



Всемирный день сна 2017

Всемирный день сна – что это?

Всемирный день сна - это ежегодное мероприятие, проводимое по всему миру и призывающее обратить внимание на вопросы, связанные со сном. Совместными усилиями команды профессионалов в рамках Всемирного дня сна организуются публичные мероприятия, в ходе которых население получает информацию о деятельности, направленной на профилактику и лечение нарушений сна.

Комитет Всемирного дня сна возглавляет член комитета профессор Liborio Partino, доцент кафедры неврологии в Университете Парма (Италия), при поддержке со стороны сотрудников комитета Всемирной организации по изучению сна (<http://worldsleepday.org/about-us/committee~~HEAD=pobj>).

События, приуроченные к ВДС, проводятся во всем мире, информация о них приведена на сайте www.worldsleepday.org. Ранее представители комитета Всемирного дня сна на местном уровне распространяли информацию о проблемах сна путем проведения специальных мероприятий, переводов материалов, распространения буклетов и брошюр, содержащих информацию о сне, проведения школьных мероприятий, пресс-конференций и обеспечения освещения в СМИ во всем мире. Также они создали контент в виде публичных лекции и семинаров, выступлений на местном телевидении и радио-шоу, буклетов, брошюр, рекламных роликов и пресс-релизов про сон. Планирование собственного мероприятия ко Всемирному дню сна сегодня возможно на сайте www.worldsleepday.org/get-involved.

В 2017 году пройдет 10-й ежегодный Всемирный день сна! В этом году внедрены следующие нововведения:

- назначены региональные координаторы для оказания помощи представителям в переводе материалов и по другим вопросам
- планируется сотрудничество для привлечения средств на подготовку врачей-сомнологов
- планируется сотрудничество с Arianna Huffington из Thrive Global

Всемирный день сна – история!

Впервые Всемирный день сна прошел 14 марта 2008 года под лозунгом “Спи крепко, живи бодро”. С тех пор Всемирный день сна отмечается ежегодно в пятницу накануне весеннего равноденствия.

- «Спи крепко, живи бодро» – 14 марта 2008 года
- «Выспался перед дорогой, доехал без проблем» – 20 Марта 2009 года
- «Спи хорошо. Оставайся здоровым» – 19 марта 2010 года
- «Спи хорошо. Расти здорово» – 18 марта 2011 года
- «Дыши легко, чтобы спать хорошо» – 16 марта 2012 года
- «Хороший Сон, Здоровое Старение» – 15 марта 2013 года
- «Сладко спи, легко дыши – ты здоровье сбереги» – 14 марта 2014 года
- «Когда крепок сон, здоровье и счастье в изобилии приносит он» («Свой сон цени, чтоб позабыть про докторов. Кто крепко спит, тот счастлив и здоров!») – 13 марта 2015 года
- «Хороший сон — достижимая мечта» – 18 марта 2016 года
- «Здоровый сон – источник жизни» – 17 марта 2017 года

Следующая компания пройдет 16 марта 2018 года, лозунг должен быть скоро определен. Затем он будет проведен 15 марта 2019 года и 14 марта 2020 года.

Всемирная организация сна опубликовала следующее заявление, относящееся к проведению Всемирного дня сна:

ДЕКЛАРАЦИЯ ВСЕМИРНОГО ДНЯ СНА:

Принимая во внимание, что сонливость и бессонница являются глобальными эпидемиями, угрожающими здоровью и качеству жизни,

Принимая во внимание, что многое можно сделать для профилактики и лечения сонливости и бессонницы,

Принимая во внимание, что профессиональная и общественная осведомленность являются первыми шагами к действию,

Настоящим мы заявляем, что расстройства сна являются предотвратимыми и излечимыми заболеваниями в любой стране мира.

