

# «СОН БЕЗ СТРЕССА И ТРЕВОГИ»



# «СОН БЕЗ СТРЕССА И ТРЕВОГИ»

1. Сон – что это с точки зрения физиологии и какая нам от этого польза
2. Стресс – как важный фактор бессонницы и проблем с внутренними органами
3. Бессонница с точки зрения психотерапии
4. Психогигиена сна

# «СОН БЕЗ СТРЕССА И ТРЕВОГИ»

**!** Этот видеоматериал представлен исключительно в информационных целях. Он не должен использоваться для самодиагностики или как замена медицинскому обследованию, диагностике, лечению, назначениям или рекомендациям врачей. Факт просмотра не устанавливает отношений «врач-пациент» между вами и Натальей Бородиной. Вам не следует вносить изменения в свой режим или диету без консультации терапевта и прохождения медицинского осмотра, получения диагноза и назначения от врача. В случае любых вопросов, касающихся вашего здоровья, всегда обращайтесь к квалифицированному врачу. Я не несу ответственности за советы, лечение, диагностику и любые принятые вами меры на основании данных из этого видеоматериала.

Бессонница считается незаметной ежедневной неприятностью.

Настороженность к постоянной бессоннице может снижаться,

Расстройство сна – диагноз. И он достоин того, чтобы быть вынесенным на историю болезни.

Полноценный здоровый сон - ресурсный фактор колоссальной силы

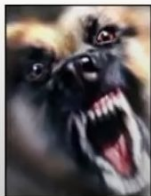
И для здоровья, и в социальной сфере. Резервная возможность, Которой в кризисное время жалко пренебрегать.

1. Длительное нарушение сна вызывает нарушение гомеостаза и стресс
2. Перестают работать все органы
3. Вплоть до смертельного исхода

### ВИТАЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ

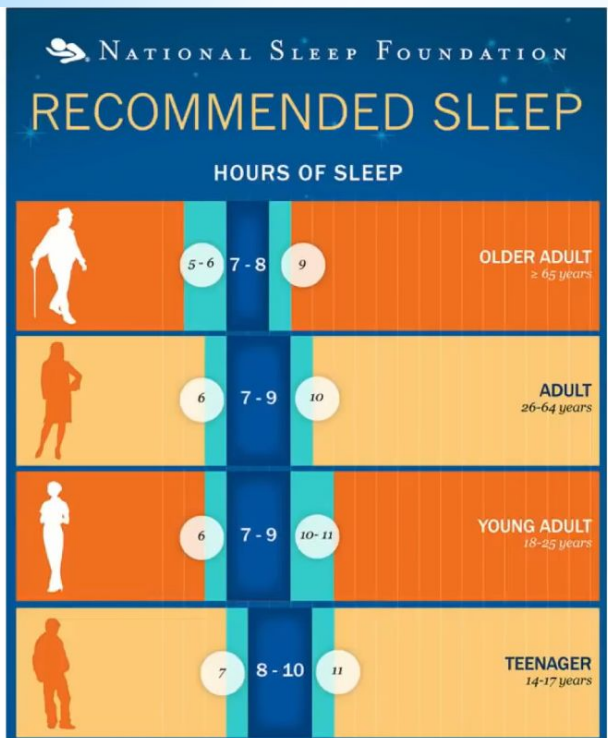
(по П.В. Симонову):

- пищевые (энергия и строит. материалы)
- питьевые (водно-солевой обмен)
- в безопасности (пассивно- и активно-оборонительные)
- **гомеостатические** (дыхание, кровообращение, терморегуляция, сон и бодрствование)
- экономия сил («рефлексы лени»)
- груминг («уход за телом»).

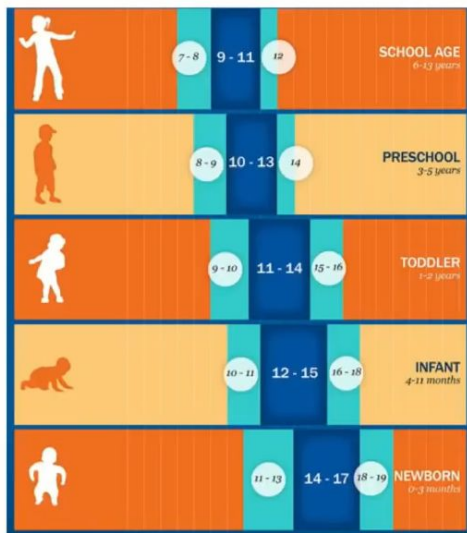


# Сколько спать – ответ очень индивидуален.

<https://www.sleepfoundation.org/>



Снижение длительности сна с возрастом  
(как и общего обмена веществ, ЧСС, ЧД и др.)



- Рекомендуется
- Может быть уместно
- Не рекомендуется

Очень важно ложиться и вставать в ОДНО и ТОЖЕ время!

«Сон может наступать как условный рефлекс» И. Павлов

Ритуалы отхода ко сну очень важны!

Использовать спальню, кровать только для СНА.

Проблемы отхода ко сну от себя записать!

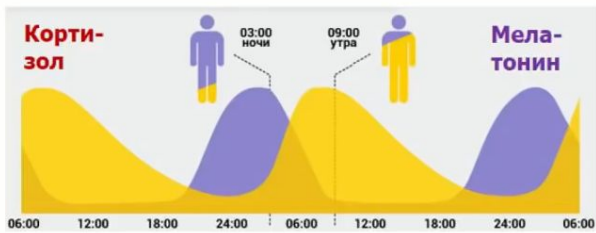
Утром (а) – жизненно



# Биологические часы есть! 24 часа.



## БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЧАСЫ:

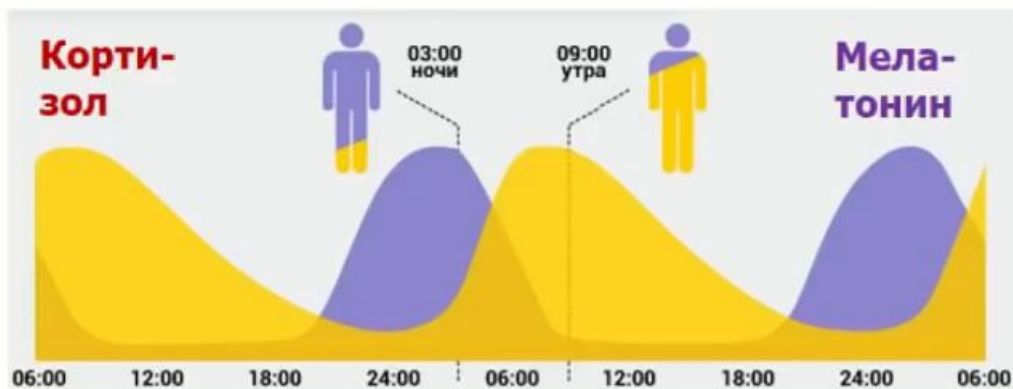


Восход:  
7 часов  
Закат:  
19 часов



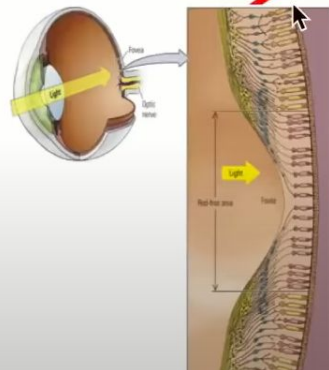
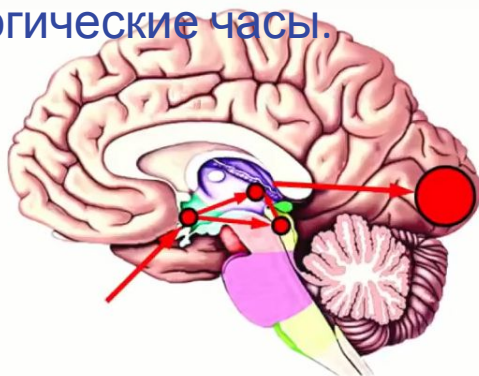
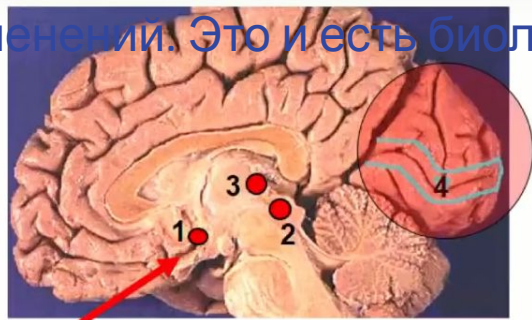
Выработка мелатонина точно коррелирует с освещенностью.

## БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЧАСЫ:



Восход:  
7 часов  
Закат:  
19 часов

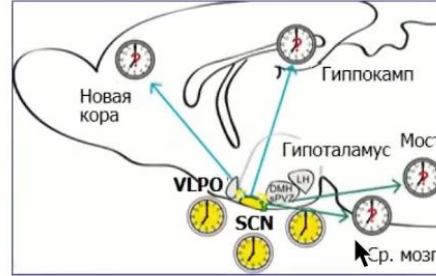
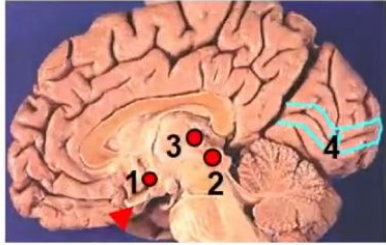
У ребенка эти зоны настраиваются на 24 часовые ритмы освещенности, формируют реакцию на них и держат этот ритм устойчиво, независимо от изменений. Это и есть биологические часы.



### **Зрительные центры головного мозга.**

1. Ядра переднего гипоталамуса (супрахиазмальные; SCN; особый путь из сетчатки)
2. Средний мозг (четверохолмие)
3. Зрит. ядра таламуса
4. Зрит. кора (затылочная доля).

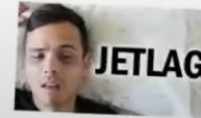
СХЯ держат ритм независимо от освещенности - смена часовых поясов - «Джетлаг» .  
Социальный «джетлаг» - это стресс, опасно. Может подстроиться, но не злоупотреблять.  
Посменная работа, сутки через двое - это плохо.



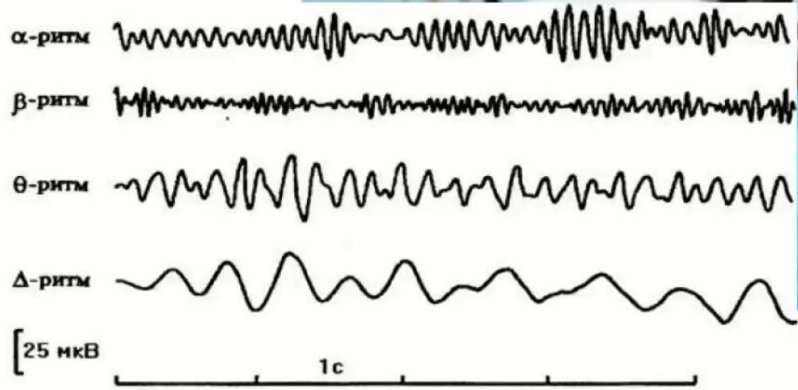
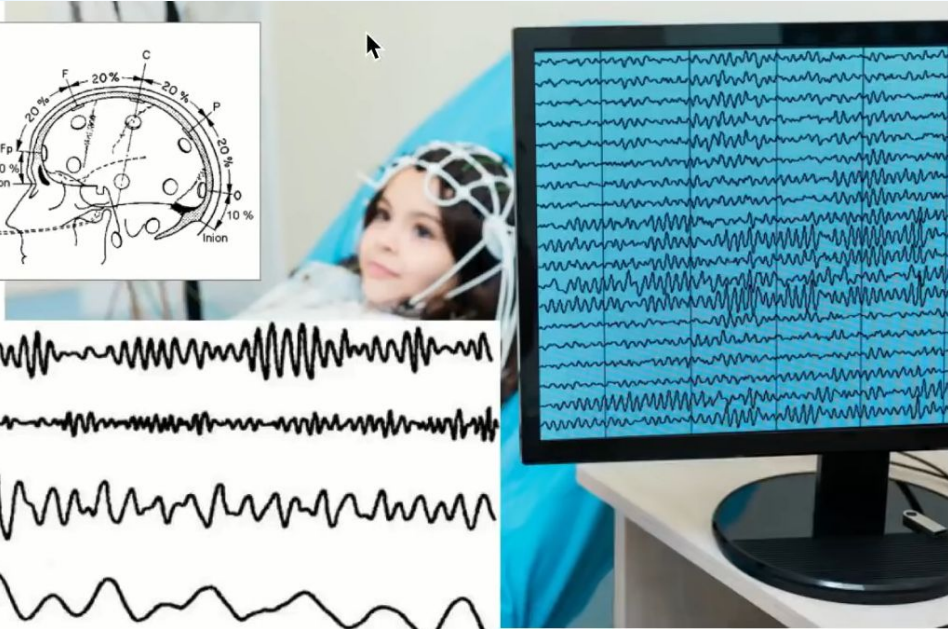
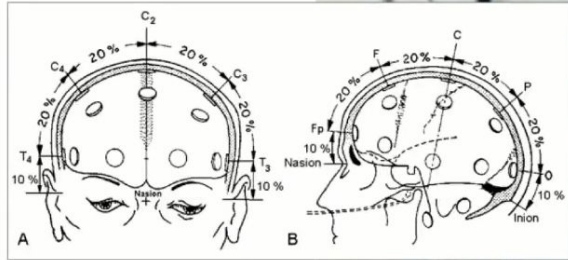
Супрахиазмальные ядра (SCN) получают информацию об общем уровне освещенности и настраиваются на суточный ритм. Часть нейронов активны днем (влияют на центры бодрствования), часть – ночью (влияют на центры сна). →

