

УДК 613.79
К93

Авторы:

Е. С. Курасов — доктор медицинских наук;

Р. С. Ремизевич — кандидат медицинских наук;

Т. И. Дьяконова — кандидат психологических наук

Книга подготовлена под редакцией заслуженного врача РФ,
доктора медицинских наук, профессора В. К. Шамрея
(на кафедре психиатрии ВМедА им. С. М. Кирова)

Рецензент:

А. А. Марченко — доктор медицинских наук

Курасов Е. С.

К93 Медико-психологические аспекты здорового сна / Е. С. Курасов,
Р. С. Ремизевич, Т. И. Дьяконова. — Санкт-Петербург : СпецЛит,
2015, —71 с.

ISBN 978-5-299-00697-1

В пособии изложены современные представления о сне и его расстройствах, гигиене сна, диагностике и комплексном лечении инсомнических нарушений. Подробно рассмотрены возможности немедикаментозного лечения, психотерапии и фармакотерапии.

УДК 613.79

На обложке — картина Дж. Батчелора «Инсомния».

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Глава 1. Современные представления о нейрофизиологических механизмах сна здорового человека.....	6
1.1. Общая характеристика сна.....	6
1.2. Структура сна здорового человека.....	7
1.3. Потребность человека во сне.....	12
1.4. Основные теории сна.....	15
Глава 2. Инсомнические расстройства (классификация, феноменология, нозологические особенности, диагностика).....	19
2.1. Классификация расстройств сна.....	19
2.2. Феноменология инсомнических нарушений.....	22
2.3. Нозологические проблемы инсомнии.....	29
2.4. Диагностика инсомнических нарушений.....	39
Глава 3. Лечение инсомнических нарушений (профилактика, гигиена сна, фармакотерапия, психотерапия)...	43
3.1. Немедикаментозное лечение инсомнии.....	43
3.2. Фармакотерапия инсомний.....	47
Заключение.....	54
Приложения.....	55
Приложение 1. Анкета балльной оценки субъективных характеристик сна.....	55
Приложение 2. Питтсбургская шкала оценки качества сна (PSQI).....	57
Приложение 3. Рекомендации по гигиене сна.....	61
Приложение 4. Рекомендации по психотерапии инсомний.....	65
Приложение 5. Рекомендации по терапии ограничением сна.....	67
Приложение 6. Препараты растительного происхождения, используемые для коррекции нарушений сна.....	68
Приложение 7. Магнитный аппликатор коррекции сна.....	69
Литература.....	71