



Медицинская статья

# Алкоголь и сон: как спирт нарушает фазы сна и приводит к хронической усталости

Алкоголь нарушает фазы сна, сокращая глубокий сон и REM, что приводит к хронической усталости. Узнайте механизмы и как восстановить нормальный режим сна.

ДАТА

02.05.2026

ФОРМАТ

PDF-версия статьи

ИСТОЧНИК

vrachiq.ru

Vrachiq — медицинский справочник. Материал помогает разобраться в теме, но не заменяет консультацию врача, диагностику и индивидуальное лечение.

# Полный текст материала

Структурированная версия для чтения, печати и сохранения

## Кратко о главном

Главное по теме простыми словами.

Если вы замечаете, что после вечернего алкоголя сон становится поверхностным и вы чувствуете усталость, эта информация поможет понять, почему так происходит и как изменить привычки.

## Короткий ответ

Прямой ответ на главный вопрос без лишней теории.

Алкоголь сокращает глубокий сон и REM, вызывая фрагментацию и хроническую усталость. Пить до сна ухудшает качество и вызывает частые пробуждения.

## Что это значит

Короткое объяснение термина простыми словами.

Алкогольный сон — состояние, когда употребление спиртных напитков нарушает нормальный цикл сна, сокращая глубокие фазы и REM, приводя к фрагментации и ухудшению восстановления, и повышая риск хронической усталости, а также ухудшая когнитивные функции и настроение.

## Что делать

Короткий порядок действий без лишней теории.

1. Соблюдать режим сна: лечь и встать в одно время.
2. Не пить алкоголь за 2-3 часа до сна.
3. Пить воду, чтобы избежать дегидратации.
4. Создать спокойную атмосферу: тишина, темнота, прохлада.

## На что обратить внимание

Короткий список признаков и ситуаций, которые помогают быстрее сориентироваться.

**Частые пробуждения** Пробуждаетесь несколько раз за ночь, не можете быстро уснуть.

**Утренняя сонливость** Чувствуете сонливость даже после 8-часового сна.

**Снижение концентрации** Трудности с концентрацией и выполнением задач.

**Кратковременная усталость** Чувствуете усталость в течение дня, но не в течение ночи.

**Нарушение REM** Снижение количества быстрых движений глаз и снижения сна REM.

## Пошагово: как действовать

Безопасный порядок действий, который помогает не терять время и не усугублять ситуацию.

Определить свой ритм сна и потребление алкоголя.

Установить лимит на алкоголь: максимум 1–2 напитка.

Планировать вечер без спиртных напитков за 4 часа до сна.

Проверить качество сна с помощью дневника или приложения.

При хронической усталости обратиться к врачу для оценки.

## Когда срочно обращаться за помощью

Если после употребления алкоголя появляются судороги, сильная тревога, галлюцинации, обмороки или вы не можете контролировать потребление, немедленно обратитесь к врачу или вызовите скорую.

## Ключевые выводы

Самое важное по теме — кратко и по делу.

Алкоголь сокращает глубокий сон и REM, вызывая фрагментацию и усталость.

Соблюдение режима сна и ограничение алкоголя улучшает качество ночного отдыха.

При хронической усталости и нарушениях сна необходимо обратиться к врачу.

## Почему алкоголь разрушает сон

Потребление алкоголя чаще всего выглядит как привычка, в которой ключевую роль играет не столько количество, сколько контекст. Для большинства людей это вечерняя выпивка после работы, иногда – регулярные вечеринки, иногда – «пить по одной бутылке в выходной». Даже умеренное количество, скажем, двух–трёх стандартных напитков, может привести к тому, что организм начнёт подавлять основные сигналы сна. Это особенно заметно у тех, кто употребляет спирт в течение дня, когда нервная система уже находится в напряжённом состоянии.

Алкоголь действует как модулятор центральной нервной системы, усиливая тормозные сигналы GABA-ацетилхолина и подавляя возбуждающие пути, основанные на глутамате. В результате снижается уровень аденозина, которое обычно сигнализирует о необходимости засыпать. Приём алкоголя приводит к быстрой депрессии нейронной активности, но затем, когда метаболизм алкоголя завершается, происходит резкое возобновление нейронной возбудимости, что приводит к частым пробуждениям и снижению качества ночного отдыха.

Краткосрочные последствия проявляются уже в первые часы после употребления. Спирт ускоряет сонливость, но при этом подавляет фазу быстрого сна (REM), которая отвечает за восстановление памяти и эмоциональной регуляции. Утром сон, казалось бы, кажется глубоким, но в реальности он разорван: человек просыпается чаще, но не чувствует себя отдохнувшим. Такие нарушения приводят к повышенной частоте ночных пробуждений, а также к снижению концентрации внимания в течение дня.

Долгосрочное воздействие алкоголя на сон выглядит иначе. Постоянное подавление REM-фазы и изменение циркадного ритма приводят к хронической бессоннице, снижению общего количества глубокого сна. В мозге развиваются нейропластические изменения: рецепторы GABA уменьшают свою чувствительность, а глутаматные пути усиливают возбудимость. В итоге организм становится более зависимым от внешних стимулов для засыпания, и привычка к алкоголю превращается в источник саморегуляции сна.

Связь с хронической усталостью очевидна. Низкое качество сна, сопровождающееся нарушением регуляции гормонов, например, кортизола, приводит к постоянному чувству истощения. Кроме того, алкоголь повышает уровень воспалительных цитокинов, что усиливает ощущение «тяжести» и снижает общую энергию. В результате человек начинает ощущать, что сон не приносит восстановительного эффекта, и ищет новые способы «подзарядки», часто возвращаясь к спиртному.

### Важно:

при планировании вечернего отдыха следует учитывать не только количество алкоголя, но и его время. Употребление напитков за 2–3 часа до сна повышает риск ночных пробуждений, тогда как выпить за 6–8 часов до сна может снизить влияние на мозг. Для людей с хронической усталостью и нарушениями сна рекомендуется ограничить потребление до одного напитка в день и стараться пить его в течение дня, а не вечером. Если вы замечаете, что после обычной порции алкоголя просыпаетесь слишком рано, стоит пересмотреть привычки и обсудить их с врачом.

- Краткая передышка от алкоголя (не менее 6 часов до сна) снижает ночные пробуждения.
- Снижение количества напитков до одного стандартного порции в день уменьшает подавление REM-фазы.
- Регулярный режим сна (одинаковое время отхода ко сну и подъёма) помогает стабилизировать циркадный ритм, даже при умеренном употреблении алкоголя.
- При наличии хронической усталости важно оценить влияние алкоголя на уровень кортизола и воспалительных маркеров.