ПРЕДСТАВИТЕЛИ СМИ

По возможности, мы рекомендуем подготовить сообщение в рамках Вашей деятельности при проведении Всемирного дня сна. Также докладчик в зависимости от времени и ресурсов, взаимодействия со СМИ/подготовки сообщения может выступить на различных проводимых СМИ мероприятиях, таких как интервью в прямом эфире по телевидению, радио или по телефону. У Всемирной организации сна есть список докладчиков из разных стран мира. Для ознакомления со списком лекторов или подачи Вашей заявки для рассмотрения Вас в качестве докладчика, пожалуйста, свяжитесь со Всемирной организацией сна на сайте info@worldsleepsociety.org. Лекторы Всемирной организации сна:

Всемирная организация сна (по будням, с 8.00 до 15.00) +507.316.0084
 Доктор Либорио Парино, председатель комитета: liborio.parrino@unipr.it
 Аллан О'Брайн, исполнительный директор: obryan@worldsleepsociety.org
 +1.507.206.1235

Перевод с англ.: А. Соломаха, Л. Коростовцева, И. Завалко, Е. Рущкова
 (Молодежный комитет Национального сомнологического общества)

ПРЕДСТАВИТЕЛИ ВСЕМИРНОГО ДНЯ СНА

В 2016 году в общей сложности в проведении Всемирного дня сна приняло участие 394 представителя из 72 стран мира. Под эгидой Всемирного дня сна они общались с местными СМИ, организовали информационные мероприятия, проводили конференции и многое другое.

В 2016 году наградами были удостоены:

- Португальская Ассоциация Хронобиологии и сомнологии и португальское общество гипертензии (Португалия)
- Бразильское Общество Сна (Бразилия)
- Liborio Parrino (Италия)
- Matilde Valecia Flores (Мексика)
- Am Life International / Perry Tan (Малайзия)

Если Вы хотите стать представителем Всемирного дня сна, посетите наш сайт www.worldsleepday.org для получения дополнительной информации. Или задавайте вопросы по электронной почте info@worldsleepsociety.org.

ПРЕСС-РЕЛИЗ ВСЕМИРНОГО ДНЯ СНА 2017

Пресс-релиз в 2017 году Всемирного дня сна стал доступен в январе 2017 года онлайн или в приложении А на стр. 9.

Логотипы

Логотипы на 2017 год Всемирного дня сна и Всемирной организации сна были включены в это пособие в приложении В на стр. 11.

КЛЮЧЕВЫЕ СООБЩЕНИЯ

Следующие ключевые сообщения были разработаны в качестве примера для работы и могут быть адаптированы для привлечения внимания СМИ в ваших странах. Ключевые сообщения должны быть использованы в качестве руководства для подготовки совместных докладов с другими представителями по всему миру. Выделенные жирным шрифтом ключевые сообщения должны рассматриваться как основа доклада при ограниченном количестве времени.

ЛОЗУНГ: ЗДОРОВЫЙ СОН – ИСТОЧНИК ЖИЗНИ

- **Здоровый сон** - это один из трех столпов крепкого здоровья наряду со сбалансированной диетой и регулярными физическими упражнениями.
- Существует около 100 различных нарушений сна, но большинство из них могут быть изменены и устранены с помощью специалистов в области сна.
- У лиц со здоровым ночным сном без пробуждений отмечены более низкие показатели артериального давления, частоты развития сахарного диабета, ожирения и других хронических заболеваний.

Перевод с англ.: А. Соломаха, Л. Коростовцева, И. Завалко, Е. Руцкова
(Молодежный комитет Национального сомнологического общества)

ОБЩИЕ ФАКТЫ

Всемирный день сна - это ежегодное мероприятие, направленное на повышение информированности общества о расстройствах сна и их последствиях. Всемирный день сна 2017 состоится в пятницу 17 марта 2017 года.

Большинство нарушений сна предотвратимы или излечимы, но менее чем одна треть пациентов обращаются за профессиональной помощью⁴.

Проблемы, связанные со сном, являются глобальной эпидемией, которая угрожает здоровью и качеству жизни до 45% населения во всем мире³.

Лучшее понимание принципов здорового сна и увеличение числа исследований в этой области поможет снизить частоту расстройств сна в обществе.

