терапевта Л.Г. Токаревой «Профилактика и лечение бессонницы» на сайте Аптеки Горздрав https://gorzdrav.org/blog/profilaktika-i-lechenie-bessonnicy/ Сон – такая же потребность человека, как еда и вода. Если полностью отказаться от него или сократить продолжительность до нескольких часов, то уже через 4-5 суток появятся серьёзные проблемы со здоровьем. Вредит даже замена ночного сна на дневной у тех, кому приходится работать сутками. Отсутствие полноценного сна приводит к эндокринным расстройствам, болезням сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, нервным и психическим заболеваниям. Поэтому здоровью вредит и бессонница, или инсомния – заболевание, при котором нарушается процесс засыпания или сам сон.</p>
	<p>Статья А. Мураховского «30 способов побороть бессонницу» на сайте Лайфхакер https://lifehacker.ru/30-sposobov-poborot-bessonnicy/ Многие из нас страдают бессонницей. Если вы из таких людей, не отчаивайтесь. Мы выбрали 30 советов, которые могут помочь в борьбе</p>

	<p>с этим недугом.</p> <p>Портал «СилаСна.РФ» посвящён сну. Точнее, приёмам, которые позволят победить бессонницу и вернуть сну его величие. Всё возможно, если взяться за дело с решимостью.</p> <p>Мы подробно говорим о бессоннице и её видах, причинах появления, а также методах борьбы. Также вы познакомитесь с мнением врачей-сомнологов на столь важную для многих тему.</p> <p>http://silasna.ru/?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=tematika_search_yandex_son_mb&utm_content=ch_yandex_direct cid_60761834 gid_4533292397 ad_10591657401 ph_31078518089 crt_0 pst_other ps_2 sret_search src_none devt_desktop ret_lgeo_0 cf_0 int_tgt_31078518089 add_no mlid_3312 dop_&utm_term=%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%82%D0%B5%20%D0%B8%D0%B7%D0%B1%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F%20%D0%BE%D1%82%20%D0%B1%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%86%D1%8B&yclid=3192129436613083135</p>
	<p>Статья «Почему возникает бессонница и как от неё избавиться» на сайте Аптека. ФармЭконом</p> <p>https://www.pharmeconom.ru/articles/pochemu_voznikaet_bessonnitsa_i_kak_ot_neye_izbavitsya/</p> <p>Худший враг человека - он сам. И бессонница, которая, как показывает медицинская и психиатрическая практика, - самое страшное оружие человека против себя самого. Когда и почему она возникает, как побороть бессонницу и как спать, чтобы высыпаться, рассказываем в этой статье.</p>
	<p>Статья «Хронический недосып: как победить бессонницу» на сайте Мирролла https://mirrolla.ru/blog/khronicheskiy-nedosyp-kak-pobedit-bessonnitsu/</p> <p>Бессонница очень коварна. Вечером после напряжённого рабочего дня только и мысли, что о подушке с одеялом. Но стоит удобно устроиться в постели, начинается что-то непонятное - сон как рукой снимает. Итог очевиден - утро точно не будет добрым. Как говорят врачи, в той или иной форме бессонница хоть раз наблюдалась у каждого человека. Но что делать, если нарушения сна уже стали нормой и мешают продуктивно проводить день?</p>
	<p>Статья «Ни в одном глазу. Психиатр рассказал, чем опасна бессонница и как ее победить» на сайте Amic.ru https://www.amic.ru/news/485447/</p> <p>Треть населения России страдает бессонницей, утверждают сомнологи. И количество «не спящих» с каждым годом только растёт. К многочисленным причинам бессонницы врачи относят даже коронавирус - самоизоляция «обеспечила» нас снижением физической нагрузки и сбоями в режиме дня (привет, сериалы до трёх часов ночи и ненормированная работа на «удалёнке»). Бессонница изматывает физически и морально, а ещё лишает возможности продуктивно работать и радоваться жизни. Психиатр Александр Строганов рассказал amic.ru, как уснуть, если сна ни в одном глазу и чем чреваты долгие ночи бодрствования.</p>
	<p>Статья «Хочу спать, но не могу уснуть. Возможные причины бессонницы, варианты лечения, отзывы» на сайте Психология жизни https://psyfiles.ru/phobias/ne-mogu-zasnut-odna.html</p> <p>Сон - чувствительный и застенчивый парень. Ему не нравятся спешка, стресс, заботы и беспокойство. Знакомый многим вихрь мыслей в голове отталкивает его. Привлечь сон можно только с помощью чувства расслабленности. Если у нас ничего не выходит, он замечает это и быстро скрывается за соседним деревом или вообще не решается появиться.</p>