Эффект	Краткосрочный	Долгосрочный
Скорость засыпания	Ускорение засыпания за счёт GABA-депрессии	Снижение общей эффективности сна, частые пробуждения
REM-фаза	Снижение продолжительности REM	Постоянное подавление REM, снижение когнитивной регенерации
Нейропластичность	Адаптация рецепторов GABA	Снижение чувствительности GABA-рецепторов, усиление возбуждения глутамата
Гормональный баланс	Временное повышение кортизола	Хроническая дисрегуляция кортизола и цикла сна

**Итог: алкоголь — не просто «расслабляющий» фактор, а мощный модификатор сна, который может разрушать его структуру и приводить к хронической усталости. Осознанное управление потреблением и временем употребления является ключом к сохранению**

**здоровья нервной системы и полноценного отдыха. Если вы чувствуете, что ваш сон страдает, стоит обсудить это с врачом и рассмотреть стратегии снижения алкоголя в вечернее время.**

## **Как алкоголь нарушает фазы сна**

При употреблении спиртных напитков ночной сон претерпевает существенные изменения, которые проявляются в каждом этапе сонной архитектуры. Алкоголь, будучи депрессантом центральной нервной системы, сначала усиливает сонливость, но затем начинает подавлять более глубокие и восстанавливающие стадии сна, а также нарушает ритмичность циркадных циклов.

Уменьшение глубокого сна – стадия N3, критически важная для регенерации тканей и укрепления иммунной системы – происходит уже после первых 30–60 минут после засыпания. Алкоголь снижает уровень гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК) в гипоталамусе, что приводит к более поверхностному сну и сокращению времени, проведенного в фазе N3. В результате человек просыпается чаще, чувствует усталость и испытывает трудности с концентрацией в течение дня.

REM-сон, отвечающий за эмоциональную регуляцию и память, также страдает. Алкоголь блокирует ацетилхолиновую передачу в ядрах мозга, что тормозит активность областей, участвующих в фазе REM. Как следствие, количество REM-сна падает до 20–30 % от нормального уровня, а его качество ухудшается – меньше циклических вспышек ярких сновидений и меньше времени, проведенного в фазе сна, когда мозг обрабатывает эмоциональные переживания.

Фрагментация сна – частые пробуждения и переходы между фазами – усиливается из-за того, что алкоголь усиливает рефлексы, связанные с регуляцией дыхания и сердечного ритма. Ночные пробуждения сопровождаются повышенным уровнем адреналина, что нарушает глубокое восстановление и приводит к ощущению «неполноценного» сна. Чаще всего такие нарушения проявляются после 4–6 часов сна, когда алкоголь выводится из организма, оставляя остаточный эффект стимуляции.

Нарушение циркадных ритмов связано с тем, что алкоголь подавляет выработку мелатонина в шишковидном теле. Снижение мелатонина приводит к смещению внутреннего биологического часового механизма, что в свою очередь вызывает разницу между желаемым временем отхода ко сну и фактическим состоянием организма. При регулярном употреблении спиртных напитков ночной ритм смещается на 1–2 часа, что приводит к хронической сонливости и нарушению бодрствования в течение дня.

**Важно: Если вы замечаете, что после вечернего бокала вы просыпаетесь чаще, чувствуете усталость и испытываете трудности с концентрацией, стоит обратить внимание на количество и время употребления алкоголя. Понимание того, как спирт воздействует на каждую фазу сна, поможет вам корректировать привычки и улучшить качество ночного отдыха.**

Ниже представлен таблица, иллюстрирующая основные изменения соновой архитектуры при употреблении алкоголя:

Фаза сна	Нормальный профиль	Влияние алкоголя	Кратковременный эффект	Долгосрочные последствия
N1 (легкий сон)	≈10-15 %	Увеличивается	Быстрое засыпание	Пониженная глубина сна
N2 (средний сон)	≈45-55 %	Стабильно или слегка уменьшается	Стабильность фаз	Снижение восстановительной функции
N3 (глубокий сон)	≈15-20 %	Сокращается до 5-10 %	Частые пробуждения	Усталость, ослабление иммунитета
REM (сновидения)	≈20-25 %	Сокращается до 5-10 %	Меньше ярких снов	Проблемы с памятью и эмоциональной регуляцией
Общее время бодрствования ночью	≈30 % от ночного периода	Увеличивается до 45-50 %	Снижение продолжительности сна	Хроническая сонливость, нарушение бодрствования

Понимание конкретных изменений в фазах сна позволяет специалисту подобрать индивидуальные рекомендации. Например, если наблюдается сильное сокращение глубокого сна, врач может посоветовать ограничить количество алкоголя в вечернее время и обратить внимание на режим сна до 22:00, чтобы дать мозгу возможность пройти полный цикл сна без прерываний. Если же проблема - в REM-соне, стоит обратить внимание на качество сна в ранние часы и уменьшить потребление алкоголя за 3-4 часа до сна.

## Таблица: Фазы сна и влияние алкоголя

Ниже вы найдете подробную таблицу, в которой сравниваются длительность и качество каждой фазы сна при обычном ночном отдыхе и после употребления алкоголя. Таблица иллюстрирует, как спиртные напитки нарушают естественный ритм, приводя к снижению эффективности сна и хронической усталости.

Фаза сна	С обычным режимом (минуты)	С алкоголем (минуты)	Качество	Нарушение от алкоголя
N1 (переход в сон)	10-15	25-35	Пробуждения и лёгкие сонные «прыжки»	Увеличивает время перехода в сон и повышает частоту микропробуждений
N2 (погружение в более глубокий сон)	70-80	45-55	Снижение количества спинальных волн, более частые сонные паузы	Сокращает время, отведённое этой фазе, и снижает восстановительный эффект

Фаза сна	С обычным режимом (минуты)	С алкоголем (минуты)	Качество	Нарушение от алкоголя
N3 (глубокий сон, «регенерация»)	20–30	5–10	Пониженная концентрация, частые утренние сонливости	Резкое сокращение глубокой фазы, нарушается регенерация тканей и памяти
REM (сновидения, эмоциональная регуляция)	90–120	15–25	Уменьшение эмоциональной стабилизации, повышенная раздражительность	Сокращает время REM, что приводит к снижению эмоциональной регуляции и памяти

В клинической практике часто встречаются пациенты, которые после вечернего бокала просыпаются в середине ночи, чувствуя себя «пустыми» и не способны восстановить энергию. В таблице видно, что это связано с удлинением первой фазы (N1) и сокращением глубокого сна (N3), а также с резким сокращением REM.

