

# Common Sleep Problems

Sleep problems involve having a hard time falling asleep, staying asleep or staying awake. Check (✓) if any of these statements apply to you:

- I often do not get enough sleep.
- I do not have restful sleep.
- I have trouble staying awake when I sit still, watch television or read.
- I fall asleep or feel very tired while driving.
- I have problems concentrating at home, work or school.
- I have had problems doing my work at my job or school.
- I am often told by others that I look tired.
- I have trouble controlling my emotions.
- I feel like I am slow to react or respond.
- I feel like I have to take a nap almost every day.

If you checked any of the statements, you may have a sleep problem.

## Causes of Sleep Problems

Sleep problems can happen for many reasons, but some of the more common causes are:

- Changes to your sleep-wake cycle, such as working night shift when you usually sleep
- Not getting enough sleep to feel rested and alert through the day

# Распространенные расстройства сна

Расстройства сна представляют собой трудности при засыпании и поддержании состояния сна или бодрствования. Проверьте, (✓) относится ли к вам какое-либо из следующих утверждений:

- Я часто недостаточно сплю.
- Мой сон беспокойный.
- Засыпаю, когда тихо сижу, смотрю телевизор или читаю.
- За рулем я засыпаю или чувствую сильную усталость.
- У меня проблемы с концентрацией внимания дома, на работе или в учебном заведении.
- У меня проблемы с выполнением работы дома, на рабочем месте или в учебном заведении.
- Мне часто говорят, что я выгляжу усталым.
- У меня не всегда получается контролировать эмоции.
- Я чувствую, что медленно реагирую или отвечаю.
- Я почти каждый день чувствую, что мне нужно поспать днем.

Если вы отметили любое из этих предложений, у вас может быть расстройство сна.

## Причины расстройств сна

Расстройства сна могут возникать по многим причинам, но некоторые из них наиболее распространены:

- Изменения вашего цикла сна и бодрствования, такие как работа в ночную смену, когда вы обычно спите
- Продолжительность сна, которой не хватает, чтобы чувствовать себя отдохнувшим и бодрым в течение дня

- Health problems such as asthma, heart failure, or pain and certain medicines
- Alcohol, caffeine or nicotine use
- Sleep disorders

## **Common Types of Sleep Disorders**

### **Insomnia**

Insomnia includes any problem with falling asleep, staying asleep or waking up too early in the morning. Factors that may cause insomnia include:

- Illness
- Feeling sad
- Stress
- Caffeine
- Alcohol or drugs
- Certain medicines
- Heavy smoking
- Poor sleep habits such as:
  - ▶ Daytime napping
  - ▶ Sleeping in a place with a lot of noise or light
  - ▶ Going to bed early
  - ▶ Spending too much time in bed awake

Make changes to the factors that may be causing your insomnia if possible. Talk to your doctor if you have a hard time sleeping more than 3 nights a week for a month. Have a regular bedtime routine. Limit caffeine, alcohol and smoking.

- Проблемы со здоровьем, такие как астма, сердечная недостаточность, или боль, а также некоторые лекарственные препараты
- Употребление алкоголя, кофеина и газированных напитков.
- Нарушения сна

## **Распространенные типы расстройств сна**

### **Бессонница**

Бессонница включает в себя любые трудности, связанные с засыпанием, сном или очень ранним утренним пробуждением. Факторы, которые могут вызвать бессонницу, включают:

- Болезнь
- Чувство грусти
- Стресс
- Кофеин
- Алкоголь или наркотики
- Некоторые медикаменты
- Интенсивное курение
- Вредные привычки, связанные со сном, такие как:
  - ▶ Дневной сон
  - ▶ Сон в шумном или чересчур светлом месте
  - ▶ Ранний отход ко сну
  - ▶ Слишком долгое нахождение в постели без сна

Избегайте факторов, которые могут быть причиной бессонницы, если это возможно. Если вы испытываете проблемы с засыпанием более 3-х ночей в неделю в течение месяца, обратитесь к своему врачу. Соблюдайте привычный режим отхода ко сну. Ограничьте употребление алкоголя, кофеина и курение.

## **Sleep Apnea**

Sleep apnea is when breathing stops at times during sleep. The length of time that breathing stops can vary from a few seconds to over a minute. During this time, the body does not get enough oxygen. Sleep apnea can occur many times each night. See your doctor if your family notices loud snoring or lack of breathing during sleep. Other signs you may notice include falling asleep during the day and not feeling rested when you wake up in the morning. Treatment of sleep apnea involves keeping the airway open during sleep. This may include:

- Having a sleep study to check how your breathing changes during sleep
- Weight loss
- Avoiding alcohol
- Using a continuous positive airway pressure (CPAP) machine to open the airway during sleep

## **Narcolepsy**

Narcolepsy is having a hard time staying awake during the day. A person with narcolepsy may suddenly fall asleep during an activity. Treatment involves taking medicine to help you stay awake during the daytime.