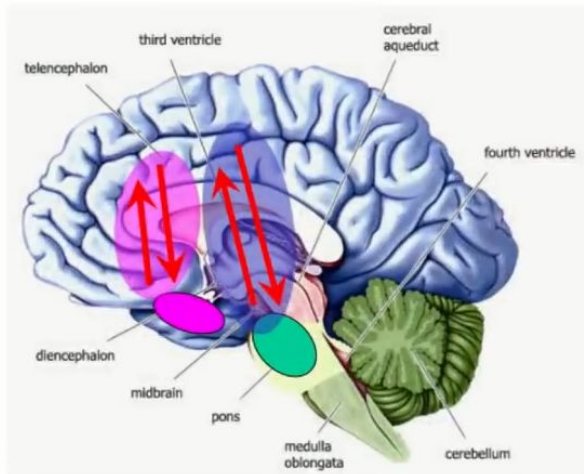
Эффект «биологических часов» ярок при резкой смене часового пояса («джетлаг»).

Рядом находится VLPO – вентролатеральное преоптическое ядро, важнейший центр сна.



# Фазы сна существуют! Электроэнцефалограмма -ЭЭГ





**Альфа-ритм** – 8-13 Гц, кора и таламус («спокойное бодрствование»); «холостой ход» контуров, на которых в данный момент информация не обрабатывается (отсутствие движений, внешних стимулов и др.).

**Бета-ритм** – 13-30 Гц, внутрикорковая циркуляция сигналов; признак совместной деятельности разных зон коры; ритм усиливается при умственной нагрузке, но при сверхнагрузке – полная десинхронизация

**Тета-ритм:** 4-8 Гц, новая кора и гиппокамп



**Дельта-ритм:** 1-4 Гц, кора и ствол (мост)



1 sec

1. Фаза «сон - отдых» - дельта ритм.

2. Фаза парадоксального сна, фаза быстрого движения глаз – активная обработка накопленной информации – фаза сновидений

Во время сна выделяют стадии (на основе анализа ЭЭГ):

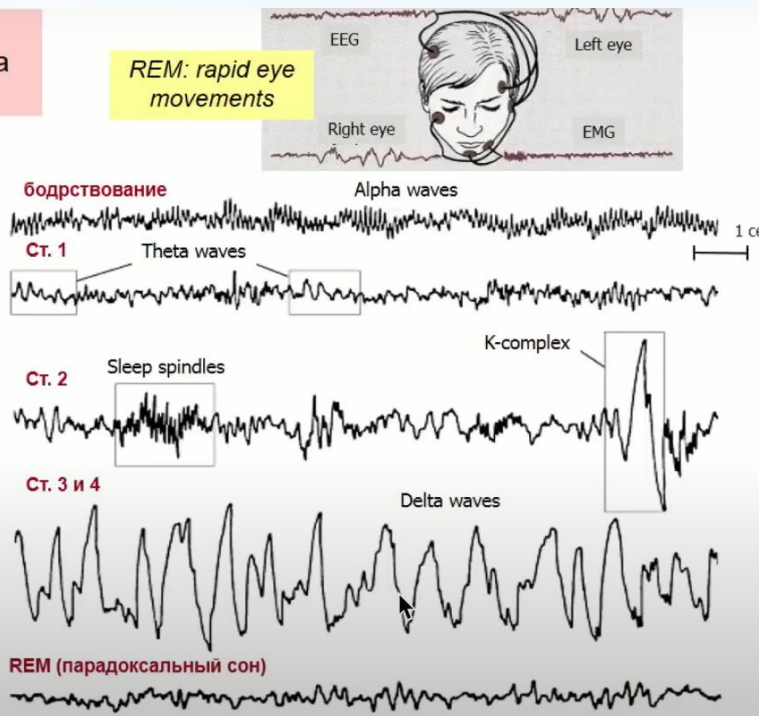
Бодрствование:  
альфа-ритм – 10-12 Гц,  
бета-ритм – 15-30 Гц.

Стадия 1: появление тета-ритма – 4-8 Гц.

Стадия 2: сонные веретена и К-комплексы.

Стадии 3 и 4: все более медленный дельта-ритм – 1-4 Гц.

REM-сон:  
«бодрствующая» ЭЭГ.



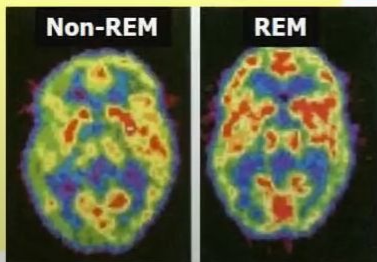
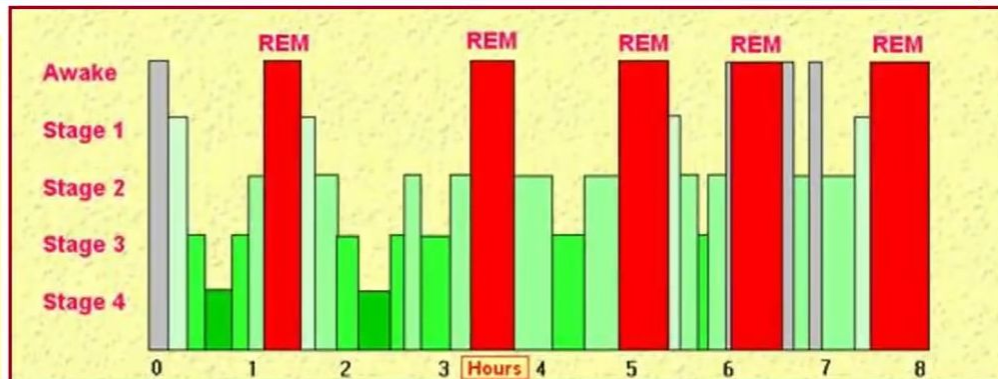
Мы спим циклами по 1,5 часа. REM сон – 15 – 20 мин. Остальное – сон отдых.  
4 цикла – 6 часов, 5 – 7,5 – 8 часов. Дневник сна!

Если лишать медленного сна или REM-сна, то человек не высыпается, и на следующую ночь «добирает» соответствующую стадию. Длительная депривация сна очень опасна.  
Развитый REM-сон – только у млекопитающих и птиц.

Бодрствование:  
альфа-ритм – 10-12 Гц,  
бета-ритм – 15-30 Гц.

Стадия 1: появление  
тета-ритма – 4-8 Гц.

Стадия 2: сонные  
веретена и  
K-комплексы.



Стадии 1-4 (не-REM-сон) – физиологический отдых мозга разной степени глубины.  
REM-сон (парадоксальный: «бодрствующая» ЭЭГ, но порог пробуждения выше) – стадия сновидений, обработка накопленной информации (в первую очередь, за текущие сутки). Около 20% времени сна; 4-5 раз за ночь примерно по 20 мин; в первые 3 года жизни – 30-50%.

# «Паралич сна»



Бодрство-  
вание



«Обычный»  
сон



REM-  
сон



## Медленный сон и гомеостаз.

**Гомеостаз:** оптимальное стабильное состояние внутренней среды организма.



### Гомеостаз:

температура тела, давление и хим. состав крови (глюкоза,  $O_2$  и  $CO_2$ , NaCl, калий, кальций, гормоны), растяжение стенок внутр. органов и др.

## Гомеостаз

- Гомеостатические реакции — это реакции всего организма, направленные на поддержание динамического постоянства его внутренней среды, и поэтому все физиологические и общепатологические реакции (нарушения кровообращения, дистрофии, воспаление и др.) являются реакциями приспособительными, направленными на восстановление гомеостаза.

## ГОМЕОСТАЗ

- это постоянство состава и свойств внутренней среды организма.
- Термин "гомеостаз" ввел в 1929 г. Уолтер Кенон (гомеостаз – от греч. *homois* - одинаковый и *stasis* - состояние).
- Регуляция гомеостаза включает поддержание на необходимом для организма уровне различных констант.

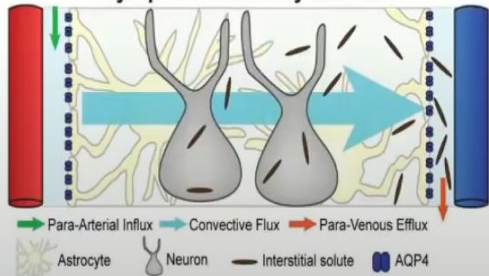
## Медленный сон → удаление отходов → глимфатическая система.

Открыта в 2012

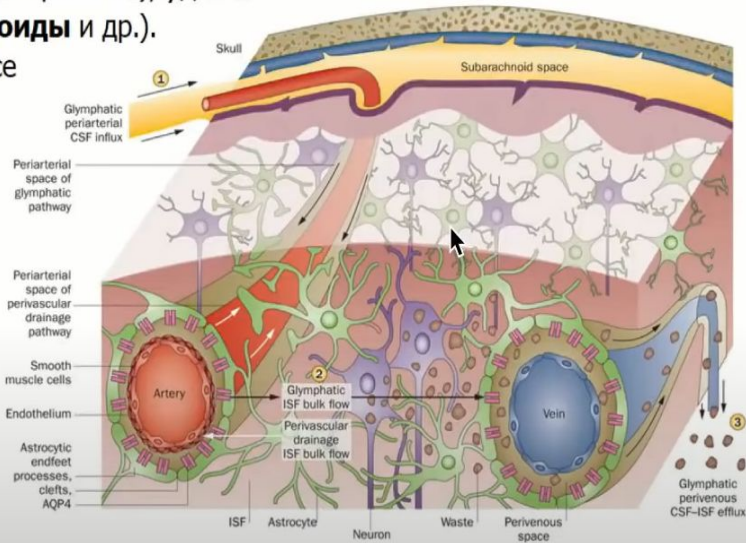
Нейроны и астроциты (во время медленного сна уменьшение объема на 20 и более % при падении выброса NE), удаление отходов (**аденозин, бета-амилоиды** и др.).

При депривации: сбой в гипоталамусе и регуляции гомеостаза, нарушение терморегуляции, иммунитета, эндокринных и обменных процессов.

### Glymphatic Pathway Function



аквапорины



Периваскулярный дренаж

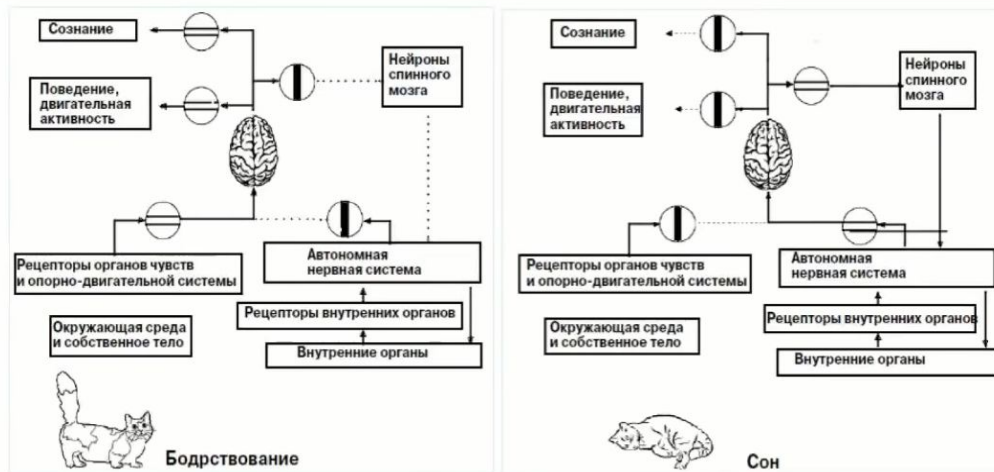
Nature Reviews | Neurology

# Тотальная бессонница – ведет к дисбалансу всего организма



## Медленный сон: сканирование внутренних органов, восстановление гомеостаза

(Пигарев Иван Николаевич, «висцеральная теория сна»)



«Во время сна мозг оценивает физическое состояние тела и занимается самолечением».