Ниже примеры, которые помогут понять, как алкоголь на самом деле влияет на каждый этап:

- **Нарушение N1:** После 2–3 бокалов в течение часа сон переходит в фазу N1 быстрее, но остаётся в ней дольше, чем обычно. Это приводит к «прыжкам» в сон и повышенной восприимчивости к внешним раздражителям.
- **Сокращение N2:** Вечером, когда уровень алкоголя в крови стабилизируется, мозг сокращает время транзиции в более глубокие сонные фазы, чтобы «сэкономить» энергию на детоксикацию. Как результат, фазу N2 можно наблюдать лишь 50–60 минут вместо привычных 70–80.
- **Небольшой, но критический N3:** Глубокий сон почти исчезает. Это особенно заметно у людей с хроническим употреблением, у которых N3 может быть всего 5–10 минут вместо 20–30. В результате просыпаются с ощущением «неполноценного отдыха».
- **Сокращение REM:** Эмоциональная регуляция и когнитивные процессы сильно страдают. Часто пациенты жалуются на плохое настроение и затруднённую концентрацию в течение дня.

#### Важно:

если вы заметили, что после вечерних напитков ваш сон становится более поверхностным, а утро начинается с усталости, это прямой сигнал о том, что ваш организм вынужден компенсировать алкогольные эффекты, сокращая критические фазы сна. Изменение привычек может вернуть баланс.

**Совет:**

**ограничьте потребление алкоголя до 1-2 бокалов за 3-4 часа до сна, чтобы дать мозгу время на расщепление и снизить влияние на фазы N3 и REM.**

В реальных клинических ситуациях врач может порекомендовать разные подходы в зависимости от тяжести нарушения сна и уровня алкоголизма. Для легкого случая достаточно бытовых рекомендаций по ограничению количества и времени потребления. При более тяжёлой зависимости обычно требуется комплексная терапия, включающая психологическую поддержку и возможные медикаментозные меры по стабилизации режима сна.

**Ключевой момент:** восстановление нормального ритма сна начинается с осознания того, как алкоголь меняет структуру ночного отдыха. Если вы хотите вернуть полноценный отдых и избавиться от хронической усталости, первым шагом будет пересмотр привычек, связанных с алкоголем, и, при необходимости, обращение за помощью к специалисту.

## Таблица: Качество сна с и без алкоголя

Качество сна: сравнение с алкоголем и без него

Показатель	Без алкоголя (нормальный ритм)	С алкоголем (после 1-2 бокалов)
Сонные циклы (полноцельные)	5-6 цикла, каждый 90-110 мин.	4-5 цикла, 70-90 мин, часто прерываются спонтанными пробуждениями.
Частота пробуждений (прохожих)	1-2 раза в течение ночи, длительность 2-5 мин.	4-6 раз, длительность 5-10 мин, иногда до 20 мин.
Общее время сна (мин.)	420-480 мин.	350-400 мин.
Субъективное восприятие (1-10)	8-9.	4-5.

Когда человек выпивает небольшое количество алкоголя перед сном, первая фаза — глубокий сон, или стадия 3, начинается чуть позже. В примере с молодым менеджером, который выпил бокал вина после работы, первый цикл длился почти 100 минут, но в середине он проснулся, чтобы проверить телефон. Это прерывание разрывает естественный ритм, и следующий цикл уже не достигает полной глубины.

В более тяжёлой истории, где пациент с хроническим алкоголизмом принимает спирт в больших количествах, наблюдается почти полное исчезновение стадии 4. У него в течение ночи было 6-7 раз, когда он просыпался на 10-15 минут, а затем мгновенно возвращался в лёгкий сон. Поскольку глубокий сон

отвечает за восстановление, его недостаток приводит к тому, что утром он чувствует себя «пустым» и не способным к концентрации.

Частота пробуждений — один из ключевых индикаторов. При употреблении алкоголя число пробуждений может возрасти до тройки. Каждый раз мозг вынужден «перезагружаться», что усиливает чувство усталости. Даже если общее время сна выглядит нормальным, качество существенно ухудшается, и это видно в дневной сонливости.

Субъективное восприятие сна часто противоречит объективным данным. В примере с пожилым человеком, который пил шампанское, сон казался «длинным» и «мягким», но при опросе он отмечал, что просыпался часто и не мог вспомнить контент ночного сна. Это говорит о том, что просто подсчитать часы не даёт полной картины.

#### **Важно:**

если вы замечаете, что после алкоголя вам трудно проснуться в нужное время, это сигнал о нарушении цикла. Врач может предложить скорректировать график сна, добавить дыхательные упражнения или, в случае серьезных нарушений, обсудить лечение зависимости. Каждый случай уникален, поэтому подход должен быть индивидуальным.

- Периодичность употребления алкоголя
- Общее количество выпитого
- Образ жизни и степень физической активности
- Психологическое состояние (стресс, тревога)

**“Пробуждение в 2 часа после сна — это не просто «плохой сон», а сигнал о том, что ваш организм пытается вернуть баланс.”**

## **Типичные ошибки при попытке «пить и спать»**

Когда человек решает «пить и спать», он часто не понимает, насколько сложен механизм регуляции сна и как алкоголь вмешивается в него. В итоге появляются не только поверхностные сонливость и неустойчивость, но и глубокая хроническая усталость, которая мешает нормальной работе организма.

Игнорирование времени до сна — один из самых распространённых ошибок. У многих людей привычка пить ровно за 30–60 минут до отъезда в кровать. В этот момент циркадные часы ещё не переключились в режим «сон». Резкое повышение уровня алкоголя в крови приводит к быстрому падению температуры тела и нервной активности, но при этом нарушается естественный ритм, и мозг не успевает подготовиться к фазе глубокого сна. В результате появляется «параллельный» сон, где вы просыпаетесь часто и чувствуете себя

утомлённым.

Переедание – ещё одна ловушка. После вечернего питья многие люди склонны перекусить тяжёлыми блюдами, например, жареным, жирным или солёным. Такое питание сдерживает пищеварительную систему, заставляя желудок работать до глубокой ночи. Переизбыток кислоты, а также повышение уровня глюкозы вызывают активность симпатической нервной системы, что мешает переходу в фазу медленного сна и REM.

Неправильные напитки тоже могут испортить план. Легкие коктейли, содержащие много сахара, или крепкие напитки с высоким содержанием алкоголя в короткие сроки. Сахар в сочетании с алкоголем резко повышает уровень глюкозы, а потом быстро падает, вызывая скачки энергии и нервной возбуждённости. Крепкий алкоголь, в свою очередь, подавляет глубокие фазы сна, но усиливает поверхностное состояние, из которого пробуждение происходит чаще.

Нехватка воды – частый, но забываемый фактор. Алкоголь обладает мочегонным действием, что приводит к потере жидкости. При дегидратации мозг испытывает стресс, а нервы становятся более чувствительными. В итоге вы просыпаетесь с сухостью во рту, головной болью и чувством усталости, даже если количество часов сна было достаточным.

#### **Важно:**

каждую из этих ошибок можно превратить в профилактический момент, если правильно распланировать вечер. Выберите напиток с низким содержанием алкоголя и без сахара, позвольте организму хотя бы 90 минут до отъезда в кровать, выберите лёгкий ужин, и не забывайте пить воду до и после.