Три составляющих хорошего сна:

- **Продолжительность:** Продолжительность сна должна быть достаточной для автомобилистов, что обеспечит необходимый уровень внимания на следующий день.
- **Непрерывность:** периоды сна должны быть последовательными, без фрагментации и прерывания.
- **Глубина:** сон должен быть достаточно глубоким, чтобы оказывать восстанавливающее действие.

ТЕЗИСЫ (КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ)

Основные факты:

- исследования показывают, что мы тратим до одной трети нашей жизни на сон. Сон - это основная потребность человека такая же, как употребление пищи и воды, и имеет решающее значение для нашего общего здоровья и благополучия.

- сон наряду с физическими упражнениями и питанием, необходим для регуляции метаболизма у детей. Есть доказательства связи между продолжительностью сна и ожирением в детском возрасте, что более выражено у девочек. Влияние продолжительности сна на изменение массы тела обусловлено смещением/колебанием времени отхода ко сну/подъема.^{19,20}

- регулярное дыхание во время сна имеет решающее значение для поддержания благополучия и здоровья. Периодическое прекращение дыхания во время сна называется апноэ во время сна. Это повсеместно распространенное заболевание, которое выявляется у 4% мужчин и 2% женщин.²²

- последствиями апноэ во время сна являются не только появление дневной сонливости и усталости, но и развитие таких заболеваний, как гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, инсульт²⁷ и сахарный диабет.

- недостаток сна или низкое качество сна, как известно, оказывают значительное негативное влияние на наше здоровье в долгосрочной и краткосрочной перспективе. Последствия некачественного сна выражаются в ухудшении концентрации внимания, памяти и обучения.⁵ Долгосрочные последствия в настоящее время изучаются, но низкое качество сна или недосыпание связано с такими нарушениями, как ожирение, сахарный диабет, ослабление иммунной системы и даже некоторые виды рака^{6,7,8}.

- С отсутствием/недостатком сна связаны многие психопатологические состояния, такие как депрессия, тревога и психоз^{9,10}.

- Качество сна имеет решающее значение для обеспечения здоровья и качества жизни.

Значение крепкого, здорового сна:

- Крепкий, здоровый сон имеет значение для повседневной работоспособности. Исследования показывают, что именно качество сна, а не его количество оказывает большее влияние на качество жизни и работоспособности в дневное время¹².

- Здоровый сон у детей позволяет улучшить их общее самочувствие и развитие ребенка. Всемирной организацией сна было опубликовано 10 правил здорового сна для детей, которые доступны на сайте www.worldsleepday.org.

- Низкое качество сна оказывает большее негативное воздействие на здоровье, благополучие и удовлетворенность жизнью человека, чем продолжительность сна^{9,13}.

- От качества сна зависит бдительность, работоспособность на следующий день и качество жизни человека.

Последствия нарушений сна

- Нарушения сна приводят к значительным личным и социальным проблемам, являясь серьезной задачей общественного здравоохранения

- Обструктивное апноэ во время сна значительно влияет на здоровье и благополучие. Снижение сатурации кислорода, возникающее во время остановки дыхания при СОАС, увеличивает нагрузку на сердце и может привести к ряду серьезных заболеваний.

- Прямо или косвенно нарушения сна могут оказывать негативное воздействие на семейную жизнь и отношения между членами семьи, влияя на настроение человека, его способность выполнять ежедневные обязанности и общаться с людьми¹³.

Масштабы эпидемии

- 35% людей считают, что они не высыпаются, что сказывается на их физическом и психическом здоровье²¹.

- Обструктивное апноэ во время сна (СОАС) встречается приблизительно у 4% взрослого населения²¹. Если заболевание должным образом не контролируется, это может оказать существенное влияние на здоровье и благополучие человека.

- Синдром беспокойных ног является распространенным заболеванием и возникает примерно у 3-10% населения, хотя распространенность и степень его тяжести различаются в разных странах мира.

- У людей с СОАС отмечаются неоднократные остановки дыхания во время сна. Возникновение ОАС обусловлено спадением верхних дыхательных путей. Коллапс дыхательных путей может быть связан с такими факторами, как большой язык, избыточное разрастание тканей или пониженный тонус мышц, обеспечивающих поддержание просвета дыхательных путей в открытом состоянии.