«Главный парадокс сна состоит в том, что последствия лишения сна проявляются, прежде всего, в висцеральной сфере организма, тогда как наиболее яркие изменения при переходе от бодрствования ко сну наблюдаются в работе коры головного мозга».

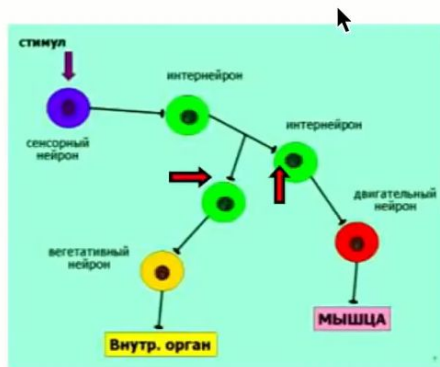
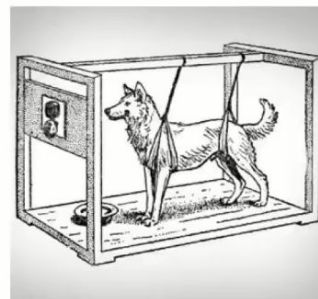
15% «Сны – это небывалые комбинации бывалых впечатлений» И.М. Сеченов.

Сначала – проблемы текущего дня. Потом – глобальные. Можно  
Поставить вопрос – до 2 недель. Утро вечера мудренее.

Разнообразие типов памяти:  
**кратковременная и долговременная;**  
**ассоциативная и неассоциативная**  
(без положительного подкрепления).

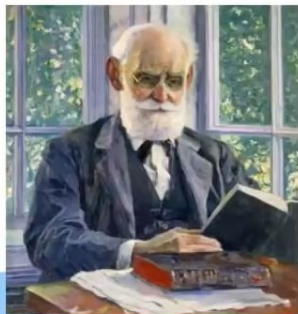
В любом случае – это модификация синапсов  
(и «рефлекторных дуг», нейросетей в целом).

Аналогия – Интернет (обучение =  
установление устойчивого  
соединения между двумя точками).



# Условия для запоминания.

**Память** – это сетевое свойство нейронов коры больших полушарий (возникает за счет объединения отдельных нейронов в сеть и формирования новых каналов для передачи информации).



Основные правила (условия) обучения выделил еще И.П. Павлов:

1. Чем значимее подкрепление, тем быстрее идет обучение («кнут» часто значимее, чем «пряник»).
2. Повторное сочетание исходно незначимого стимула и положительного подкрепления («повторение – мать учения»).
3. Не должно быть сильных отвлекающих факторов.
4. Мозг должен находиться в хорошем функциональном состоянии.

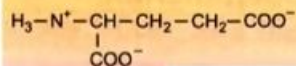


## Главные медиаторы ЦНС:

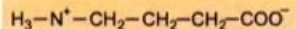
**глутамат** (возбуждающий)

**ГАМК** (тормозный)

нарушение их баланса (обычно в сторону уменьшения торможения) негативно влияет на нервные процессы:



Глутаминовая к-та



ГАМК  
(гамма-амино-масляная кислота)

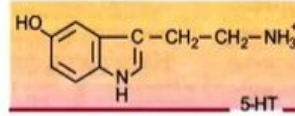
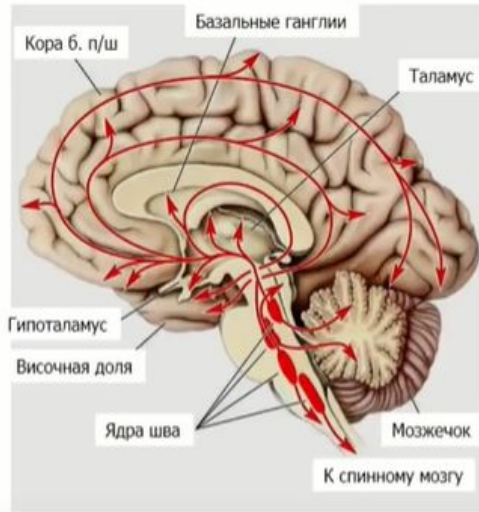


- дефицит внимания и гиперактивность детей
- повышенная нервозность и тревожность взрослых
- нарушения сна, бессонница
- эпилепсия (чаще врожденная патология, у 0.5% населения)

В качестве снотворных используют вещества, похожие на ГАМК (бензодиазепины, барбитураты + вальпроаты) + ГАМК как ноотроп («Аминалон»).



# Триптофан - из еды, как БАД (курсами, не переесть\*)



## Серотонин (5-НТ).

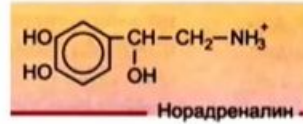
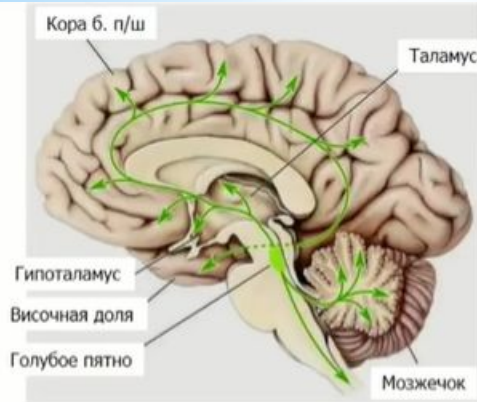
Нейроны расположены в центре ствола от продолговатого до среднего мозга; аксоны расходятся по всей ЦНС, вызывая, в числе прочего, снижение болевой чувствительности и активности центров отрицательных эмоций.  
*При недостаточной активности: депрессии.*

Антидепрессанты:  
препараты, увеличивающие активность серотонина в мозге.





Ничего возбуждающего перед сном. ~~Сыр.~~



**Норадреналин (NE)** в головном мозге: в передней верхней части моста («голубое пятно»), аксоны расходятся по всей ЦНС; наиболее активны при стрессе.

Основные эффекты:

- общая активация нервной системы
- улучшение обучения (при умерен. стрессе)
- снижение болевой чувствительности
- положительные эмоции при стрессе

Тираминовый синдром



Стресс – это ответ организма на угрозу жизни. Гипоталамус, миндалина оценивают

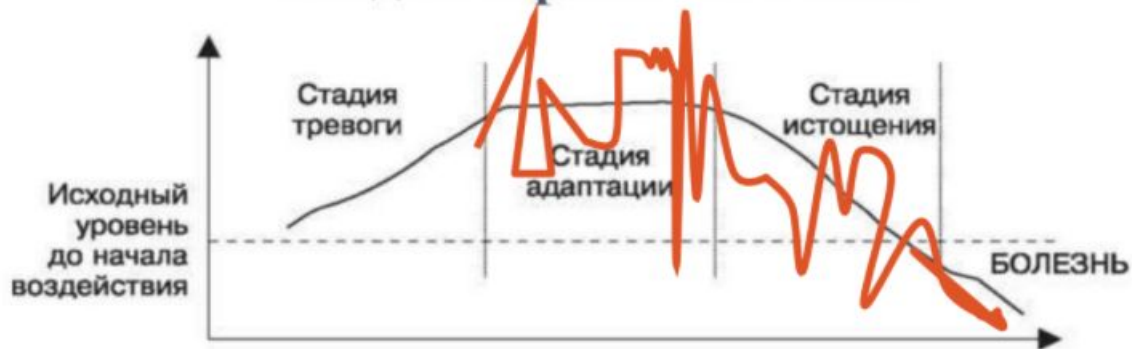
Ситуацию и включают ответные реакции: мышечные, вегетативные, сон.

**Стресс – это неспецифический ответ** организма на любое напряжение, действующее на него.

Внешнее воздействие **реально или символически** угрожает целостности организма.

**Обязательно активирование двух и более систем** в ответ на воздействие.

## Стадии стресса по Селье



Пока действует стрессовый фактор  
Или 3-5 дней и дальше  
переходит  
в хронический

Организм  
продолжает  
«напрягаться» даже  
если нет действия  
стрессового фактора

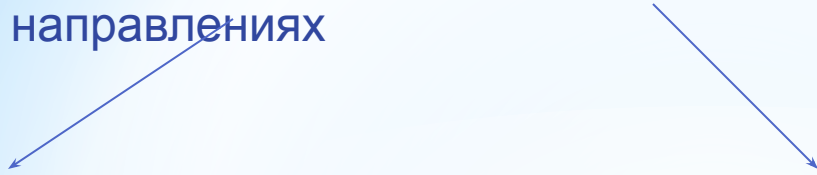
Истощение надпочечников,  
болезни, стойкая «поломка»  
ЖКТ, снижение иммунитета,  
онкология, ожирение,  
сахарный диабет, изменения в  
ДНК

## Основные последствия острого стресса

- **Изменения в ДНК** – пробуждение «вредных» генов вместо «полезных»
- нарушение сна - бессонница, пробуждение в 2-3 часа ночи
- нарушение (**остановка!**) пищеварения - прекращение выделения всех пищеварительных соков, спазм сфинктеров, обратная перистальтика
- **истощение ресурсов** (белка, витаминов, электролитов)
- снижение иммунитета
- повышение артериального давления
- «прыжки» сахара в крови (голод, потребность в еде, повышение или понижение аппетита)
- снижение процессов очистки организма
- отложение жировых запасов
- гибель здоровой микрофлоры в кишечнике
- снижение критичности мышления, фокуса, внимания

Чем дольше вы в стрессе, тем больше повреждения!

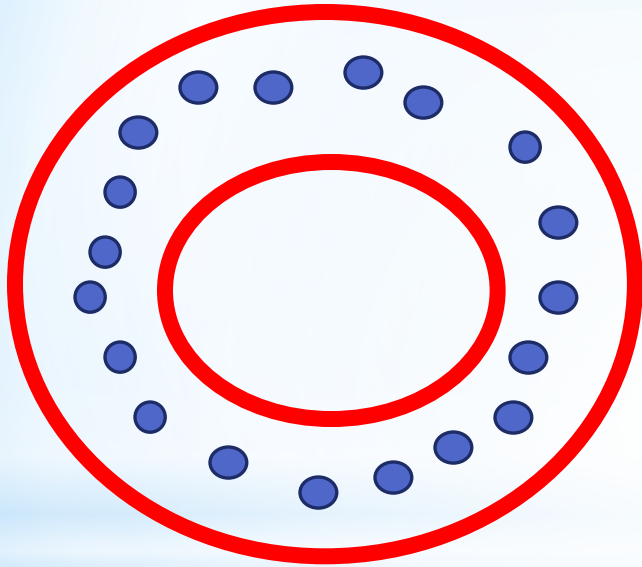
Стресс вредит в двух основных  
направлениях



сосуды

биохимия

# Как вредит стресс внутренним органам?

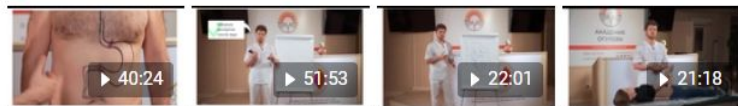


# ВИДЕОКУРС ПО ВИСЦЕРАЛЬНОМУ МАССАЖУ



Наталья Бородина  
19 окт 2020

!! Друзья, это видео уроки висцерального самомассажа.



27 5

- Рекомендовать
- Включить уведомления
- Пригласить друзей
- Ещё

Это закрытая группа

Добавить историю

Рекомендует Гала



Участники 254



Наталья



Любовь



Александр



Кортизол – ведет к ожирению.

В состоянии стресса организм должен запастись энергией.

Для этого кортизол «включает» аппетит и режим

**1. Питание:** голод / переедание. Голод – в том числе недостаток питательных веществ.





Серотонин (триптофан, 5 –НТР) – снижает уровень тревожности.