- Планируйте питье за 2–3 часа до сна.
- Выбирайте лёгкие закуски, богатые белками и клетчаткой.
- Отдавайте предпочтение напиткам без добавленного сахара.
- Пейте стакан воды перед тем, как включить алкоголь.

Ошибка	Почему вредно	Как исправить
Игнорирование времени до сна	Нарушает циркадный ритм, приводит к поверхностному сну	Пейте минимум за 2–3 часа до отхода ко сну
Переедание	Нагрузка на пищеварительную систему, повышенная активность нервной системы	Выбирайте лёгкие, нежирные блюда за 2–3 часа до сна
Неправильные напитки	Сахар + алкоголь вызывают скачки энергии и нервной возбуждённости	Старайтесь пить без сахара и с умеренным содержанием алкоголя

Ошибка	Почему вредно	Как исправить
Нехватка воды	Дегидратация ухудшает сон и вызывает головную боль	Пейте воду до и после алкоголя, стремитесь к 1,5-2 литрам в день

#### Итог:

**правильный подход к вечернему питью - это не только умеренность, но и грамотное планирование, которое учитывает влияние алкоголя на сон, пищеварение и гидратацию. Соблюдая простые правила, можно существенно улучшить качество сна и снизить риск хронической усталости.**

## Практические рекомендации по снижению влияния алкоголя

Врачебный подход к снижению влияния алкоголя на сон начинается с простого, но фундаментального шага - установления чётких границ потребления. Вместо того чтобы полагаться на «не более одного бокала» как на универсальный совет, важно определить индивидуальный лимит, исходя из возраста, веса, пола и особенностей обмена веществ. Например, для взрослого мужчины 30-40 лет это может быть 2-3 стандартных напитка, а для женщины того же возраста - 1-2. Такие цифры не являются «рецептом» лечения, а служат ориентиром для контроля и саморегуляции.

После того как лимит установлен, ключевой момент - пить медленно. Быстрая консумация приводит к резким скачкам концентрации этанола в крови, что усиливает разрушительное воздействие на фазу глубокого сна. Практический совет: разбавлять алкоголь водой, использовать медленный поток напитка, не допускать «прохладного» ритуала, когда стакан быстро опустошается. При такой стратегии уровень алкоголя в крови растёт более плавно, что снижает риск разрыва сновидений и повышает качество отдыха.

Пить воду - это не просто привычка, а часть лечебной схемы. Вода способствует выведению токсинов, поддерживает баланс электролитов, а также уменьшает общую нагрузку на печень, которая должна метаболизировать алкоголь. Рекомендовано пить 200-250 мл воды после каждого алкогольного напитка и запланировать минимум 1-2 литра воды в сутки. Врач может посоветовать добавить к пище щепотку соли, если наблюдается сильная дегидратация, но это не универсальный подход - всё зависит от индивидуальных показателей.

Установить режим - один из самых эффективных способов минимизировать негативное влияние алкоголя на сон. Регулярный график питания и питья создаёт биологический ритм, который облегчает адаптацию организма к изменению уровня алкоголя. Например, если вы планируете вечерние напитки, лучше

ограничить их до 18:00, чтобы организм успел избавиться от большинства метаболитов до 22:00, когда начинается фаза глубокого сна. Если же вы часто употребляете алкоголь в позднее время, то стоит пересмотреть привычки и попытаться перенести вечерние напитки на более раннее время.

**Важно:**

если ваш сон уже страдает из-за хронической усталости, не стоит считать, что просто ограничение алкоголя решит проблему. Врач может посоветовать провести полисомнографию, чтобы уточнить, как именно спирт нарушает фазы сна, и подобрать более целенаправленные меры – от когнитивно-поведенческой терапии до медикаментозной коррекции, если это необходимо.

Возраст	Пол	Рекоменд. лимит (стандартных напитков/сутки)	Лучшее время для последнего напитка
18-25	Мужской	≤2	До 18:00
18-25	Женский	≤1	До 17:00
26-40	Мужской	≤3	До 19:00
26-40	Женский	≤2	До 18:00
41-60	Мужской	≤2	До 18:00
41-60	Женский	≤1	До 17:00

Ниже приведён пошаговый чек-лист, который поможет закрепить привычки и снизить влияние алкоголя на сон:

1. Определите свой личный лимит по таблице или после консультации с врачом.
2. Планируйте время последнего напитка минимум за 4–5 часов до сна.
3. Пейте медленно, используя стакан объёмом 200–250 мл, и после каждого напитка выпейте стакан воды.
4. Избегайте алкоголя в вечерние часы, когда тело уже готовится к ночному отдыху.
5. Соблюдайте регулярный режим сна: ложитесь и вставайте в одно и то же время, даже в выходные.
6. Ведите дневник потребления: фиксируйте количество напитков, время, сопровождение (еда, вода).
7. Регулярно оценивайте качество сна: измеряйте продолжительность, количество пробуждений, субъективную усталость.

**Совет: если после внедрения всех рекомендаций качество сна не улучшается, это сигнал к более глубокому исследованию. Врач может предложить провести полисомнографию или оценить наличие скрытых нарушений, которые не связаны напрямую с алкоголем, но**

## Профилактика хронической усталости

Профилактика хронической усталости после употребления алкоголя начинается с простых, но последовательных привычек. Когда организм возвращается к нормальному ритму сна, он быстрее восстанавливает энергетический баланс и устраняет накопившиеся токсические остатки.

Регулярный сон – это не просто количество часов, а целый синхронный цикл. Важно ложиться и вставать в одно и то же время, даже в выходные. Такой подход укрепляет внутренние часы и повышает качество глубокого сна, который особенно важен для регенерации нервной системы после алкогольного воздействия. Пример: пациент, который после вечернего бокала алкоголя обычно спит в разное время, часто просыпается на час позже, чем планировал. Установив чёткий режим, он замечает, что утром чувствует себя бодрее, а дневная сонливость снижается.

Соблюдение режима сна и бодрствования тесно связано с окружающей средой. Температура в спальне должна быть 18–21 °С, свет – минимум, а шум – исключён или сведён к минимуму. Вечером, за час до сна, отключайте яркие экраны и избегайте громкой музыки. В случае, если алкоголь остался в организме, это особенно важно – свет и шум усиливают расстройства сна, а холодный воздух способствует более лёгкому засыпанию. При использовании световых приборов с фильтром синего спектра, улучшится переход к фазе быстрого сна, что критично для восстановления после алкоголя.

Здоровое питание – ключевой фактор в восстановлении энергетического баланса. После употребления алкоголя организм теряет электролиты и витамины, особенно группы В и С. Приём лёгких, но питательных перекусов – йогурт, банан, гречка – помогает восполнить дефицит. Важно, чтобы питание было сбалансированным: белки, сложные углеводы и жиры, а не быстрые сахара, которые могут вызвать скачки уровня глюкозы и усилить сонливость. Пример: пациент, который вместо сладкого десерта после вечеринки выбрал орехи и кусок сыра, отмечает, что сон стал более ровным, а утреннее чувство усталости почти исчезло.