## **Night Terrors**

Night terrors occur when a person wakes suddenly with screaming, confusion or panic. Night terrors are treated with medicines taken during the day.

## **Приступы апноэ во сне**

Синдром апноэ представляет собой остановку дыхания во время сна. Время, в течение которого останавливается дыхание, может варьироваться от нескольких секунд до более одной минуты. В течение этого времени организм не получает достаточного количества кислорода. Апноэ во сне может возникать до нескольких раз за ночь. Обратитесь к своему врачу, если члены вашей семьи замечают громкий храп или отсутствие дыхания во время сна. Другие признаки, которые можно заметить, включают то, что вы засыпаете в течение дня и не чувствуете себя отдохнувшим, когда просыпаетесь по утрам. Лечение апноэ включает в себя поддержание дыхательных путей в открытом состоянии во время сна. Это может включать:

- Проведение исследования сна, чтобы проверить, как ваше дыхание меняется во время сна
- Похудение
- Отказ от алкоголя
- Использование машины для поддержания постоянного положительного давления в дыхательных путях (т. назыв. CPAP) для открытия дыхательных путей во время сна

## **Нарколепсия**

При нарколепсии люди испытывают трудности с поддержанием состояния бодрствования в течение дня. Лицо, страдающее нарколепсией, может внезапно заснуть во время выполнения каких-либо действий. Лечение включает в себя прием медикаментов, которые помогают не засыпать в дневное время.

## **Ночные страхи**

Ночные страхи имеют место, когда человек вдруг просыпается с криком, в растерянности и в панике. Ночные страхи лечатся лекарствами, которые принимают в течение дня.

## **Sleepwalking**

Sleepwalking is any activity like walking that is done while a person is asleep. The person often does not remember the activity. It is not dangerous to wake a sleep walker, but injuries can occur during sleepwalking. Keep a sleepwalker safe from injury such as blocking the stairs with a gate and removing objects to prevent tripping. Talk to a doctor if there are safety concerns with sleepwalking or if it occurs often.

## **Restless Leg Syndrome**

Restless leg syndrome is leg discomfort often felt at night. The discomfort may feel like a creeping sensation, which only gets better by moving the legs. Restless leg syndrome may cause insomnia and daytime sleepiness. There is no known cause or cure for restless leg syndrome. Talk to your doctor about ways to manage the problem. You can also try reducing stress, taking warm baths, massage and stretching exercises to help your muscles relax. Medicine may be prescribed to help discomfort if sleep is greatly disturbed.

**Talk to your doctor if you have signs of a sleep problem.** Your doctor may talk to you about ways to manage your problem or order a sleep study. A sleep study is a 6 to 8 hour recording of your brain activity, heart rate, leg movements, oxygen levels and breathing while you sleep at night.

## **Лунатизм**

Лунатизм – это любая активная деятельность, такая как ходьба, которую человек выполняет во сне и часто даже не помнит об этом. Будить лунатика не опасно, однако, ночное хождение часто приводит к травмам. Снизьте риск получения лунатиком какой-либо травмы, например, заблокируйте лестницы при помощи ворот и уберите с дороги предметы, чтобы он случайно о них не споткнулся. Если у вас возникают опасения относительно безопасности при лунатизме, или если вы ходите во сне довольно часто, обратитесь к врачу.

## **Синдром усталых ног**

Синдром усталых ног – это чувство дискомфорта в ногах, которое часто ощущается в ночное время. Дискомфорт может представлять собой мурашки, от которых можно избавиться, лишь двигая ногами. Синдром усталых ног может вызвать бессонницу и дневную сонливость. Причины и способы лечения синдрома усталых ног на данный момент неизвестны. Обратитесь к своему врачу для получения рекомендаций по поводу того, как справиться с этой проблемой. Вы также можете попробовать снизить стресс, принимать теплые ванны, массаж и делать упражнения на растяжку, чтобы помочь мышцам расслабиться. Если синдром сильно влияет на ваш сон, может быть прописан медицинский препарат для снятия дискомфорта.

**Обратитесь к своему врачу, если у вас наблюдается какой-либо симптом расстройства сна.** Ваш врач может поговорить с вами о том, как справиться с этой проблемой или назначить исследование сна. Исследование сна представляет собой запись вашей активности мозга, сердечного ритма, движения ног, уровня кислорода и дыхания во время сна в ночное время в течение 6-8 часов.