- Каждая респираторная пауза может длиться от 10 секунд до минуты и более, сопровождаться снижением сатурации кислорода и возникать от 5 до 50 раз или более в течение часа. Это увеличивает нагрузку на сердце и может привести к ряду серьезных заболеваний (U.S. Dept. of Health & Human Services, NIH, 2009).

Последствия: некоторые статистические данные

- В США ежегодные расходы на лечение бессонницы составляют 92,5 млрд - \$107,5 млрд¹⁷.
- Ежегодно 71000 человек получают травмы в ДТП, причиной которых являются последствия нарушения сна¹⁶.
- 1,550 люди умирают в ДТП из-за проблем, возникающих в результате нарушений сна¹⁶.
- 46% лиц с частыми нарушениями сна пропускают работу или какие-либо события, совершают ошибки в работе по сравнению с 15% среди людей без жалоб на сон¹⁸.

Отдельные варианты нарушений сна:

Бессонница

- Бессонницей страдает от 30-45% взрослого населения³.
- первичная инсомния (бессонница без определенной причины) регистрируется у 1-10% от общей численности населения, в пожилом возрасте эти показатели увеличиваются до 25%³.
- недостаток сна или низкое качество сна повышают риск возникновения несчастных случаев. У людей, страдающих бессонницей, в семь раз больше шансов стать участниками ДТП, приводящего к смерти или серьезным травмам, чем у людей, имеющих здоровый сон¹¹.
- исследования показали, что люди с бессонницей чаще страдают тревогой и депрессией, чем люди без бессонницы⁹.
- бессонница негативно сказывается на всех сферах жизни человека.
- бессонница может оказывать влияние на производительность труда, изменяет характер и способствует снижению качества работы. Если заболевание остается без лечения, оно может привести к снижению перспективы трудоустройства и к увольнению¹³.

Проблемы, связанные с нарушениями дыхания во сне

Обструктивное апноэ во время сна является очень распространенным, но мало выявляемым заболеванием. Висконсинское когортное исследование сна показало, что в США 17% мужчин и 9% женщин страдают СОАС. В Северной Индии распространенность обструктивного апноэ во время сна и синдрома обструктивного апноэ во время сна составляет 13,7%. СОАС является независимым фактором риска развития гипертонической болезни и других сердечно-сосудистых заболеваний. У детей апноэ во время сна может быть причиной нейропсихологических нарушений. Причиной апноэ во время сна в детском возрасте чаще является аденотонзиллярная гипертрофия.

Нелеченое апноэ во время сна может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям, инсульту и сосудистой деменции. При подозрении на апноэ как взрослые, так и дети должны пройти обследование в центрах сна, потому что апноэ во сне является

излечимой и потенциально устранимой проблемой, требующей постановки точного диагноза²⁶.

Апноэ во время сна диагностируется с помощью полисомнографии в лаборатории сна. Лечение с применением методики создания положительного давления в дыхательных путях (постоянное положительное давление в дыхательных путях или CPAP-терапия), как правило, является успешным. При легких формах апноэ во время сна эффективным может быть применение специальных оральных устройства. Людям, не переносящим оральные устройства или CPAP-терапию и имеющим увеличенные миндалины или избыточный рост тканей в области ротоглотки, может быть предложено хирургическое вмешательство. Доказано, что успешная коррекция апноэ во время сна с помощью неинвазивной вентиляции положительным давлением в дыхательных путях приводит к снижению артериального давления и может снизить риск возникновения инфаркта миокарда и инсульта. Как правило, при успешном лечении апноэ сна уменьшается чрезмерная дневная сонливость.

КАК ВЫ ЛИЧНО МОЖЕТЕ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В МЕРОПРИЯТИЯХ

Вы можете принять участие в проведении Всемирного дня сна 2017 в качестве представителя или спонсора.