Получить можно из продуктов или из СЛАДКОГО



# Восполнение питательных веществ

## 1. Белок!

Легкоусвояемый белок: бульоны, аминокислотные или пептидные смеси, коллаген, протеиновые порошки.

## 2. Жиры!

Фосфолипиды (поддержка надпочечников, печени, мозга) яйца (желтки), сливочное масло (гхи), лецитин, омега-3 жирные кислоты.

3. **Вода и минералы!** Минеральные воды, шиповник (витамин С!), травяные чаи, вода с ягодами и лимоном, вода с солью.

4. **Исключить/минимизировать** кофеин, алкоголь, сладости, сладкие соки.

## Снижение уровня гормонов стресса

### 1. Ускорение выведения гормонов стресса:

- питьевой режим (минеральная вода - нарзан, эссентуки, стэлмас, электролиты - блемарен, регидрон)
- потение: сауна/баня (при отсутствии противопоказаний – беременность, повышенное АД), физическая активность
- терапия красным светом
- любая интенсивная физическая активность – прыжки, приседания, отжимания, подъем тяжестей, тренажеры, быстрый бег и т.п. – **1-5 минут, не дольше.**
- сорбенты, помогающие выводить избыток кортизола - аминосорб, хитозан, зостерин ультра, полисорб, полифепан, активированный уголь. **Не дольше 3-4 дней.**

## Снижение уровня гормонов стресса

2. **Увеличение гормонов**, которые противоположны кортизолу:

- окситоцин
- серотонин

Высоко-белковые продукты

Овощи и ягоды

Спорт

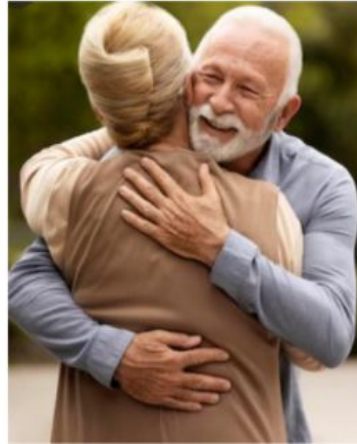
Общение с близкими

Телесный контакт, объятия

Хобби, любимое занятие

Классическая музыка

Легкие книги и фильмы



## Снижение уровня гормонов стресса

4. **Стимуляция блуждающего нерва** - дыхание, массаж, пение, полоскание горла, аппликаторы, ходьба босиком по бугристой поверхности (камень, песок, колючие коврики)

5. **Мягкая коррекция артериального давления** - цитрат магния, магниевое масло, вазотон (аргинин) - альтернатива нитроглицерину; таурин (дибикор), ниацинамид (витамин В3 - 500 мг вечером)

6. **Мягкие седативные средства** - мелисса, теанин, фосфатидилсерин (200-300 мг), пантотеновая кислота (витамин В5 - до 100 мг вечером), пассифлора, хмель, мята, боярышник, иван-чай.

## При уровне тревожности 8-10 в течение более, чем 3 дней

Настой корня валерианы – 1-2 ст.ложки вечером 10 дней.  
20 дней перерыв.

Настой травы пустырника – 10-15 капель вечером 10 дней.  
20 дней перерыв.

Настойка пиона – 15-20 капель вечером за 30-40 минут до ужина 10 дней  
(осторожно за рулем!)

## Поддержка пищеварения

1. При низкой кислотности желудочного сока - ацедин-пепсин.
2. Восстановление слизистой ЖКТ - сок алоэ, ребагит, настой/отвар льна, деглициризованная солодка, глутатион, препараты висмута.  
Принимать до 4-6 недель. **ВСЕМ!**

## Поддержка пищеварения

3. **Ферментные препараты/заместительная терапия** - аллохол, креон, панкреамин, микс 10, максэнзим, пищеварительные ферменты. Принимать 1-3 месяца При уровне стресса 7-10. **ВСЕМ!**

4. **Улучшение освобождения кишечника при запорах:**  
донат магния, цитрат магния (магний стандарт/диаспорал), дюфалак, псиллиум (фитомуцил).

5. **Поддержка микрофлоры** - метабиотики (хилак форте, актофлор, нормофлорины, фитотал), **надосадочная жидкость**, пропионовокислые бактерии, мультитиз. **ВСЕМ!**



## Надосадочная жидкость

1. Любой пробиотик, который содержит бифидум и лактобактерии.
2. Вечером высыпите содержимое капсулы в стакан.
3. Залейте чуть теплой водой (180-200 мл), размешайте, закройте блюдцем и оставьте на ночь в темном и теплом месте.
4. Утром выпейте жидкость, оставив осадок на дне (примерно 5-10% от стакана). Осадок вылейте.
5. Такую воду можно пить первой утром, запивать лекарства и применять длительно.



## Поддержка иммунитета

- жирорастворимые витамины - печень трески, тыквенное масло (тыквеол)
- муртабиотик
- адаптагены - эхинацея, родиола, элеутерококк, масло вечерней примулы, витамины группы В
- грибы - чага, рейши, ежовик, астрагал, препараты медицинских грибов (тайгерин)
- коллоидное серебро - nasisol
- масло черного тмина
- исландский мох (цетрария) - цетразин
- мумие, перга
- лизин - противовирусная активность
- витамин С - шиповник, ацерола, амла
- цинк - хелатная форма
- антиоксиданты - NAC/АЦЦ/флуимуцил; селен, витамин Е

## Примеры схем

Магний по 350-400 мг утром и перед сном + надосадочная жидкость + аллохол во время еды + конопляное масло 1-2 ст.ложки в день + солодка

Ацедин-пепсин + мультилиз + родиола розовая + тыквеол + глутатион  
(при сниженной кислотности желудочного сока)

Витамины группы В + фестал + пассифлора + хилак-форте + лецитин

Магний + литий (нормотим) 2-3 таблетки рассосать + пассифлора 2-3 таблетки *(для улучшения сна  
При выраженной бессоннице)*

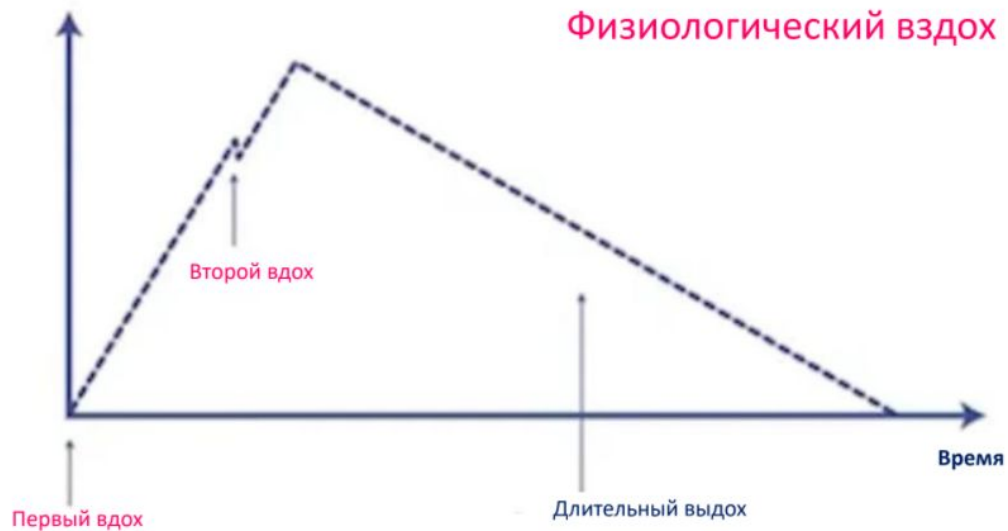
Омега -3 + таурин + пищеварительные ферменты + чага

Витамины В: Ангиовит, Нейромультивит, Мильгамма, Нейробион

В стволе мозга всех млекопитающих есть особая группа нервных окончаний, которые контролируют вид дыхания, называемый **физиологическим вздохом**.

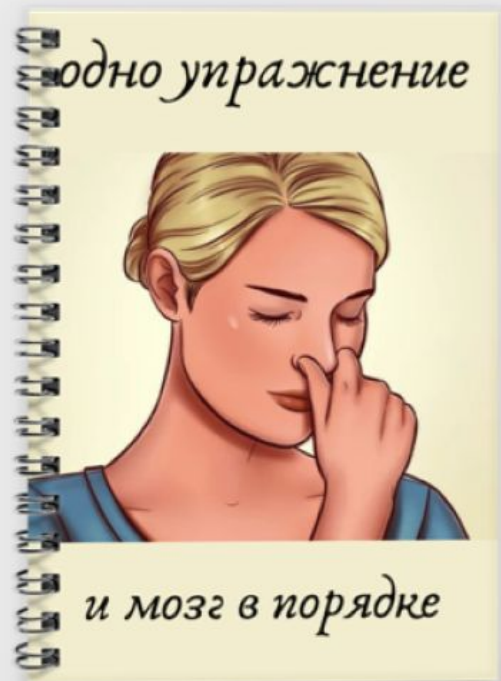
Природа создала нас давным-давно. Эти нейроны есть у всех и они были ЗАДУМАННЫ в нашей биологии, чтобы **успокаивать нас!** Но самое замечательное то, что мы можем сделать это **СОЗНАТЕЛЬНО**, чтобы взять под контроль наш мозг и нервную систему, чтобы **быстро снять стресс и тревогу**.

## Физиологический вздох



**Второй вдох** на физиологическом вздохе полностью открывает альвеолы, чтобы максимально высвободить  $\text{CO}_2$ , чтобы снизить стресс/беспокойство и успокоить ум.

За  
ОТЗЫВ!



Бессонница «достойна» самостоятельного диагноза.



**1 бессонная ночь требует для  
восстановления БАВ двух  
полноценных.**

**40 часов без сна – усиление  
судорожной готовности, снижение  
депрессии.**

**120 часов без сна – психопатология  
Год 1 бессонной ночи в неделю –  
пятикратный риск психосоматики**



**Стадии сна. Средней латентностью сна называется время, нужное для засыпания. Нормально, если оно 10-20 минут, меньше 5 минут = патологическая СОНЛИВОСТЬ.**

*Bonnet M, Arand D. Heart Rate Variability in Insomniacs and Matched Normal Sleepers. Psychosomatic Medicine. 1998;60(5):610-615. Э.З. Якупов\*, Ю.В. Трошин Журнал неврологии и психиатрии, 5, 2016, с 119-124*



Исключить очевидные причины бессонницы:

**Неудобная постель, подушка (параллельность)**



**холодные ноги, переполненный ЖКТ.  
Венозная недостаточность и варикоз**



**Общее правило: чем  
старше человек, тем мягче  
постель.**

**«Для человека с  
нарушениями сна качество  
подушек и матрасов –  
принципиально».**

*Я.И.Левин*

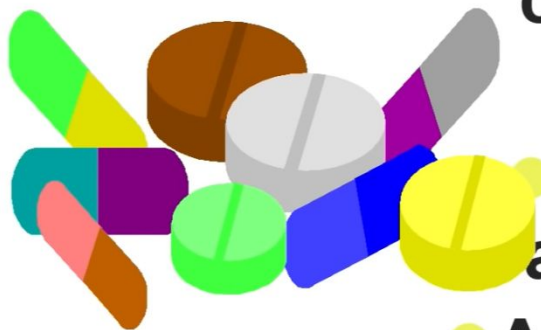
*Домашние животные в подушках и матрасах*

Подушки – на мороз!

Проверьте ваши лекарства!

# НАРУШАЮТ СОН

- Адреномиметики (и кофе)
- Ксантины (эуфилин)
- Антипаркинсонические средства (L-DOPA, бромокриптин)
- Стимулирующие антидепрессанты
- Алкоголь, никотин



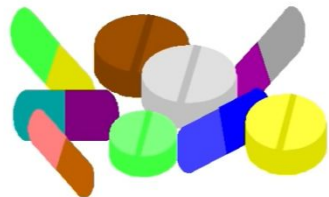
Аритмия  
Мочегонны  
е





# НАРУШАЮТ СОН

- Гормоны: стероиды, контрацептивы, тироксин
- Алкоголь, никотин, ПАВ (экстази)
- Цитостатики. Ламотриджин)



антагонисты кальция  
Бета-блокаторы

Противоопухолевые  
Снижающие давление



**Бета-блокаторы (атенолол, бетаксол, метопролол, бисопролол, небивол и др.).** Блокаторы кальциевых каналов (верапамил, амлодипин, нифедипин, фелодипин и др.). Ингибиторы АПФ (каптоприл, эналаприл, лизиноприл, рамиприл, фозиноприл и др.). Блокаторы рецепторов ангиотензина II (лозартан, валсартан, кандесартан, ирбесартан, телмисартан и др.). Альфа-адреноблокаторы (доксазозин, урапидил и др.).