Физическая активность ускоряет метаболизм алкоголя и улучшает циркуляцию крови. Рекомендуется лёгкая прогулка, растяжка или йога утром, когда уровень алкоголя уже снижен, но организм всё ещё нуждается в стимуляции. Важно не переусердствовать: интенсивные тренировки в течение часа после вечеринки могут вызвать дополнительную нагрузку на печень и сердечно-сосудистую систему. На практике клиницист рекомендует 20–30 минут умеренного кардио – быструю ходьбу, плавание – как способ «сбить» остатки алкоголя.

Время суток	Действие	Цель
18:00-20:00	Легкая прогулка, растяжка	Стимуляция метаболизма
20:30-22:00	Приём пищи: белок + сложный углевод + овощи	Восстановление электролитов

22:30–23:00	Снятие напряжения: медитация, чтение	Успокоить нервную систему
23:30–00:30	Сон	Глубокая регенерация

### Важно:

даже при соблюдении всех рекомендаций, остаточный эффект алкоголя может проявляться в виде ночных пробуждений. В таком случае стоит проверить уровень гидратации и, при необходимости, дополнить раствором электролитов. Если сон продолжает нарушаться, обратитесь к специалисту – врач может назначить дополнительные исследования, чтобы исключить патологии, связанные с печенью или нервной системой.

### Совет:

планируйте «реабилитационный» вечер. После употребления алкоголя, выберите время, когда можно спокойно отдохнуть, и придерживайтесь схемы, описанной выше. Это поможет вашему телу быстро восстановиться и избежать накопления хронической усталости.

## Диагностика нарушений сна при алкоголизме

Диагностика нарушений сна у пациентов с алкогольной зависимостью начинается с комплексного подхода, объединяющего психологические измерения, объективные лабораторные исследования и тщательный анализ истории болезни. Такой синхронный метод позволяет врачу разложить по полочкам причины бессонницы, гиперсомнии и нарушений циклических фаз сна, а также оценить риск прогрессирования к хронической усталости.

Первый этап — психометрика. Специалист применяет стандартизированные шкалы самооценки, которые быстро фиксируют субъективную картину сна. Важно, чтобы инструменты были валидированы на русскоязычной популяции и учитывали особенности алкогольной зависимости. Ключевыми являются:

- **Питтерман-Смитсонская шкала качества сна (PSQI)** – оценивает восемь аспектов сна за последний месяц; баллы >5 указывают на значительные нарушения.
- **Шкала эпсилонной сонливости (ESS)** – измеряет дневную сонливость, важную при оценке риска падений и несчастных случаев.
- **Шкала дефицита внимания и гиперактивности (BIS/BAS)** – помогает различить гиперактивность, типичную для алкогольной зависимости, от реального истощения.
- **Интервью по соматическим симптомам (SOM) и шкала тревожности (GAD-7)** – выявляют сопутствующие психические расстройства, которые могут маскировать сонные нарушения.

**Важно:**

психометрика не заменяет лабораторные методы, но служит ориентиром для выбора дальнейших исследований. При подозрении на быстрые циклические нарушения, например, апноэ, или при наличии эпилептических эпизодов в ночное время, врач может сразу перейти к полисомнографии.

Полисомнография (PSG) – «король» диагностики сна. Она фиксирует окислительный статус, мозговую активность, мышечную тонус, сердечный ритм и дыхание. В условиях лаборатории пациент проводит ночной мониторинг с 11–12 часов сна, а иногда и дважды, чтобы учесть «первую ночь» эффекта.

Тест	Назначение	Типичные результаты	Клиническая интерпретация
Полисомнография (PSG)	Определение структуры сна и выявление апноэ, REM-ассоциированных нарушений	Снижение количества фазы REM, увеличение времени в фазе N1, а также наличие обструктивных апноэ	Подтверждает наличие сонного апноэ, позволяет оценить степень тяжести и подобрать терапию (CPAP, медикаментозное лечение)
Актография	Мониторинг сна в домашних условиях	Низкая активность в ночное время, но с частыми пробуждениями в течение 24 ч	Подтверждает хроническую усталость, позволяет оценить влияние дневной активности на ночной сон
Ночной мониторинг спиртного (BAC-лог)	Связь паттернов употребления с фазами сна	Повышенный BAC в первой половине ночи, снижение в глубокой фазе	Показывает, как алкоголь меняет структуру сна в реальном времени

Скрининг по шкале – это не просто набор вопросов, а инструмент, позволяющий быстро выделить наиболее критичные проблемы. Например, шкала **STOP-Bang** часто используется в первичной оценке риска обструктивного апноэ у людей с алкогольной зависимостью. Если пациент отмечает громкий храп, утренние головные боли, дневную сонливость и имеет BMI >30, врач может инициировать полисомнографию без задержек.

Анализ истории – это фундамент любого обследования. Врач задаёт вопросы, касающиеся:

1. Набора алкоголя: тип, частота, количество в привычном объёме, а также перемены в употреблении за последние месяцы.
2. Паттернов сна: время отхода ко сну, частота пробуждений, ощущение «полноценного» отдыха.
3. Сопутствующих заболеваний: гипертония, диабет, депрессия, тревожные расстройства.
4. Лекарственной терапии: стимуляторы, седативные, антидепрессанты.
5. Образа жизни: физическая активность, питание, структура дня, наличие стрессоров.

В реальной клинической ситуации, например, при пациенте, который каждый вечер употребляет 2-3 бокала вина и просыпается в 3 часа утра, история может выявить, что его бессонница связана не только с алкоголем, но и с хроническим стрессом на работе. Это знание помогает врачу выбрать более целенаправленный подход: сначала уменьшить потребление алкоголя, а затем рассмотреть терапию когнитивно-поведенческой терапии сна.

**Совет:**

при подозрении на «первую ночь» эффект, когда пациент в лаборатории спит хуже, чем дома, стоит провести два ночных исследования подряд. Это позволяет отличить реальный патологический паттерн от временного дискомфорта, связанного с новым окружением.

**Ошибка:**

игнорировать влияние алкоголя на REM-фазы. У пациентов с хронической употреблением REM часто обнуляется, что приводит к «пустому» сну и усиленной усталости. Поэтому в полисомнографии важно оценивать процент REM-фазы и его корреляцию с дневной сонливостью.

**Ключевой момент:** сочетание психометрики, шкал скрининга и полисомнографии даёт полную картину. Психометрика выявляет субъективный аспект, шкалы — потенциальные патологии, а полисомнография подтверждает физиологические изменения. Вместе они позволяют врачу построить индивидуальный план лечения, который может включать коррекцию питьевого поведения, терапию сна, медикаментозную поддержку и психотерапевтические вмешательства.