- получить более подробную информацию можно на сайте www.worldsleepday.org.
- принять участие в подготовке врачей-сомнологов
- осознать, что большинство проблем, связанных со сном, потенциально устранимы путем изменения отношение ко сну, применения медикаментозной или когнитивно-поведенческой терапии.
- следует помнить, что пациентам с жалобами или проблемами со сном и с чрезмерной дневной сонливостью следует обратиться к врачу и, при необходимости, получить консультацию в центре сна.

ДОСТУПНЫЕ ВИДЕО

Информационные и исторические видео показывают значительные открытия в области медицины сна. Посетите сайт www.worldsleepday.org для просмотра видео, включая:

- Профессор Michel Billiard of Montpellier, Франция, дает историческую справку о развитии нарколепсии как клинической форме (на английском языке)
- Д-р Ernest Hartmann посвятил выступление 50-летию исследования сна и сновидений
- Д-р Karl Ekbohm Jr. рассказывает, как его отец профессор Karl-Axel Ekbohm разработал современную концепцию синдрома беспокойных ног.
- Д-р Christian Guilleminault дает интервью на тему о синдроме обструктивного апноэ во время сна.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

Соблюдение рекомендаций по гигиене сна поможет предотвратить нарушения сна, сопровождающиеся снижением его качества, уменьшением продолжительности сна, фрагментацией сна и выраженной депривации сна у взрослых.

10 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СНА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

1. Сформируйте привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время (включая выходные дни).
2. Если для Вас важен дневной сон, придерживайтесь режима, при котором продолжительность сна в дневное время не будет превышать 45 минут.
3. Избегайте употребления алкоголя и не курите перед сном (за 4 часа до отхода ко сну).
4. Избегайте употребления кофеинсодержащих напитков/продуктов, чая, газированных напитков, а также шоколада менее чем за 4-6 часов до отхода ко сну.
5. Избегайте употребления тяжелой, острой, сладкой пищи менее чем за 4 часа до отхода ко сну. В то же время легкий перекус (например, несладкий йогурт, небольшая порция нежирного творога, фрукты) полезен перед отходом ко сну.
6. Поддерживайте активный образ жизни и регулярно выполняйте физические упражнения, однако избегайте повышенных физических нагрузок непосредственно перед отходом ко сну.
7. Используйте комфортные и приятные постельные принадлежности (постельное белье, подушки, матрас и др.).
8. Установите индивидуальный, комфортный для Вас температурный режим в спальне и следите за тем, чтобы комната регулярно проветривалась.
9. Используйте все возможности, чтобы максимально снизить звукопроницаемость и освещенность спальни во время сна.
10. Используйте кровать только для сна и интимной близости, избегайте любой другой деятельности в кровати (чтение, работа за компьютером, просмотр телепередач и прочее).

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА ДЛЯ ДЕТЕЙ (ДО 12 ЛЕТ, адаптировано)

1. Сформируй привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время, желательно до 21:00 (включая выходные дни).
2. Позволяй себе отдыхать днем (соблюдай «тихий час» в соответствии с возрастными нормами).
3. Установи регулярный порядок и привычки отхода ко сну.
4. Сделай спальню комфортной для сна – прохладной, темной и тихой.
5. Старайся самостоятельно ложиться спать (без лишних напоминаний и уговоров родителей).
6. Избегай яркого освещения при отходе ко сну и увеличивай освещенность утром.
7. Избегай употребления тяжелой пищи и интенсивных физических нагрузок перед сном.

8. Держи электроприборы (телевизоры, компьютеры и планшеты, мобильные телефоны и другие) за пределами спальни и ограничивай их использование непосредственно перед отходом ко сну.
9. Избегай употребления кофеинсодержащих напитков (включая большое количество газированных напитков), кофе и чая (включая холодный чай).
10. Соблюдай регулярный режим дня, в том числе принимай пищу в одно и то же время.

О ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ СНА

Всемирный день сна был организован Всемирной организацией по изучению сна, учрежден Всемирной Ассоциацией медицины сна и Всемирной Федерацией сна, Международной ассоциацией, миссия которой заключается в продвижении здорового сна во всем мире. Всемирная организация по изучению сна работает над повышением осведомленности общественности о важности сна и неблагоприятных последствиях отсутствия сна во всем мире. Всемирная организация сна действует в качестве связующего звена между различными ассоциациями сна и представителями различных культур, врачами-сомнологами и исследователями во всем мире. Начните свой путь к повышению качества сна, посетив сайт www.worldsleepsociety.org. Оставайтесь на связи: @_WorldSleep (Твиттер), [facebook.com/worldsleepsociety](https://www.facebook.com/worldsleepsociety)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Department for Transport, Sleep related vehicle accidents. <http://www.dft.gov.uk/pgr/roadsafety/research/rsrr/theme3/sleeprelatedvehicleaccidentsno22?page=2> . Last accessed 18/12/08
2. Ohayon MM, Zulley J. Correlates of global sleep dissatisfaction in the German population. *Sleep* 2001; 24: 780-787
3. Wade AG, Zisapel N, Lemoine P. Prolonged-release melatonin for the treatment of insomnia: targeting quality of sleep and morning alertness. *Ageing Health* 2008; 4 (1): 11-12
4. Léger D *et al.* Economic consequences of insomnia. *Sleep Res* 26, 412
5. Ohayon MM *et al.* Correlates of global sleep satisfaction in the psychiatric diagnosis categories. *Psychiatry Clin Neurosci* 2002; 56: 239-240
6. Taheri S, Lin L, Austin D *et al.* Short sleep duration is associated with elevated ghrelin, reduced leptin and increased body mass index. *PLoS Med* 2004; 1(3): e62
7. Gottlieb DJ, Punjabi NM, Newman AB *et al.* Association of sleep time with diabetes mellitus and impaired glucose tolerance. *Arch Intern Med* 2005; 165(8): 863-7
8. Gumustekin K, Seven B, Karabulut N *et al.* Effects of sleep deprivation, nicotine and selenium on wound healing in rats. *Neurosci* 2004; 114: 1433-1442
9. Zammit GK, Weiner J, Damato N *et al.* Quality of life in people with insomnia. *Sleep* 1999; 22 Suppl 2: S379-85
10. Beusterien KM, Rogers AE, Walsleben J *et al.* Health related quality of life effects of modafinil for treatment of narcolepsy. *Sleep* 1999; 22(6): 757-765
11. Metlaine A *et al.* Socioeconomic impact of insomnia in working populations. *Indust Health* 2005; 43(1): 11-19
12. Kandel ER, Schwartz JH, Jessell TM. Principles of neural science. The McGraw-Hill Companies Inc, 2000
13. Pilcher JJ. Sleep quality versus sleep quantity: relationships between sleep and measures of health, well-being and sleepiness in college students. *J Psychosom Res.* 1997; 42(6): 583-96
14. Royal Society for the Prevention of Accidents, RoSPA. Driver Fatigue and Road Accident: A literature review and position paper. February 2001
15. Think! Tiredness can kill- advice for drivers. INF159 Driver and Vehicle Licensing Agency (DVLA)

Перевод с англ.: А. Соломаха, Л. Коростовцева, И. Завалко, Е. Рущкова
(Молодежный комитет Национального сомнологического общества)