**Этот эффект – индивидуальный:  
речь не о селективности  
проверенных прекрасных лекарств,  
а в сугубо индивидуальной  
уязвимости гипоталамо-  
гипофизарно-надпочечниковой оси  
и медиаторных систем у разных  
людей. Поэтому у одних пациентов  
негативное влияние лекарства на  
сон проявится, у других – нет.**

**Зопидерм, Зопиклон, Прегабалин** – «эффект молотка».  
Принял, заснул, проснулся – и уже не заснуть.



При длительном бессистемном применении –  
рикошет длительной и упорной бессонницы.

Когнитивные снижение, особенно с возрастом.

**Корвалол, Валокардин** - нарушают фазность сна,  
привыкание,  
Синдром отмены приводит к бессоннице.  
На западе 30 лет не применяют.



**При частом и бессистемном приеме барбитуратов снижается концентрация внимания, память: забыв, что корвалол уже принят, пациент употребляет его повторно, а ведь фенобарбитал - барбитурат длительного действия, и эффект суммации его доз способствует быстрому прогрессированию энцефалопатии. КД («Поглупение»), шаткость походки, замедление темпа мышления и речи больше всего заметны у пожилых и старых больных.**





**Нельзя принимать корвалол, валокордин, валосердин и «от бессонницы» из-за снижения синтеза медиаторов (псевдодеменция), угнетения дыхательного, сосудодвигательного центров, снижения сократительной способности миокарда, привыкания, требующего повышения дозы, синдрома отмены, который приводит к бессоннице и зависимости.**

**В мире фенобарбитал не используется против тревоги более 30 лет.**

**Резкое снижение его дозы удлиняет фазы быстрого сна: появляются ночной гипергидроз, кошмары и упорная бессонница на несколько недель.**

Сон у выпивающего человека всегда нарушен: дисбаланс медиаторов.  
Периоды истощения чередуются с периодами возбуждения, это  
окончательно  
Разрушает сон.



Не вторична ли бессонница:



1. Из-за неврологических расстройств
2. Из-за соматических болезней
3. Из-за психогенных причин (неорганической природы)



**• Стрессовая  
ситуационная  
бессонница:  
в санатории**

**• в командировке  
в поезде, в больнице**

31



При ситуационной  
тревожной бессоннице:

Г, Ц –  
рецептурный

Тералиджен  
Н1-гистамин-блокаторы  
Кетотифен  
Гидроксизин  
Фенибут  
Циннаризин  
Глицин

СИЛА

Однократно

Статус заказа

кетотифен



Найти



Корзина  
0.00 Р



Главная ▶ Результаты поиска

## Результаты поиска по запросу "кетотифен"

Фильтр:

В наличии в городе

Сортировка:

По популярности

Показывать по:

по 24

Сортировать по: Популярности Названию Цена

1



Кетотифен Озон таблетки 1мг №30

Страна: РОССИЯ

Производитель: ОЗОН

Действующее вещество: Кетотифен

77.00 Р



76.50 Р

Добавить в корзину



Кетотифен таблетки 1мг №30

Страна: РОССИЯ

Производитель: ИРБИТСКИЙ ХФЗ

Действующее вещество: Кетотифен

84.50 Р



81.00 Р

Добавить в корзину

**СКАЖИ ГРИБКУ  
"НЕТ"**  
с гелем CONSUMED  
**Скидка 25%**





## Тералиджен таблетки 5мг №50

Страна: РОССИЯ

Производитель: ВАЛЕНТА

Действующее вещество: Алимемазин



### Фенибут Озон таблетки 0.25г №20

Страна: РОССИЯ

Производитель: ОЗОН

Действующее вещество: Аминофенилмасляная кислота



### Глицин Consumed таблетки 0.1г №100 [БАД]

Страна: РОССИЯ

Производитель: ООО ВТФ

Действующее вещество: Глицин

Бывает, что после отмены лекарства  
бессонница, казавшаяся  
ситуационной, возвращается, это  
хороший дифференциально-  
диагностический тест на

**Не** «ситуационный» истинный  
характер расстройства. Тогда  
необходимо разобраться в ее  
причинах.

34

### НОРМАЛИЗОВАТЬ СОСУДИСТЫЙ ФОН

- Коррекция АД и энцефалопатии: курсы Церебролизина
- ЦВБ: артериальная
- венозная.
- Парадоксальная терапия у 15% пожилых людей: чай, кофе – на ночь.

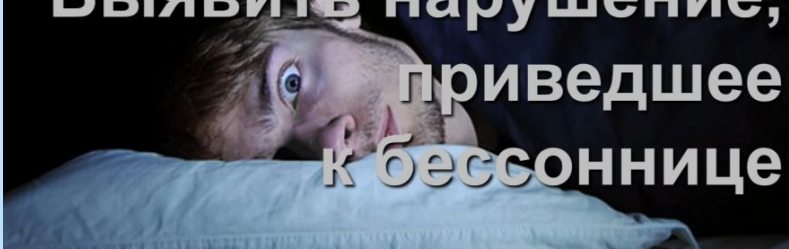


35





Первые дни отменить  
все снотворные (или  
заменить на плацебо).  
Выявить нарушение,  
приведшее  
к бессоннице



# Диагноз по бессоннице



Трудности засыпания – астения и тревога  
Частые пробуждения – тревога и депрессия  
Раннее пробуждение – депрессия и тревога



Дневник сна!

Тревожное ожидание бессонницы сбивает автоматизм засыпания.



# Препарат – оркестр!



## Рекомендованные дозировки Тералиджена для достижения терапевтического эффекта<sup>1</sup>



Курсовое лечение необходимо начинать с **2,5 - 5 мг** в вечернее время с постепенным увеличением суточной дозы до требуемого эффекта.

Максимальная доза для взрослых - **500 мг/сут**, для людей старше 60 лет - **200 мг/сут**

1. Инструкция по медицинскому применению препарата Тералиджен® Валента. Изменение №4 от 09.08.18.

Хроническая

усталость!

**Черные круги  
под глазами,  
вегетативная  
дисфункция,  
трудности засыпания  
вероятен  
диагноз астении**



- Астения соматическая: малат  
цитруллин, L-карнитин,  
адеметионин



# • Астения соматическая: малат цитруллин, L-карнитин, адеметионин



Стимол раствор для приема внутрь  
10% 10мл №18

Страна: ФРАНЦИЯ

Производитель: BIOCODEX

Действующее вещество: Цитруллина малат



Альфа-липоевая кислота и L-карнитин  
Consumed таблетки №20 [БАД]

Страна: РОССИЯ

Производитель: ЭВАЛАР



Гептрал таблетки кишечнорастворимые  
0.4г №20

Страна: ИТАЛИЯ

Производитель: ABBVIE

Действующее вещество: Адеметионин



L-карнитин Consumed таблетки  
шипучие №20 [БАД]

Страна: БЕЛАРУСЬ

Производитель: МАЛКУТ ЗАО



- Астения психическая  
(в эмоциональной и  
когнитивной сфере):  
ноотропные препараты,  
антиоксиданты,  
нейроангиопротекторы.



# Ноотропные препараты

- Церебролизин
  - Холина альфосцерат
  - Гопантеная кислота
  - Пирацетам
  - Церебрум-композитум
- Глицин
  - Фенибут
  - Баклосан

53



**Пантогам таблетки 0.5г №50**  
Страна: РОССИЯ  
Производитель: ПИК-ФАРМА ЛЕК  
Действующее вещество: Гопантеная кислота



**Глиатилин капсулы 0.4г №56**  
Страна: ИТАЛИЯ/РОССИЯ  
Производитель: КАТАЛЕНТ ИТАЛИЯ/ФАРМАКОР ПРОДАКШН  
Действующее вещество: Холина альфосцерат



**Церетон капсулы 0.4г №56**  
Страна: РОССИЯ  
Производитель: АРТЛАЙФ/СОТЕКС  
Действующее вещество: Холина альфосцерат



**Пирацетам Renewal таблетки 0.8г №30**  
Страна: РОССИЯ  
Производитель: ПФК ОБНОВЛЕНИЕ  
Действующее вещество: Пирацетам



**Фенибут Озон таблетки 0.25г №20**  
Страна: РОССИЯ  
Производитель: ОЗОН  
Действующее вещество: Аминофенилмасляная кислота



Пантогам актив – от поглупения в стрессе

ИСКУССТВО ЗАПОМИНАНИЯ

Авторский проект Натальи Бородиной

# Нейроангиопротекторы, антиоксиданты

- Инстенон
- Бенциклан
- Винпоцетин
- Тиоктовая к-та
- Цитофлавин
- ЭМГПС
- Диваза
- Циннаризин
- Магнерот
- Магне-В6
- Пентовит
- Витамины А Е



Мексидол таблетки 0.125г №50  
Страна: РОССИЯ  
Производитель: ЗИО-ЗДОРОВЬЕ  
Действующее вещество:  
Этилметилгидроксипиридина сукцинат



Галидор таблетки 0.1г №50  
Страна: ВЕНГРИЯ  
Производитель: EGIS  
Действующее вещество: Бенциклан



Цитофлавин таблетки №100  
Страна: РОССИЯ  
Производитель: ПОЛИСАН  
Действующее вещество:  
Инозин+Никотинамид+Рибофлавин+Янтарная кислота

Тиоктовая – альфа липоевая  
к-та  
3



Дисбаланс главных медиаторов  
сна

**Преобладание активности БАР  
стресс-реализующей системы  
(кортизола) над действием  
стресс-лимитирующей системы  
(мелатонина), негативно  
сказывается на главной  
единице технического  
прогресса – человеке.**

**Печальную известность  
кортизолу принесла именно  
распространенность смертей от  
сердечно-сосудистых и  
мозговых катастроф ранним  
утром. Мелатонин может  
нивелировать избыточную  
продукцию и эффекты  
кортизола.**

65

- При стрессе высокий уровень кортизола оказывает нейротоксическое действие.
- Негативно влияет на иммунитет

- При хроническом стрессе концентрация кортизола повышена долго, и это подавляет иммунные механизмы защиты: синтез Т- и В-лимфоцитов, активность макрофагов, продукция антител и интерлейкинов

*(Л.Бройнинг 2012, А.В. Новосёлова, 2020)*

- Избыток кортизола может ухудшать аллергические реакции.
- При этом снижается защита и от внешних инфекционных факторов – бактерий и вирусов, и от внутренних– опухолевых мутаций.

- Мелатонин = фактор иммунной защиты.
- Его функция - контроль «свой – чужой»
- Он входит в Клинические рекомендации по Ковиду в США *(Rater A. 2020)*
  - Мелатонин противодействует раку.
  - Рост рака молочной железы в темноте замедляется *(Кураласов А К 1980)*, у слепых женщин его намного меньше *(Хан Р.1991)*. Применение мелатонина снижает относительный риск смертности в течение года *(Милс Э.2005)*, это особенно актуально на севере (белые ночи).