## Что может сделать врач

### Что может сделать врач

Врач, специализирующийся на наркологии и нарушениях сна, начинает с комплексной оценки состояния пациента. Это не просто сбор анамнеза, но и систематический подход к выявлению степени тяжести алкогольного расстройства, оценки влияния алкоголя на сон и определения приоритетных задач лечения.

Оценка тяжести включает несколько уровней. На первом этапе проводится подробный опросник, где пациент рассказывает о привычках питья, длительности и количестве употребляемого алкоголя, а также о характере и продолжительности бессонных периодов. Далее врач может назначить полисомнографию – лабораторное исследование, фиксирующее фазовый режим сна, дыхание и сердечный ритм. Эти данные позволяют определить, какие фазы сна нарушены, и как алкоголь усиливает апноэ или повышает частоту ночных пробуждений.

После того как врач определил тяжесть, начинается терапевтический план. Важным элементом является психотерапия. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) помогает изменить привычки, связанные с употреблением алкоголя, и развить навыки управлять стрессом без спиртных напитков.

Психотерапевтические сессии также включают работу над нарушенным ритмом сна: установление регулярного графика сна, создание успокаивающей среды и ограничение стимуляторов перед сном.

Медикаментозная терапия выбирается в зависимости от результатов оценки. При тяжелых формах алкоголизма врач может назначить препараты, способствующие снижению тяги к алкоголю, а также медикаменты, стабилизирующие цикл сна: например, мелатониновые аналоги для улучшения качества сна или препараты, снижающие частоту ночных пробуждений. Важно, чтобы все медикаменты были прописаны после тщательной диагностики и в соответствии с рекомендациями специалиста.

Реабилитация – ключевой элемент долгосрочного успеха. Врач может направить пациента на стационарную программу, где поэтапно происходит снижение алкоголя, поддержка психотерапии и обучение навыкам поддержания здорового сна. Для некоторых пациентов эффективна амбулаторная реабилитация с регулярными визитами к наркологу, психотерапевту и сомнологу. В рамках реабилитации также часто участвуют группы поддержки, где участники делятся опытом и получают эмоциональную поддержку.

В реальной клинической практике врач сталкивается с разной степенью тяжести. Например, один пациент, регулярно употребляющий 1–2 литра вина каждую ночь, отмечает частые пробуждения и чувство дневной сонливости. Другой же, принимающий алкоголь только по выходным, но при этом страдает от бессонной ночной тревоги, нуждается в другом подходе. Врач подбирает индивидуальный план, исходя из конкретных симптомов и личных обстоятельств.

Итоговый подход может выглядеть так: сначала оценка тяжести, затем психотерапия + медикаменты, далее реабилитация. На каждом этапе врач корректирует план, учитывая отклик пациента на лечение и изменения в его жизненном окружении.

Этап	Что делает врач	Ключевой инструмент	Пример клинической ситуации
Оценка тяжести	Собирает анамнез, назначает полисомнографию	Опросник, полисомнография	Пациент с частыми пробуждениями после 2–3 дней употребления алкоголя
Психотерапия	КПТ, мотивационное интервьюирование, обучение соновой гигиене	Сессии, домашние задания	Постоянный стресс из-за работы, ведет к ночным запиваниям
Медикаментозная терапия	Препараты, снижающие тягу и улучшающие сон	Мелатонин, препараты для стабилизации сна	Пациент с хронической усталостью, но без выраженной тревоги

Реабилитация	Стационарная или амбулаторная программа, группы поддержки	Периодический контроль, психосоциальные занятия	Пациент после отмены алкоголя, нуждается в социальной адаптации
--------------	---	---	---

**Важно:**

**каждый шаг лечения начинается с объективной оценки и продолжается в тесном сотрудничестве с пациентом. Не стоит ожидать мгновенных результатов - восстановление сна и снижение употребления алкоголя требуют времени, терпения и последовательного подхода.**

## Прогноз восстановления сна

После прекращения потребления алкоголя сон постепенно возвращается к нормальному состоянию, но процесс может занимать разное время в зависимости от длительности и тяжести зависимости. Опытные клиницисты отмечают, что первые заметные улучшения проявляются уже через одну-две недели, однако полноценное восстановление фазы сна, включая нормальную концентрацию REM, обычно достигается в течение 4-8 недель.

В течение первой недели наблюдается снижение количества ночных пробуждений, но частота коротких сном-бросков может сохраняться. К концу второй недели обычно падает время задержки сна (средняя латентность снижается до 15-20 минут), а сон становится более непрерывным. На третьей-четвертой неделе происходит значительный рост доли REM-фазы, что критично для когнитивной регенерации и эмоциональной стабилизации.

Важными ускорителями восстановления являются:

1. Постоянный график сна: ложиться и вставать в одно и то же время даже в выходные.
2. Когнитивно-поведенческая терапия сна (CBT-I): помогает устранить тревожные мысли, связанные с пробуждениями.
3. Регулярная физическая активность: умеренные упражнения утром повышают качество ночного сна и ускоряют восстановление.
4. Сбалансированное питание: включение в рацион продуктов, богатых магнием и витаминами группы B, способствует снижению нервной нагрузки.
5. Гидратация: достаточное потребление воды улучшает регуляцию циркадных ритмов.
6. Избегание стимуляторов: кофеина, никотина и энергетических напитков после полудня.
7. Поддержка социальной сети: участие в группах поддержки, семейные встречи, общение с близкими.

Однако даже при соблюдении всех рекомендаций возможны осложнения. Наиболее частые проявления включают:

- REM-реванш: резкое увеличение REM-фазы в ночи 4–6, что может сопровождаться яркими сновидениями и ночными кошмарами.
- Постоянная дневная сонливость, несмотря на качественный ночной сон, свидетельствующая о дисбалансе циркадных ритмов.
- Психомоторная тормозность и ухудшение концентрации, особенно в первые недели после отказа.
- Потенциальный рост тревожности и депрессивных симптомов, что может усилить риск рецидива.
- Снижение иммунитета из-за хронической усталости, повышая восприимчивость к инфекциям.

Для профилактики рецидива критически важно создать устойчивую систему поддержки. Рекомендуется:

- Регулярные визиты к специалисту по наркологии или психотерапевту, где рассматриваются индивидуальные триггеры и разрабатываются стратегии их нейтрализации.
- Участие в группах взаимопомощи (например, Анонимные Алкоголики), где участники делятся опытом и получают эмоциональную поддержку.
- Формирование личного плана «на случай» – перечень действий, которые человек предпримет, если почувствует желание вернуться к алкоголю (обратиться к врачу, позвонить другу, заняться спортом).
- Контроль за уровнем стресса: применение техник релаксации, дыхательных упражнений, йоги, медитации.
- Оценка и коррекция окружения: удаление из дома алкоголя и сокращение контактов с людьми, склонными к употреблению.