16. National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA)
www.nhtsa.dot.gov
17. Reeder CE, Franklin M, Bramley TJ. Current landscape of insomnia in managed care. *Am J Manage Care* 2007; 13(Suppl 5): S112-6
18. National Sleep Foundation
www.sleepfoundation.org
19. Yu Y, Lu BS, Wang B, Wang H, Yang J, Li Z, Wang L, Liu X, Tang G, Xing H, Xu X, Zee PC, Wang X. Short sleep duration and adiposity in Chinese adolescents. *Sleep*. 2007 Dec 1;30(12):1688-97
20. Gozal D. et al, 2011 Pediatrics. In press
21. The 'Philips Index for Health and Well-being: A global perspective' - www.philips-thecenter.org/the-philips-global-index. Last accessed on 28 February 2011
22. Young T, Palta M, Dempsey J, Skatrud J, Weber S, Badr S. The occurrence of sleep-disordered breathing among middle-aged adults. *N Engl J Med* 1993;328:1230-5.
23. Sharma SK, Kumpawat S, Banga A, Goel A. Prevalence and risk factors of obstructive sleep apnea syndrome in a population of Delhi, India. *Chest* 2006;130:149-56.
24. Nieto FJ, Young TB, Lind BK, et al. Association of sleep-disordered breathing, sleep apnea, and hypertension in a large community-based study: Sleep Heart Health Study. *JAMA* 2000;283:1829-36.
25. Beebe DW. Neurobehavioral morbidity associated with disordered breathing during sleep in children: A comprehensive review. *Sleep*. 2006;29(9):1115-1134.
26. Culebras A. Sleep Disorders. In: Kris Heggenhougen and Stella Quah, editors *International Encyclopedia of Public Health*, Vol 6. San Diego: Academic Press; 2008. pp. 21-26.
27. Culebras A, editor. *Sleep, stroke and cardiovascular disease*. Cambridge University Press, 2013.
28. Breslau N, Roth T, Rosenthal L, Andreski P. Sleep disturbance and psychiatric disorders: a longitudinal epidemiological study of young adults. *Biol Psychiatry* 1996;39(6):411-8.
29. Gillin JC. Are sleep disturbances risk factors for anxiety, depressive and addictive disorders? *Acta Psychiatr Scand Suppl* 1998;393:39-43.
30. Jaussent I, Bouyer J, Ancelin ML, et al. Insomnia and daytime sleepiness are risk factors for depressive symptoms in the elderly. *Sleep* 2011;34(8):1103-10.
31. Babson KA, Feldner MT, Trainor CD, Smith RC. An experimental investigation of the effects of acute sleep deprivation on panic-relevant biological challenge responding. *Behav Ther* 2009;40(3):239-50.
32. Belleville G, Cousineau H, Levrier K, St-Pierre-Delorme ME. Meta-analytic review of the impact of cognitive-behavior therapy for insomnia on concomitant anxiety. *Clin Psychol Rev* 2011;31(4):638-52.
33. Belleville G, Cousineau H, Levrier K, St-Pierre-Delorme ME, Marchand A. The impact of cognitive-behavior therapy for anxiety disorders on concomitant sleep disturbances: a meta-analysis. *J Anxiety Disord* 2010;24(4):379-86.
34. Gosling, John A., Philip J. Batterham, Nick Glozier, and Helen Christensen. "The Influence of Job Stress, Social Support and Health Status on Intermittent and Chronic Sleep Disturbance: An 8-year Longitudinal Analysis." *Sleep Medicine* 15 (2014): 979-85. Web. 8 Oct. 2014.
<<http://www.wasmonline.org/>>

Приложение. Пресс-релиз

1 января 2017 года (Рочестер, Миннесота) — регистрация участников из более чем 72 стран мира на глобальный призыв к действию по распространению информации о важности сна. В пятницу 17 марта 2017 года пройдет 10-й ежегодный Всемирный день сна. Созданный Всемирной организацией сна Всемирный день сна является международно-признанным мероприятием, объединяющим профессионалов в области сна и пациентов для обсуждения важного вопроса, а именно сна.

Основной задачей Всемирного дня сна является привлечение внимания к многочисленным проблемам со сном путем совместных усилий профессионалов в области сна во всем мире. В рамках Всемирного дня сна проходят публичные мероприятия, в ходе которых можно ознакомиться с различными видами деятельности, направленной на профилактику и лечение нарушений сна. В 2017 году этот день проходит под лозунгом “Здоровый сон – источник жизни”. Этот лозунг имеет широкий смысл, включающий сообщение о том, что качество жизни у людей, страдающих нарушениями сна, может быть улучшено, но на первом месте должно быть признание важности сна для здоровья и благополучия в целом. Хотя большинство нарушений сна можно предотвратить или вылечить, меньше чем одна треть больных обращаются за профессиональной помощью.