**В норме мелатонин  
является наиболее  
надежным  
биологическим  
маркером  
периодичности  
циркадианных  
ритмов.**



# Судьба триптофана в организме

## Триптофан

Триптофан  
ан  
5 НТР

К о р т и к о с т е р о и д ы

Серотонин

Мелатонин

Кинуренины

*СИОЗС*

*Агомелатин*

*Аллопуринол*

*Алимемазин*

*И.П.Лапин, 2004*

## ИСТОЧНИКИ ТРИПТОФАНА

Банан Сельдь Слива Вишня

Творог Горький шоколад

Фасоль, Конина Баклажаны Соя

*Или много-много  
сладенького*



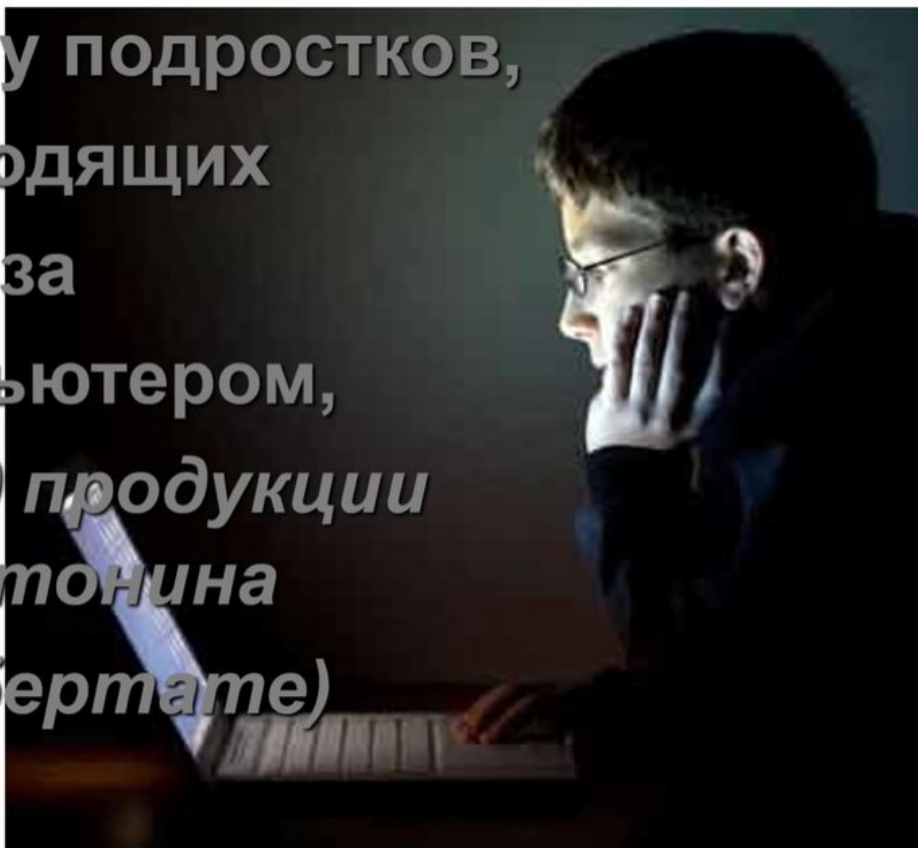
**Нарушение мелатониновой  
медиации клинически  
проявляется сначала  
бессонницей, тревогой, а  
при индивидуальных  
условиях, депрессией  
истощения или  
психосоматическими  
болезнями.**

**Если человек  
ночью не спит,  
нарушена  
продукция**



**соматотропного гормона, но  
выше продукция инсулина:  
ночное переедание,  
ожирение**

**Акне у подростков,  
проводящих  
ночь за  
компьютером,  
(спад продукции  
мелатонина  
в пубертате)**



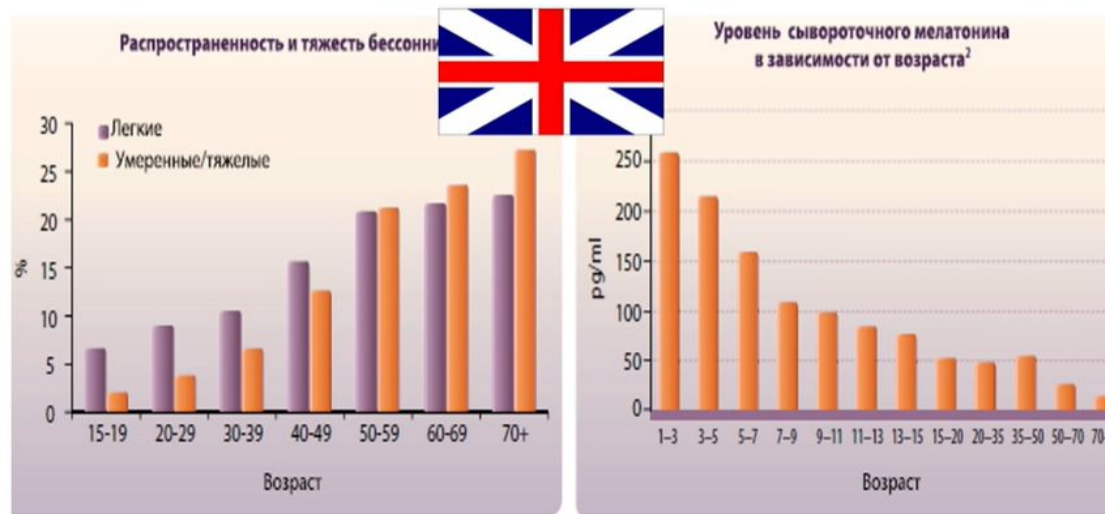
**Мелатонин – главный антиоксидант. Особенно сильный эффект - на свободные радикалы, образующиеся под влиянием экологических факторов. Негативное воздействие канцерогенов ионизирующего излучения на ДНК, тоже эффективно нейтрализуется мелатонином.**

86

### Доказанные эффекты мелатонина:

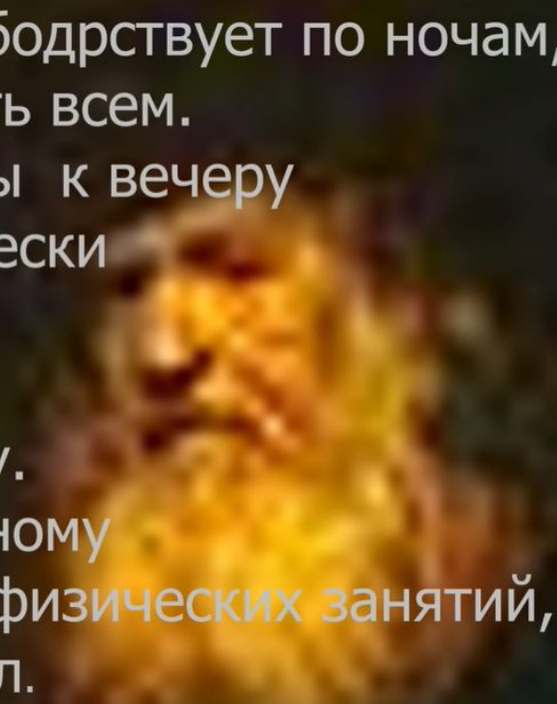
- снотворный,
- гипотермический,
- антиоксидантный,
- синхронизационный,
  - адаптогенный,
  - антистрессовый,
- противоопухолевый,
- иммуномодулирующий.

Каждый пятый человек старше 50 лет страдает от бессонницы<sup>1</sup>  
и с возрастом это количество увеличивается<sup>1</sup>,  
что связано с недостаточной выработкой  
эндогенного мелатонина<sup>2</sup>



- У людей 65-70 лет циркадианные ритмы могут сдвигаться на 1,5-2 часа вперед: и они раньше ложатся спать.
- За 75 лет наступает более глубокая десинхронизация ритмов (сна, температуры, поведения, секреции определенных БАВ)
- *«Уехать (в сон) на своём поезде»*
- При болезни Альцгеймера снижение мелатонина ночью, повышение днем.





Больной Б.А. бодрствует по ночам,  
и мешает спать всем.  
Ему хорошо бы к вечеру  
устать физически  
(прогулка?)  
Чтобы не  
спать к вечеру.  
Давайте больному  
днем больше физических занятий,  
чтобы он устал.

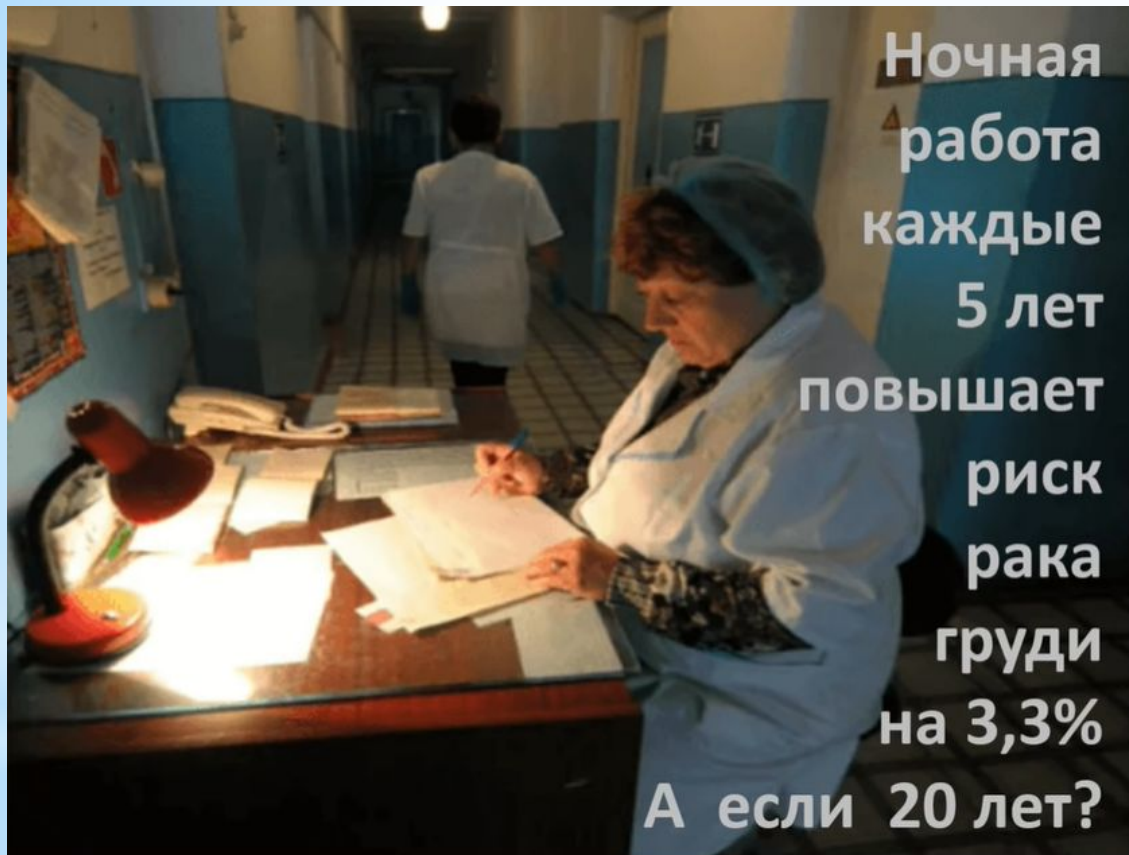
# Шторы блек аут – это не блажь

Сетчатка является вторым местом  
продукции мелатонина после эпифиза,  
особенно в случае ослабления  
эпифизарной активности. Дофамин  
передает пигментному эпителию сигнал о  
свете, а мелатонин (биохимический  
аналог темноты) - о темноте, причем  
баланс между этими двумя  
нейрогормонами регулирует функцию  
пигментного эпителия при изменении  
адаптации. Роль Fe, Mg, витамина D.


## Шторы блек аут – это не блажь

- Продукция мелатонина регулируется количеством света, который попадает в наши глаза и передается в эпифиз. Когда темнеет, выработка мелатонина в эпифизе увеличивается, хочется спать.
- Яркое освещение тормозит синтез мелатонина.
- Сильнее всего мелатонин подавляет свет с длиной волны 450—480 нанометров, то есть синий свет.
- Поэтому учёные рекомендуют утром яркое синеватое освещение, чтобы быстрее проснуться, а вечером желательно избегать синей части спектра. Кстати, распространённые сейчас светодиодные лампы испускают очень много синих лучей. Обычные лампы накаливания, дают куда меньше света синего спектра, чем люминесцентные или светодиодные. Желтый свет предпочтительнее.

- Изменения в сетчатке глаз, могут вести к нарушению циркадных ритмов, особенно у пожилых
- По мере старения хрусталик приобретает жёлтый оттенок и пропускает меньше лучей, особенно синей части спектра. В 45 лет глаза человека поглощают лишь 50% синего спектра света, необходимого для обеспечения циркадных ритмов. После катаракты нужен хрусталик, фильтрующий только УФ, но не синий цвет.
- Но избыточное воздействие синего света является фактором риска развития возрастной макулодистрофии. Коричневые очки = выход.



Ночная  
работа  
каждые  
5 лет  
повышает  
риск  
рака  
груди  
на 3,3%  
А если 20 лет?