#### **Важно:**

восстановление сна после прекращения алкоголя – это не линейный процесс. Каждый организм реагирует по-особому, поэтому мониторинг собственных ощущений и своевременное обращение за помощью могут существенно снизить риск осложнений и ускорить возвращение к полноценному ночному отдыху.

Неделя	Качество сна (среднее время)	REM-фаза (%)	Латентность сна (мин)	Дневная сонливость (балл 1-10)
1-2	5,5 ч	15	20-25	7
3-4	6,5 ч	20	12-15	5
5-6	7,5 ч	25	8-10	4

«Постоянный сон - не просто отдых, а фундамент здорового организма. С утратой алкоголя, он становится возможным снова, но требует терпения и поддержки», - отмечает терапевт по сну.

## Отличия от бессонницы без алкоголя

Сравнивая бессонницу, вызванную алкоголем, и бессонницу, возникающую по другим причинам, важно смотреть не только на симптомы, но и на контекст, в котором они проявляются. Алкоголь вводит в организм химические изменения, которые влияют на регуляцию сна по-другому, чем, например, стресс, медикаменты или хронические заболевания. Это различие отражается в паттерне нарушений, в физиологических реакциях и в подходах к лечению.

Причины: **Алкоголь** подавляет центральную нервную систему, усиливает периферическую активность и нарушает фазовый рисунок сна. После употребления, особенно в больших дозах, наступает первичная сонливость, но затем происходит резкое снижение глубины REM-фазы и учащение ночных пробуждений.

**Без алкоголя** бессонница может быть вызвана психологическим стрессом, тревожным расстройством, нарушениями циркадного ритма, медикаментозной терапией, гормональными изменениями, хронической болью или простыми привычками, как переизбыток или нерегулярный режим сна.

Симптомы: у алкоголизма-синдрома часто наблюдается «профилактическая» сонливость в первой половине ночи, но потом резко повышается частота коротких пробуждений и ощущение «неполноценного» сна. Восстановительный сон не достигается, и человек чувствует усталость уже после 4-5 часов. При бессоннице без алкоголя типичны задержка засыпания, частые ночные пробуждения, но иногда присутствует и «сонливость» в течение дня, связанная с хроническим стрессом или депрессией. Различия проявляются в частоте и длительности пробуждений, а также в эмоциональном состоянии после пробуждения.

Клинические признаки: при алкоголем-синдроме в ночном полисомнографическом исследовании отмечается снижение длительности стадий N3 и REM, повышенная активность стадий N1 и N2, а также более высокая частота микропробуждений. При бессоннице без алкоголя чаще фиксируются изменения в циклах сна, но без выраженного снижения глубины N3. Физические проявления могут включать повышенную потливость, учащенное сердцебиение и нарушения артериального давления, особенно у людей, регулярно употребляющих алкоголь.

Лечение: подходы различаются. Для алкоголизма важно сначала устранить зависимость: поддержка, терапия, возможное медикаментозное сопровождение. После стабилизации функции сна обычно применяются мелатониновые препараты, когнитивно-поведенческая терапия сна и техники релаксации. При бессоннице без алкоголя лечение фокусируется на устранении первопричины: управление стрессом,

корректировка медикаментов, коррекция привычек сна и, при необходимости, назначение снотворных по назначению специалиста. В обоих случаях ключевой роль играет переход к здоровому ритму сна и поддержка психоэмоционального баланса.

Практические нюансы:

- Если человек часто просыпается после 4-5 часов и не чувствует усталости, но испытывает сонливость в течение дня, это может указывать на алкогольное влияние. Сократите потребление алкоголя за 24 часа до сна.
- При частых ночных пробуждениях с ощущением «неполноценного» сна, обратите внимание на качество окружающей среды: шум, свет, температура.
- Если бессонница связана с работой или учебой, попробуйте структурировать дневной график, включив короткие перерывы для дыхательных упражнений.
- В случае хронической усталости, проведите полисомнографию, чтобы исключить апноэ или другие нарушения сна.

Фактор	Алкогольная бессонница	Бессонница без алкоголя
Фаза сна, поражаемая	REM и N3 снижаются, N1-N2 повышаются	Проблемы с циклом, но глубокий сон сохраняется
Частота пробуждений	Высокая, но короткая	Может быть низкой, но длительной
Проблемы с утра	Усталость, но бодрость в течение дня	Усталость, сонливость в течение дня
Влияние на сердечно-сосудистую систему	Учащенное сердцебиение, артериальное давление повышается	Низкое влияние, но возможен стресс-влияние
Лечение	Устранение зависимости, мелатонин, СВТ-сон	Устранение причины, коррекция привычек, возможные медикаменты

#### **Важно:**

различие в механизмах сна позволяет выбрать более точный план терапии. Устранение алкоголя часто приводит к быстрому улучшению качества сна, но при этом может потребоваться поддержка психологической реабилитации. При бессоннице без алкоголя фокус на устранении первопричины часто дает более долгосрочный эффект. Всегда консультируйтесь с врачом, чтобы подобрать оптимальный подход, учитывая ваш конкретный случай и историю здоровья.

## **Спорные моменты: краткосрочный «усыпляющий» эффект**

Когда в вечерней атмосфере раздаётся ритм бокалов, многие отмечают, как мгновенно исчезает напряжение. Это ощущение успокоения – результат ускоренного перехода в фазу лёгкого сна, которую алкоголь вызывает почти мгновенно. Нейромедиатор GABA усиливается, а альфа-активность мозга падает, создавая иллюзию, будто тело «засыпает» даже до того, как вы поднимете подушку. В такой момент человек часто воспринимает себя бодрым и готовым к ночному отдыху, хотя в реальности он только активирует защитный механизм организма.

Периодический сон после алкоголя проявляется как чередование коротких фрагментов лёгкого сна и разрывных пробуждений. Клинические наблюдения показывают, что после первых 30-60 минут потребления спиртного в течение 2-3 часов обычно наступает глубокий сон, но он резко прерывается на 10-20-минутные вспышки бессонницы, особенно в фазе REM. Это приводит к тому, что человек «засыпает» быстро, но просыпается часто, чувствуя усталость и неполноценный отдых на следующий день.

Небольшой эффект успокоения ограничен тем, что он действует только в течение первых 30-90 минут после употребления. Сразу после этого алкоголь начинает вызывать гипервентиляцию, снижение насыщения кислородом, а также повышение тревожности и раздражительности. Даже если вы почувствовали облегчение в момент, как только уровень алкоголя упадёт ниже 0,02% от объёма крови, нервная система начинает «выжимать» остатки, вызывая бессонницу и вялость.

Риски, связанные с «усыпляющим» эффектом, многочисленны. Во-первых, частые пробуждения нарушают структуру сна, уменьшают количество глубоких фаз и REM-сна, что снижает восстановительные процессы. Во-вторых, нарушенный ритм сна повышает риск развития гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний и ухудшения когнитивных функций. В-третьих, привычка использовать алкоголь как «способ» засыпать усиливает психологическую зависимость, так как организм начинает ожидать и требовать субстрат для перехода в сон.

