**Нарушение сна после запоев**.

В отличие от большинства психоактивных веществ, этиловый спирт не является чужеродным веществом для организма, т.к. он принимает участие в процессах обмена веществ в организме человека. Поэтому он беспрепятственно проникает в головной мозг и обнаруживается там почти в той же концентрации, что и в крови. Изменения режима сна и бодрствования возникает не только при длительном употребление алкоголя, но и даже при однократном его употреблении. В первую очередь изменяется продолжительность быстрой и медленной фазы сна, что влияет на качество отдыха организма.

При однократных алкоголизациях, этанол, как правило, действует угнетающе. Так, человек легко засыпает, может наблюдаться длительный и глубокий сон, но во время такого сна изменяется концентрация алкоголя в крови, что приводит к частым пробуждениям, беспокойному сну и изменению циркадного ритма. Однако если алкоголизации носят хронический характер и пьянство приобретает запойную форму, то картина сна меняется в противоположную сторону. Существуют две основные причины нарушения сна после длительной интоксикации (запоев). Первая – это нарушение обмена нейромедиаторов в центральной нервной системе, а вторая – это тяжелая интоксикация организма. Нейромедиаторы могут оказывать как возбуждающее, так и угнетающее (успокаивающее) действие на нервную систему. В результате длительного употребления этанола клетки головного мозга повреждаются из-за токсического действия спирта, и воспринимать сигнал об усталости и времени сна мозг не в состоянии. А вот действие возбуждающих нейромедиаторов, наоборот, накапливается и оказывает большее воздействие.

В состоянии похмелья больного часто мучают кошмарные сновидения, сон становится поверхностным, дремоту трудно дифференцировать состоянием бодрствования. Больные часто говорят о том, что во время сна слышат всё, что происходит вокруг. Чувство тревоги, беспокойства и страха нарастает, а после сон и вовсе может не наступать продолжительное время. Это приводит к появлению галлюцинаторных переживаний, которые приобретают более выраженную окраску и начинают задействовать все органы чувств. Таким образом, больного могут преследовать зрительные, слуховые, тактильные и другие галлюцинации.

Нарушения сна после запоя сохраняется на протяжении нескольких недель после детоксикации (при условии отказа от спиртного), у некоторых больных данные расстройства продолжаются до двух лет. Человека беспокоят:  
• затрудненное засыпание;  
• поверхностный сон с частыми пробуждениями;  
• постоянное чувство усталости в дневное время;  
• ночное апноэ;  
• реалистичные кошмарные сновидения;  
• бессознательные, судорожные движения рук и ног.  
Кроме того, изменяется сама структура ночного отдыха, при устойчивой алкогольной зависимости:  
• увеличивается продолжительность фазы засыпания;  
• уменьшается длительность отдыха;  
• нарушается порядок смены циклов быстрого и медленного сна.

Таким образом, без качественного отдыха, постоянного эмоционального и физического напряжения организм становится более уязвимым и подвержен любым внешним негативным воздействиям.