Повышают уровень  
мелатонина:

- Темнота
- Триптофан
- Никотиновая к-та
- Пиридоксин
- Кальций
- Магний
- Рацион с пониженной калорийностью
- Медитация

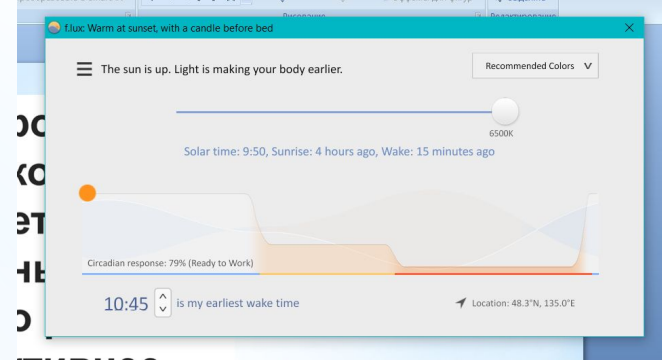
## Снижают уровень мелатонина:

- Ночной свет
- Избыток В12
- Нифедипин
- Кофеин
- Курение
- Алкоголь
- Парацетамол резерпин НПВС,
- в-адреноблокаторы

**СТРЕСС!**



- Двух часов чтения с экрана устройства вроде iPad при максимальной яркости достаточно, чтобы подавить нормальную выработку ночного мелатонина.
- А если читать с яркого экрана в течение многих лет, это может привести к нарушению циркадного ритма, и негативно повлияет на здоровье.
- монитор излучает тот же синий свет...





**Мелатонин самый мощный  
эндогенный антиоксидант  
(В.Н.Анисимов). Он нейтрализует  
свободные радикалы  
и входит во многие программы  
профилактики преждевремен-  
ного старения в США (Рассел)**



**в России – онкологии  
(Анисимов ВН, Виноградова ИН 2020).**

## В России:

- Курсами, в дозе до 3 мг\на ночь), группам риска (пожилым, с неблагоприятной генетикой, перелётчикам), весной-летом, лучше-измерив сначала мелатонин в моче.
  - При раке иногда назначают пожизненно, но дозы до 0,5мг – это не снотворный эффект, а антиоксидантный и стабилизирующий циркадианные ритмы)

# ВЕЛСОН®

**МНН:** Мелатонин

**Фарм. группа:** адаптогенное средство

**Состав:** мелатонин 3мг + вспомогательные вещества  
таблетки, покрытые пленочной оболочкой, №30

**Показания к применению**

При расстройстве сна, в т.ч. обусловленных нарушением ритма «сон-бодрствование», таких как десинхроноз (резкая смена часовых поясов)

**Активное вещество  
произведено в Италии**

**Производится по стандартам GMP**



**Мелатонин Здоровый Сон Consumed  
капсулы №30 [БАД]**

**Страна:** РОССИЯ

**Производитель:** МИРРОЛЛА ООО

**Действующее вещество:** Мелатонин

## КЛЮЧЕВЫЕ СВОЙСТВА Велсона

**ВЕЛСОН =  
АНАЛОГ  
ЭНДОГЕН-  
НОГО  
МЕЛАТО-  
НИНА**



- Быстро всасывается в ЖКТ.  
Максимальная концентрация в плазме крови – через 20 минут после приема



**Не накапливается в организме**



- **Не вызывает зависимости**



- **Нет синдрома отмены**



- **Не снижает синтез собственного**

**мелатонина**



Прекращение курса мелатонина после 3 недель и 6 месяцев терапии, не приводило к проявлениям отсроченной бессонницы и абстинентного синдрома\*

Lemoine P., Garfinkel D., Laudon M., et al. Prolonged-release melatonin for insomnia - an open-label long-term study of efficacy, safety, and withdrawal. *Ther Clin Risk Manag.* 2011;7:301-311.

Инструкция по медицинскому применению лекарственного препарата Велсон

## СХЕМЫ ТЕРАПИИ

НАРУШЕНИЯ  
СНА



3 мг 1 р/д за 30 - 40  
минут до сна

СМЕНА  
ЧАСОВЫХ ПОЯСОВ



3 мг за 30-40 мин до сна  
за 1 день до перелета  
и после 2 - 5 дней

ПОЖИЛЫЕ 60+  
С НАРУШЕНИЯМИ СНА



3 мг 1 р/д за 60-90  
минут до сна

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИЕМУ

гиперчувствительность к компонентам препарата;

аутоиммунные заболевания;

печеночная недостаточность;

тяжелая почечная недостаточность;

беременность и период грудного вскармливания;

возраст до 18 лет (эффективность и безопасность препарата не установлена).



### **С ОСТОРОЖНОСТЬЮ:**

Препарат ВЕЛСОН® нужно применять с осторожностью пациентам с различной степенью почечной недостаточности.

## СТРЕССЫ И СОН

- «ЛЕГКИЙ» СОН С ЧАСТЫМИ ПРОБУЖДЕНИЯМИ, ВЕГЕТАТИВНЫМИ КРИЗАМИ

ОСОБЕННО У  
СДЕРЖАННЫХ  
ЛЮДЕЙ

- КОШМАРЫ



- Страшный сон: что делать?
- Подумать о причинах (от духоты, неудобной позы, переедания до психогенных причин).
- Рассказывать. **323 43 43**. Внимательно (мб со специалистом) исследовать повторяющиеся сны.
- Беречь от негатива предсонное время.
- Парадоксальная интенция, если не отвлечься от негативных мыслей.
- Методика трансформации кошмара.

(812) **323-43-43** Работает круглосуточно. Все звонки бесплатны, анонимны, конфиденциальны. "Клиника неврозов" специализируется на лечении таких расстройств психики как: панические атаки, неврозы, депрессии, тревоги, бессонница, ВСД, стрессы и многих других. 8 апр. 2017 г.

[https://vk.com/topic-61904827\\_37270347](https://vk.com/topic-61904827_37270347)

[Телефоны доверия, бесплатные консультации психологов ...](#) ✓



## Парадоксальная

### интенция:

Виктор Франкл утверждает, что парадоксальная интенция также может применяться при нарушениях сна:

«Страх бессонницы порождает экстенсивное стремление заснуть, которое в свою очередь делает пациента неспособным заснуть. Чтобы преодолеть этот специфический страх, я обычно советую пациенту не стремиться заснуть, но, наоборот, стараться как можно дольше бодрствовать. Иными словами, гиперинтенция (усиленное стремление) заснуть, порождаемая боязнью не заснуть, должна быть заменена парадоксальной интенцией — стремлением не заснуть, вскоре за которым должен последовать сон»

## Методика трансформации кошмара.

Человека из страшного сна выбрасывает, он просыпается не постепенно, как обычно, а резко, но не следует просыпаться, напротив, ему надо постараться вернуться обратно в сон и приделать к нему два-три кадра благополучного конца. Наша психика лучше запоминает последние кадры, и именно их послезвучие сгладит впечатление от кошмара в течение следующего дня.

**Это отнюдь не утешительный приз – страшное сновидение осуществляет тот же самый механизм, что и другие события быстрого сна: поиска выхода, формирования наиболее адекватной программы дальнейшего поведения.**

## Сны = рассказ о бессознательном

- **НВ: Повторяющиеся** сны - м.б. предвестниками болезней: камень на груди (ССС), надевать шапку (патология на голове), пить холодное (горло).
- Сны=опасения мы формируем сами: особенно, если вечером хорошо подумать «на тему» = могут быть кошмары.

# Тералиджен!

**В ОВП много нетяжелых депрессий,  
не все депрессии нуждаются в  
настоящих серьезных  
антидепрессантах, иногда  
хватает лекарств из других  
групп (алимемазин 1т 5 мг  
4-6 раз в день или 1т 20мг  
1раз н\ночь, курс 2 месяца).**

# Психогигиена сна.

На фоне нефармакологических методов лечения  
бессонницы  
лекарства работают лучше.

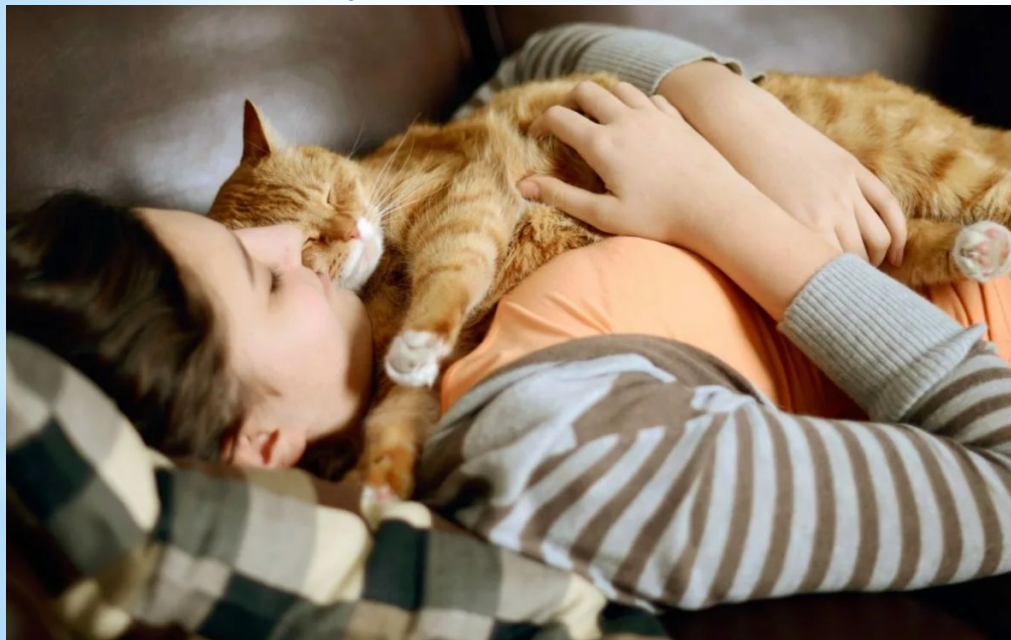
# Гигиена сна:

1. Максимально темно/повязка на глаза/ снизится Мелатонин
2. Никакого постороннего шума/ электроприборов и розеток
3. Вечером – расслабляющий ритуал
4. Не позже 24-00
5. Физические нагрузки закончить за 3-4 часа до сна
6. Уберите синий свет (светодиоды)/ фильтры световые
7. Кофе во 2-й половине дня – НЕТ
8. Никакого телевизора в спальне, ничего возбуждающего
9. Ужин легкий/ за 3 часа до сна
10. Не пить слишком много воды
11. Условный рефлекс для засыпания ЕСТЬ!

## Нелекарственные методы:

Кошка, грелка, прохладное помещение, колыбельная мысленно,

Неприятный труд, ненапрягающее чтение.





При бессоннице человеку художественного типа следует посмотреть как фильм:

Свой день назад; вспомнить каждое его событие в обратном порядке. Это Техника стирания впечатлений о раздражающих событиях дня.

В медицине катастроф она вместе с медикаментозным сопровождением применяется для людей, переживших трагедии. Рациональному человеку –

–  
Метод обратного счета: 100, 99, 98...

Присоединение по дыханию к человеку, уже спящему рядом

На границе сна и бодрствования (время наибольшей внушаемости)

говорим самому себе: «Все будет хорошо.»

«Рассвет и вечерняя медитации. Медитации.

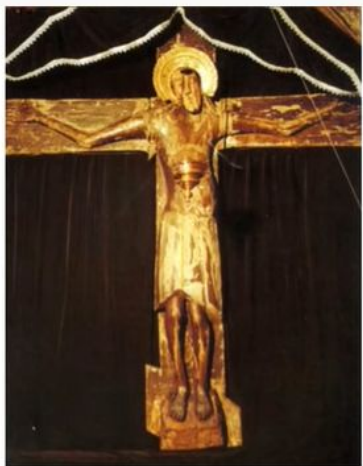


## Китайская техника Майндфулнесс:

- Лечь на спину без подушки, руки разместить как удобно.
- Сосредоточиться на счете своего дыхания.
- ВСЕ мысли прочь. Только счет дыхания.
- Потянуться, переползти на подушку и спать, или пойти по делам.
- Уловить настрой. Пользоваться в любой стрессовой ситуации.

# Мысленное путешествие «по волне моей памяти»





## Многokrатная молитва

*Здоровому  
и счастливому  
Бог не нужен...*

*Но вот когда  
ничего не поделать,  
тогда молят и молятся.* С.Цвейг

Мысли при пробуждении ночью – самые ценные.

В них – проблема, часто не видимая в свете дня.

Что я действительно хочу?

Мозг программируется на успех или неудачу.

Какие мысли крутятся – такие и сбудутся!

Ночь – время повышенной внушаемости.

Внушайте себе ХОРОШЕЕ!