#### **Важно:**

эффективность успокаивающего эффекта не зависит от количества алкоголя. Даже небольшие дозы (один бокал вина) могут быстро вызвать чувство сонливости, в то время как большие дозы (5-6 бокалов) не гарантируют более глубокого сна, а лишь увеличивают количество пробуждений. Это связано с тем, что после достижения определённого порога концентрации алкоголя нейронные сети уже находятся в состоянии подавления, и дальнейшее увеличение дозы лишь усиливает токсичность.

В клинической практике наблюдалось, что пациенты, которые использовали алкоголь для улучшения сна, часто сталкивались с хроникой усталости, даже после продолжительных периодов отдыха. При обследовании выяснялось, что их циклы сна были сильно нарушены, а уровень кортизола повышался в ночное время. Врачам приходится объяснять, что «засыпание» после спиртного – это лишь временная маска, скрывающая долгосрочные негативные последствия.

## Итог:

ощущение успокоения, которое алкоголь внезапно придаёт, не является надёжным средством для восстановления. Периодический сон, небольшие успокаивающие эффекты, риски и независимость от дозы подчеркивают, что алкоголь, скорее всего, разрушающий структуру сна, чем его улучшает. Если вы ищете стабильный и качественный отдых, стоит рассмотреть альтернативные методы, такие как регулярный режим сна, умеренная физическая активность и техники релаксации, а не полагаться на быстрое «засыпание» от алкоголя.

## Вопросы и ответы

Короткие ответы на реальные вопросы по теме.

### Как быстро восстановить сон после употребления алкоголя?

Восстановление сна после алкоголя требует времени и правильного подхода. Сначала важно пить воду, чтобы уменьшить дегидратацию, и избегать кофеина и никотина. Установите регулярный режим – ложитесь и вставайте в одно и то же время. Утреннее солнечное освещение и легкая растяжка помогают ускорить восстановление циркадного ритма. Если сон не приходит в течение 24–48 часов, стоит обратиться к врачу.

### Можно ли пить алкоголь и всё равно спать нормально?

Алкоголь всегда влияет на структуру сна: он снижает качество глубокого сна и REM-фазы, увеличивает количество пробуждений. Даже если вы чувствуете сонливость сразу после питья, в ночное время качество сна ухудшается. Поэтому безопасного способа «пить и спать нормально» нет. Лучше ограничить потребление и соблюдать правило – не пить за 4–6 часов до сна.

### Какие фазы сна самые чувствительны к алкоголю?

Алкоголь наиболее сильно нарушает NREM-фазы, особенно стадию 2, и REM-сон. В первой половине ночи он усиливает глубокий сон, но вторая половина становится более прерывистой: частые пробуждения, снижение продолжительности REM-фазы и ухудшение её качества.

## **Сколько алкоголя безопасно пить перед сном?**

Нет безопасного количества алкоголя перед сном. Даже небольшие дозы могут нарушить сон, особенно если пить в течение 4–6 часов до засыпания. Чтобы снизить риск, лучше полностью отказаться от алкоголя за несколько часов до сна или пить без содержания алкоголя (например, «пустой» стакан воды).

## **Как алкоголь влияет на REM-сон?**

Алкоголь сокращает общее время REM-сна, уменьшает его интенсивность и увеличивает количество коротких пробуждений. В результате снижается восстановительная функция REM-фазы, что приводит к чувству усталости и снижению когнитивных функций на следующий день.

## **Есть ли разница между разными видами спиртных напитков?**

Разные напитки содержат разные количества алкоголя и конгенов – химических веществ, которые усиливают эффект. Крепкие напитки (водка, виски) быстро повышают уровень алкоголя, а пиво и вино – медленнее. Конгенины в темных напитках могут усиливать сонные нарушения, но в целом любой алкоголь оказывает влияние на сон.

## **Что делать, если я не могу остановиться пить?**

Невозможность остановиться – признак зависимости. Сначала обратитесь к врачу-наркологу для оценки состояния и назначения программы лечения. При необходимости участвуйте в группах поддержки (Анонимные Алкоголики) и рассматривайте медикаментозные варианты под наблюдением специалиста.

## **Какой режим сна лучше всего подходит при алкоголизме?**

При алкоголизме ключевым является стабильный режим: ложитесь и вставайте в одно и то же время, даже в выходные. Избегайте дневных сонков, ограничьте время перед экраном за 1–2 часа до сна, создайте спокойную атмосферу в спальне – темноту, тишину, комфортную температуру.

## **Можно ли использовать лекарства для улучшения сна после алкоголя?**

Лекарства для сна могут быть назначены только врачом. Самолечение опасно, особенно при алкогольной зависимости, так как взаимодействие препаратов и алкоголя может вызвать серьезные побочные эффекты. Всегда консультируйтесь с врачом перед применением любых средств.

## **Как определить, что алкоголь действительно вызывает усталость?**

Сравните дневные показатели: если вы чувствуете усталость только после употребления алкоголя, а в дни без него бодрствуете, это указывает на связь. Ведите дневник сна и употребления алкоголя, фиксируя время, количество и качество сна. Если подозрения подтверждаются, обратитесь к врачу.

## **Какие признаки указывают на алкогольную бессонницу?**

Алкогольная бессонница проявляется частыми пробуждениями, трудностью засыпания, преждевременным пробуждением утром, чувством «неполноценного» сна и дневной сонливостью. Если такие симптомы наблюдаются регулярно после употребления алкоголя, это повод обратиться к специалисту.

## **Что делает врач при диагностике алкогольного нарушения сна?**

Врач проводит клиническое интервью, оценивает историю употребления алкоголя и симптомов сна. При необходимости назначает полисомнографию (полноценный сонный тест) и лабораторные анализы, чтобы исключить другие причины бессонницы. На основании результатов разрабатывается индивидуальный план лечения.

## Важно

Предупреждение, которое нельзя пропускать.

Не пытайтесь самостоятельно лечить алкогольную зависимость. При первых признаках тяжелого абстиненции обратитесь к специалисту.

## Источники и полезные материалы

Материалы, которые можно открыть отдельно для углубления темы.

### Sleep, 2021: Alcohol and Sleep Architecture

[Открыть источник →](#)

### Клиническое руководство по наркологии, 2022

[Открыть источник →](#)

### PubMed: Alcohol and Sleep Quality

[Открыть источник →](#)

## Важное предупреждение

Информация носит справочный характер. При жалобах, ухудшении состояния, сильной боли, кровотечении, потере сознания или других тревожных симптомах обратитесь за медицинской помощью.

### Оригинал статьи:

<https://vrachiq.ru/articles/alkohol-i-son>