Арианна Хаффингтон из Хаффингтон пост (автор «Революция сна: перерождение Вашей жизни ночь за ночью»): “Мы живем в золотой век развития науки о сне — раскрывая все пути, в которых сон и сновидения играют важную роль в принятии тех или иных решений, эмоциональном интеллекте, когнитивных функциях, продуктивности и творчестве. Наукой доказано, что сон является самым лучшим средством для улучшения работоспособности. Так что, если мы хотим процветать,” - утверждает она, - “мы должны начать со сна, ворот, через которые в нашу жизнь будет входить благополучие.” Именно поэтому Всемирный день сна - это важное событие, которое должно обратить внимание общественности на влияние сна на здоровье.

Влияние сна на заболевания

Сон оказывает благоприятное влияние на снижение распространенности природных заболеваний. Текущие исследования показывают, что инсульт является наиболее распространенным среди людей, страдающих синдромом обструктивного апноэ во время сна (СОАС). Также у такой категории пациентов на 12-16% чаще встречается сердечная недостаточность. Опираясь на статистические данные, Всемирный день сна призван сообщить миру о важности лечения даже легких нарушений сна. Люди, испытывающие проблемы с непрерывным ночным сном, страдают от высокого уровня артериального давления, сахарного диабета, ожирения и других хронических заболеваний.

Влияние сна на психологические расстройства

Исследования показали, что люди с бессонницей чаще страдают тревогой и депрессией, чем люди без бессонницы. При записи назального воздушного потока, дыхательных усилий, сердечного ритма, сатурации кислорода и положения тела во время сна было выявлено, что у лиц, страдающих депрессивным расстройством, регистрировалось более низкое качество сна, чем у людей без депрессии. Ведутся исследования, чтобы лучше понять связь между качеством сна и психического здоровья.

Перевод с англ.: А. Соломаха, Л. Коростовцева, И. Завалко, Е. Рущкова
(Молодежный комитет Национального сомнологического общества)

Потеря сна, энергии и аппетита

Здоровый сон - это основная функция и один из главных столпов здоровья. Когда заснуть не удастся, ухудшается здоровье, снижается качество жизни. Сон и энергетический баланс имеют большое значение для здоровья. Во время сна энергия сохраняется благодаря приостановлению деятельности, движения и сенсорных реакций и перенаправляется для восстановления и восполнения белков и их работы в клеточных структурах. Во время бодрствования различные энергоемкие действия способствуют возникновению чувства голода. Все большее число исследований показывают связь между короткой продолжительностью сна, нарушением сна и циркадных десинхронизаций сна с неблагоприятными метаболическими изменениями, в частности, ожирением и сахарным диабетом 2 типа. Изменения в активности нейроэндокринной системы, включая механизмы контроля над стрессом, являются основным фактором, проявляющимся в результате метаболического ответа на недостаток сна путем повышения аппетита и повышенной/усиленной реакции на пищевые стимуляторы. Далее, при выборе и употреблении некачественных, вредных продуктов питания дополнительно снижается мотивация к физической активности.

Участие в проведении Всемирного дня сна

Если у Вас есть нарушения сна, ознакомьтесь с десятью конкретными рекомендациями о сохранении здорового, восстанавливающего сна. Эти рекомендации разработаны Всемирной организацией по изучению сна, с ними можно ознакомиться на сайте www.worldsleepday.org/toolkit/resources.

Вы также можете принять участие в проведении Всемирного дня сна, став официальным представителем. В прошлом, представители Всемирного дня сна работали локально путем распространения информации о здоровом сне на специальных мероприятиях, готовили переводы материалов, распространяли буклеты и брошюры с правилами здорового сна на школьных мероприятиях, пресс-конференциях и обеспечивали освещение этой проблемы в СМИ по всему миру. Делегаты также создали контент в виде публичных лекций и мастер-классов, выступлений на местном телевидении и радио-шоу, буклеты, брошюры, рекламные ролики и пресс-релизы про сон. Сейчас доступна возможность планирования мероприятий на день сна с помощью сайта www.worldsleepday.org/get-involved.