## Виктор Франкл – австрийский психиатр. Узник концлагеря.

При повторении негативных мыслей, особенно ночью или когда уже пора спать, но никак от них не отвлечься, работают различные варианты методики парадоксальной интенции. Надо проанализировать свои опасения, тревоги в двух форматах. Сначала – довести неприятную историю до апогея, но потом обязательно посмотреть возможное решение этой же тревожной истории самой малой кровью. Если эмоциональный накал не уменьшился, можно повторить снова оба тура: негативный и позитивный, на последнем будет легче засыпать.

**Ночные мысли – самые честные. В них – причина бессонницы без прикрас и дневного зашумления. Самое время для самостоятельной работы с ней (кому - молитва, кому — музыка, кому – фотографии или Раджа-йога).**

*Лучше встать и уйти из кровати.*



Музыка – идеальный способ настройки.

Сначала эксплорация (прозрачность) чувств (тревога, агрессия, депрессия),  
Потом КОЛЫБЕЛЬНАЯ.

- **«Музыка переключает мозг  
на другой режим работы.**

**Искусство активирует механизмы  
мозга, не включаемые иным путём»**

*ТВ Черниговская*

Вспомните любую самую благоприятную ситуацию в вашей жизни!

Возвращайтесь к ней в любой стрессовой ситуации.

**Не спится?**

**Воспользуемся**

**временем повышенной**

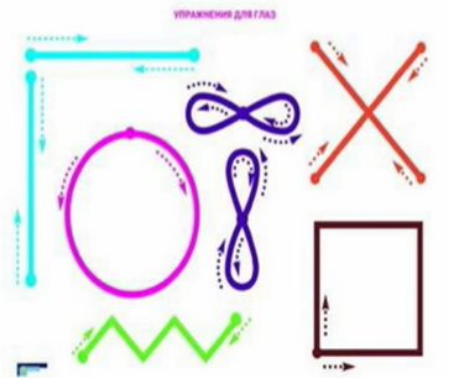
**внушаемости: «якорь**

**защищенности»**

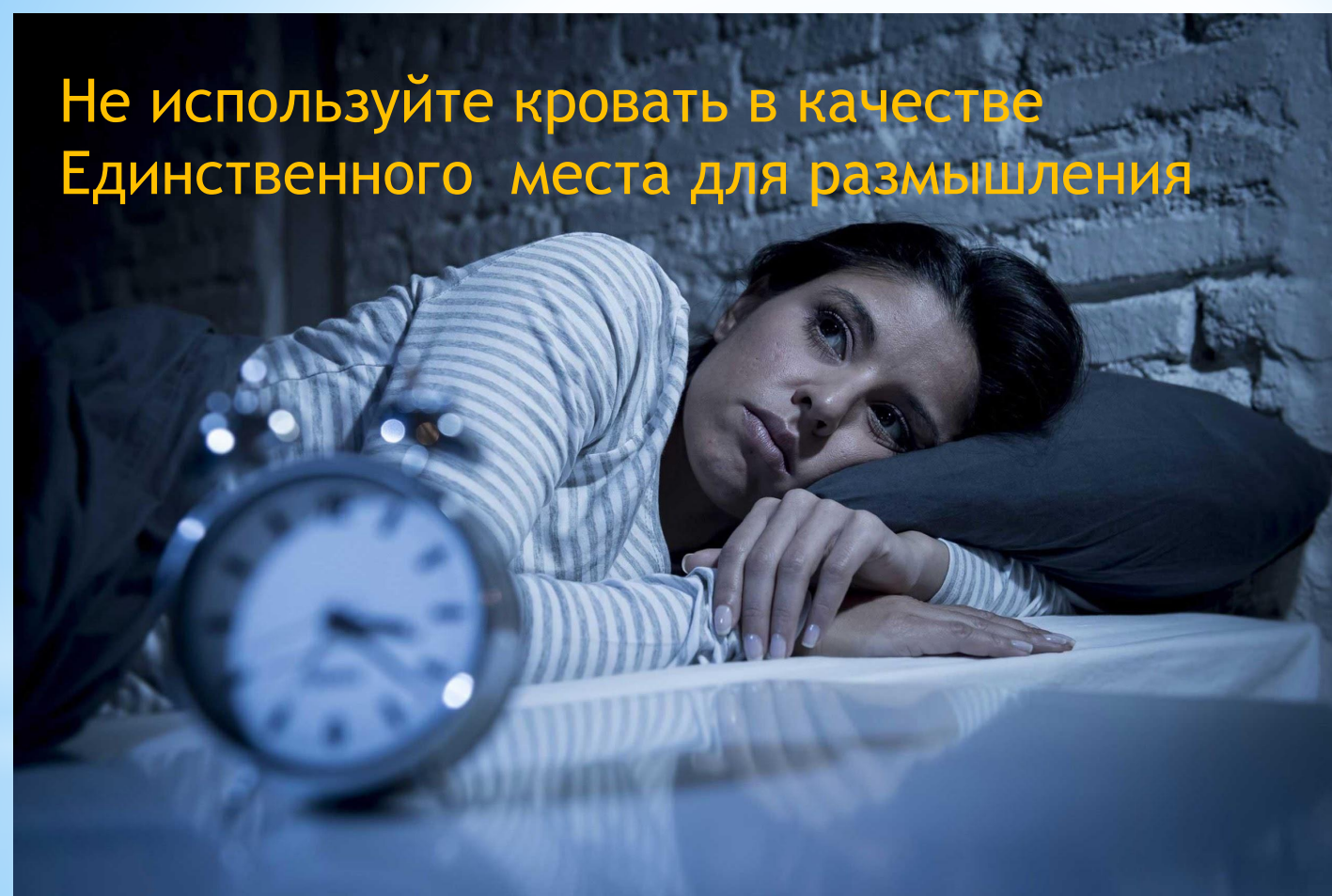


# Не спится?

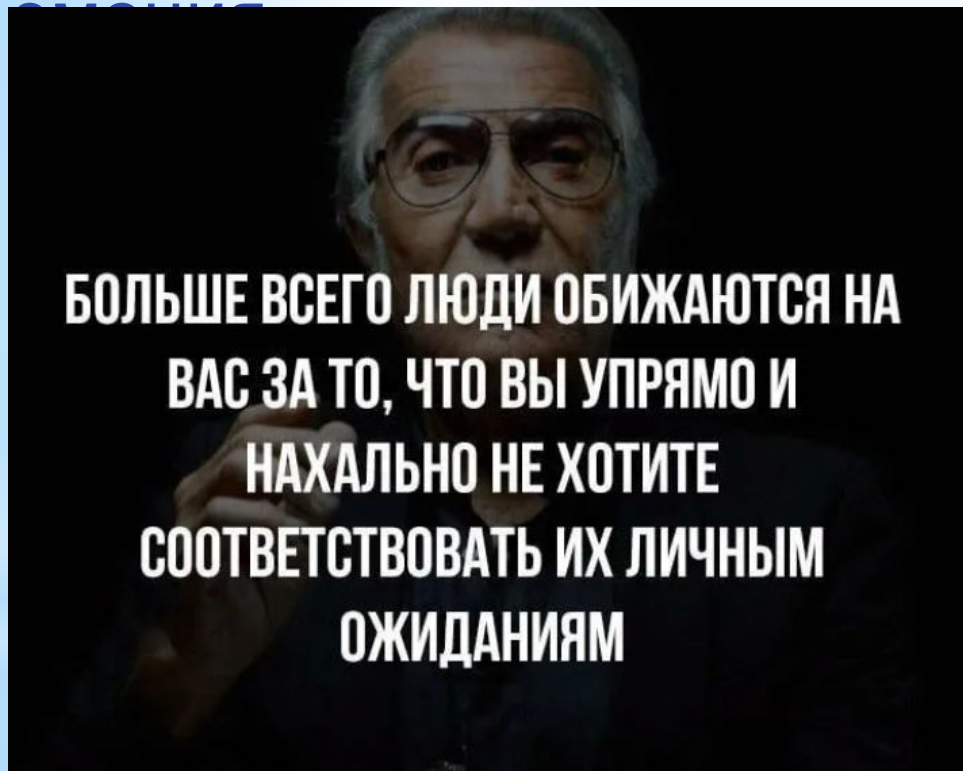
## Глазная гимнастика.



Не используйте кровать в качестве  
Единственного места для размышления



# Обида – очень сильная и самая «глупая» эмоция



# Прощение: стадии

*А В Гнездилов*

При переживании своей боли: встать на место обидчика. Посмотреть на ситуацию его глазами

Узнать обстоятельства жизни обидчика: что с ним происходило, когда он наносил обиду?

Определить мотивы обидчика, понять: сознательно или не нарочно он меня обижал.

Пережить чувства обидчика

Примирение с ситуацией

Приобретение умения работать со своим отрицательным ресурсом

Шаг к умению смиряться

Обретение возможности поддержать других в такой же ситуации. Повышение своей духовности!

Очень важно простить СЕБЯ.

Только научившись не бежать по жизни в гонке от успеха к успеху, можно дать своему организму время отстраивать себя, чтобы жить в мире с собой.

На самоедство тратится очень много энергии (за лень, невыполнение дела).

«Сколько сделаю, столько и молодец»

Дни в «пижаме», без пользы, без распорядка, как я хочу,  
Чрезвычайно полезны для восстановления.



# УТРАТА:

Я прощаю себя за...

Прости меня за...

Я благодарю тебя за...

Я прощаю и  
отпускаю тебя.





A night sky with a crescent moon and stars. The sky is dark blue with many small white stars. A bright crescent moon is visible in the upper right. There are some larger, fluffy white clouds in the lower half of the image.

Ночь – наша большая естественная система  
восстановления.

И мы можем много сделать для того,  
чтобы «праздник был всегда с тобой».

**СОН - ЛУЧШЕЕ  
ЛЕКАРСТВО.**





???

# Постковидный синдром:

После ковида – 2 г Цераксона в любой форме + Цитофлавин по 2 таб. + большие дозировки витаминов В

(Нейромультивит, Мильгамма, Нейробион, (В6,9,12) сначала внутримышечно, потом перорально),  
не менее 3-х месяцев вся комбинация.

Плюс обязательно физические нагрузки.

	<p>3-117-60-Р</p> <p>Цераксон раствор для приема внутрь пакет 0.1г/мл 10мл №10 Страна: ИСПАНИЯ Производитель: FERRER Действующее вещество: Цитиколин</p> <p>3 093.00 Р Добавить в корзину</p>
	<p>964-00-Р</p> <p>Цераксон раствор для приема внутрь флакон в индивидуальной упаковке 0.1г/мл 30мл Страна: ИСПАНИЯ Производитель: FERRER Действующее вещество: Цитиколин</p> <p>956.50 Р Добавить в корзину</p>




# Поглупение в стрессе - Пантогам -актив.



**АПТЕКА миниген** Скидки и акции **Важно!** Бонусная программа


Хабаровск, ул. Карла Маркса, 182  
ост. "Троллейбусное дело" Регистрация Вход

Статус заказа Поиск по названию, веществу или проблеме, например, **Магний В6** Найти  Корзина 0.00 Р

ЛЕКАРСТВА ВИТАМИНЫ КОСМЕТИКА ГИГИЕНА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ МАТЬ И ДИТА АПТЕЧКИ ОПТИКА

**Антигриппин** Простуда и грипп Насморк Суставы Бессонница Витамин Д Венотоники Цистит + Ещё 26

Главная > Каталог > Лекарства и БАДы > Сердечно-сосудистые заболевания > При сосудистых патологиях головного мозга > Пантогам Актив капсулы 0.3г №60



**Пантогам Актив капсулы 0.3г №60**  
Страна: РОССИЯ  
Производитель: ПИК-ФАРМА ЛЕК  
Действующее вещество: Гопантеноевая кислота

846,-50 Р

**810.00 Р**  
Добавить в корзину

\* Цена действительна только при бронировании на сайте

## Мы спим почти треть жизни, и важно спать правильно!

### Гигиена сна:

- режим дня, учет индивидуальных суточных ритмов
- «ритуал» перехода к сну, небольшие (10 мин) физические нагрузки, дыхательная гимнастика, медитация (снятие стресса, навязчивых мыслей), «считаем овец»
- удобная постель, температура в спальне, проветривание, тишина («белый шум») и т.п.
- снижение освещенности и общей сенсорной нагрузки + учет освещенности во время сна
- ограничить прием пищи; не принимать кофеин, никотин + лучше без алкоголя
- ограничение дневного сна (30 мин)



НАЦИОНАЛЬНОЕ СОМНОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЩЕСТВО