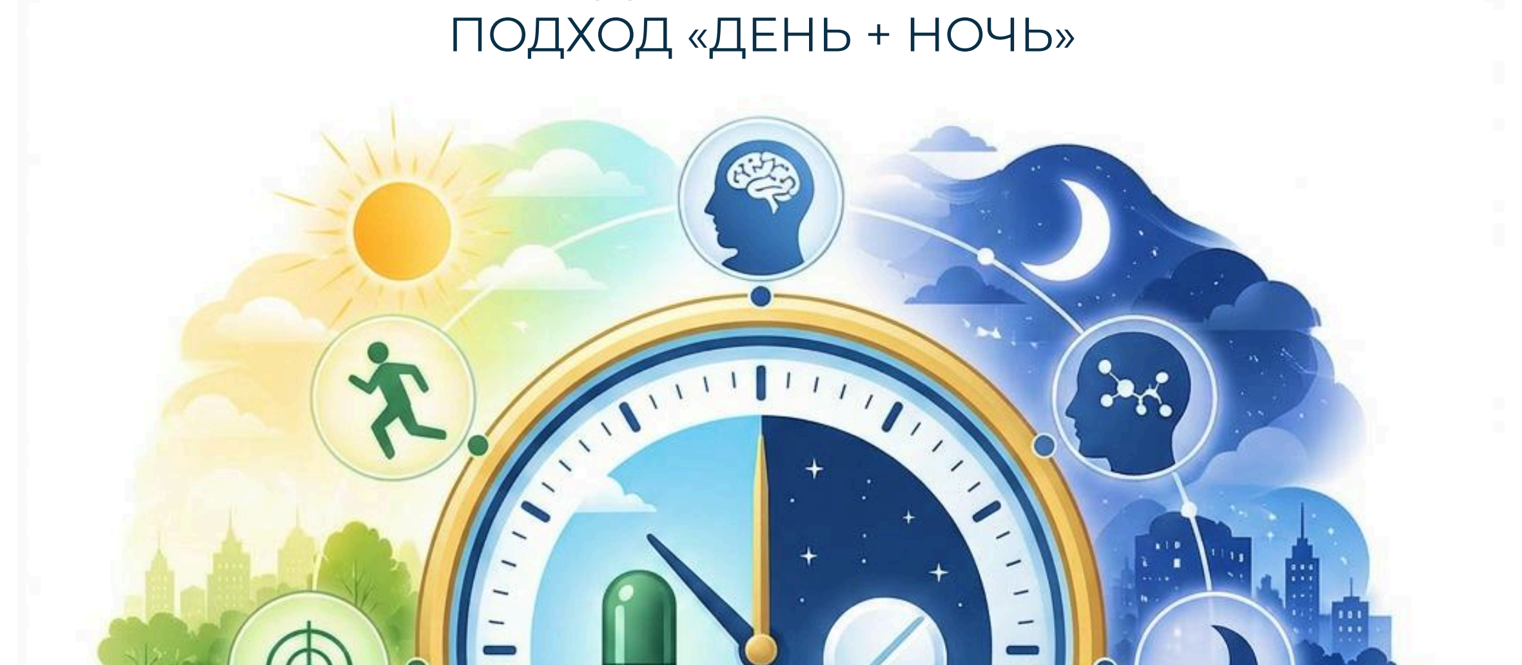
ПАМЯТКА

СТРЕСС И НАРУШЕНИЯ СНА

АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ НА ПРИЕМЕ:
ПОДХОД «ДЕНЬ + НОЧЬ»



1

Что описывает человек на приеме?

- Трудности засыпания, частые пробуждения, ранний подъем, ощущение «поверхностного» сна
- Эмоциональное напряжение, раздражительность, беспокойство, вегетативные проявления (сердцебиение, мышечное напряжение, потливость)
- Оба варианта сочетаются

Стресс и нарушения сна — единый замкнутый круг: повышенная возбудимость нервной системы днем нарушает цикл «сон–бодрствование», что снижает адаптационные ресурсы и усиливает стрессовую нагрузку[1]. При повышенной стрессовой нагрузке нарушения сна выявляются в 44–81% случаев[2].

2

Оценка нарушений сна — индекс тяжести инсомнии (ISI)

Вопрос: Попросите оценить каждый пункт за последние 2 недели по шкале 0–4[3]:

(0 = нет проблемы, 4 = очень серьезная проблема)

	0-4
Трудности с засыпанием	
Трудности с поддержанием сна (ночные пробуждения)	
Проблема раннего утреннего пробуждения	
Насколько вы недовольны своим сном?	
Насколько нарушения сна мешают в течение дня?	
Насколько вы обеспокоены своим сном?	
Насколько нарушения сна снижают качество вашей жизни?	
Итого	

0–7	8–14	15–21	22–28
Норма	Легкие нарушения	Умеренные нарушения	Выраженные нарушения

Использовать как точку отсчета и для контроля на повторном визите[3].

Рекомендуйте дневник сна на 7 дней (время укладывания, засыпания, пробуждений, подъема, самочувствие утром) — для уточнения характера нарушений и оценки динамики[4].

3

Оценка уровня стрессовой нагрузки[5]

Вопрос: *Оцените по шкале 0–4 как часто за последний месяц вы ощущали:*

(0 = никогда → 4 = очень часто)

	0-4
Что не справляетесь с ситуацией	
Напряжение и перегрузку	
Что события выходят из-под контроля	
Раздражительность, нервозность	
Что трудно расслабиться	
Итого	

0–6	7–13	14–20
Низкий уровень	Умеренный уровень	Высокий уровень стрессовой нагрузки

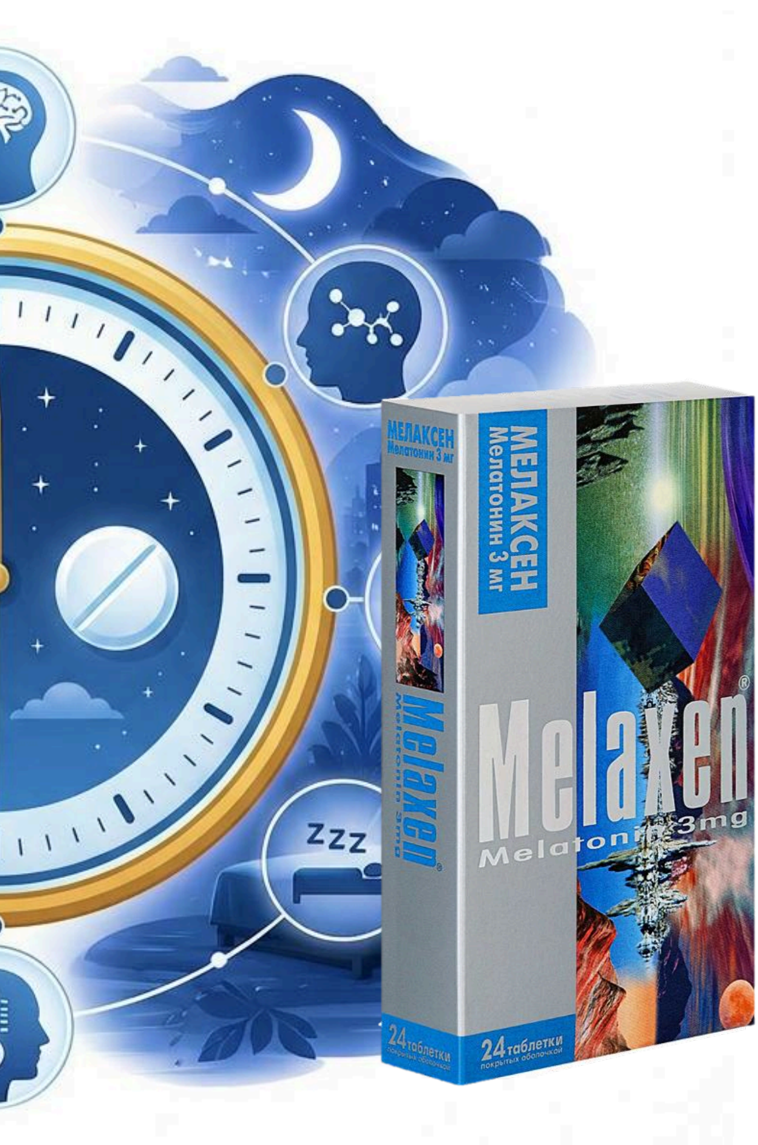
Адаптировано из PSS-10

4

Выбор тактики[1,3,4]

СИТУАЦИЯ	ПРИОРИТЕТ
ISI* ≥ 15 + низкая и умеренная стрессовая нагрузка (0-13 баллов)	**Подход «НОЧЬ»:** оценить клинически значимые нарушения сна; дать рекомендации по нормализации сна и циркадных ритмов
ISI < 15 + высокая стрессовая нагрузка (14-20 баллов)	**Подход «ДЕНЬ»:** дать рекомендации по поддержке адаптационных ресурсов днем, т.к. нарушения сна не ведущие
ISI ≥ 15 + высокая стрессовая нагрузка (14-20 баллов)	**Подход «ДЕНЬ + НОЧЬ»:** дать рекомендации по коррекции нарушений сна и высокой стрессовой нагрузке
ISI 8–14 + низкая и умеренная стрессовая нагрузка (0-13 баллов)	Уточнить характер нарушений по дневнику сна; начать с немедикаментозных рекомендаций, контроля стрессовой нагрузки и повторной оценки

*ISI – индекс тяжести инсомнии



«НОЧЬ»

Melaxen
Melatonin 3mg
мелатонин 3 мг[6]

Действие: синтетический аналог мелатонина; нормализует цикл «сон–бодрствование». Ускоряет засыпание, снижает ночные пробуждения, улучшает самочувствие после сна без утренней разбитости. Адаптирует к смене часовых поясов.

Показания: для лечения у взрослых в возрасте от 18 лет и старше при расстройствах сна, в том числе обусловленных нарушением ритма «сон-бодрствование», таких как десинхроноз (резкая смена часовых поясов).

Способ применения и дозы: внутрь.

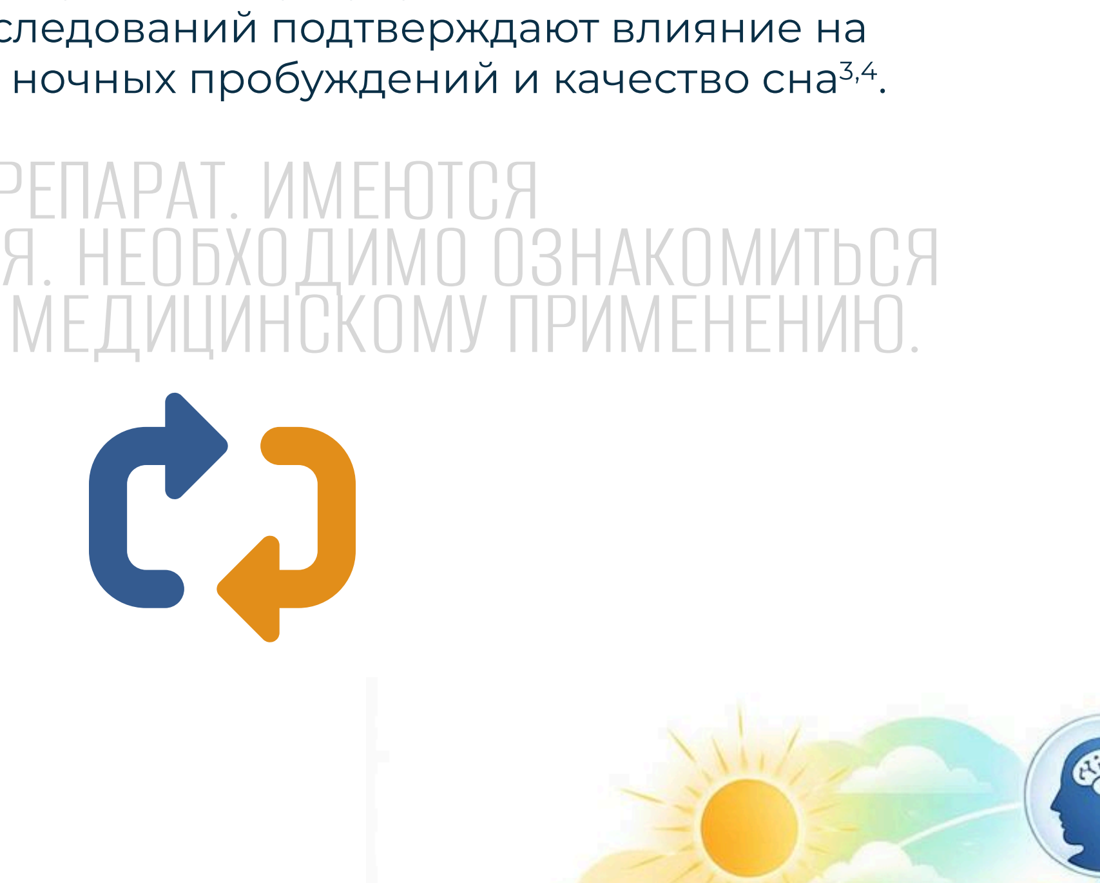
Взрослым	по 1 таблетке за 30-40 минут перед сном один раз в день
Как адаптоген при смене часовых поясов	за 1 день до перелета и в последующие 2-5 дней по 1 таблетке за 30-40 минут до сна
Максимальная суточная доза	до 2 таблеток в день

Профиль безопасности: не вызывает привыкания, не угнетает дыхательный центр, не нарушает структуру сна. Метаанализы рандомизированных исследований подтверждают влияние на время засыпания, число ночных пробуждений и качество сна[3,4].

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ПРЕПАРАТ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО МЕДИЦИНСКОМУ ПРИМЕНЕНИЮ.

«ДЕНЬ»

СТРЕССОВИТ® Н
STRESSOVIT® N



Состав:
- магний 125 мг
- витамин В6 4 мг
- экстракты хмеля, липы, пустырника

Нутрицевтическая поддержка при повышенной стрессовой нагрузке:

- **Растительные компоненты (хмель, липа, пустырник)** — в составе комплексного подхода способствуют снижению эмоционального напряжения, раздражительности и вегетативных проявлений стресса.
- **Магний + витамин В6** — ассоциируются с восполнением дефицита магния и поддержкой устойчивости к стрессу. По данным Pouteau E. et al.[8], комбинация магния и В6 потенциально способствует снижению выраженности стресса у лиц с низким уровнем магния в крови.

Взрослым	по 1 капсуле в день во время еды. Продолжительность — 1 месяц. При необходимости прием можно повторить

Профиль безопасности: Не вызывает привыкания и сонливости. Не влияет на способность управлять транспортными средствами.

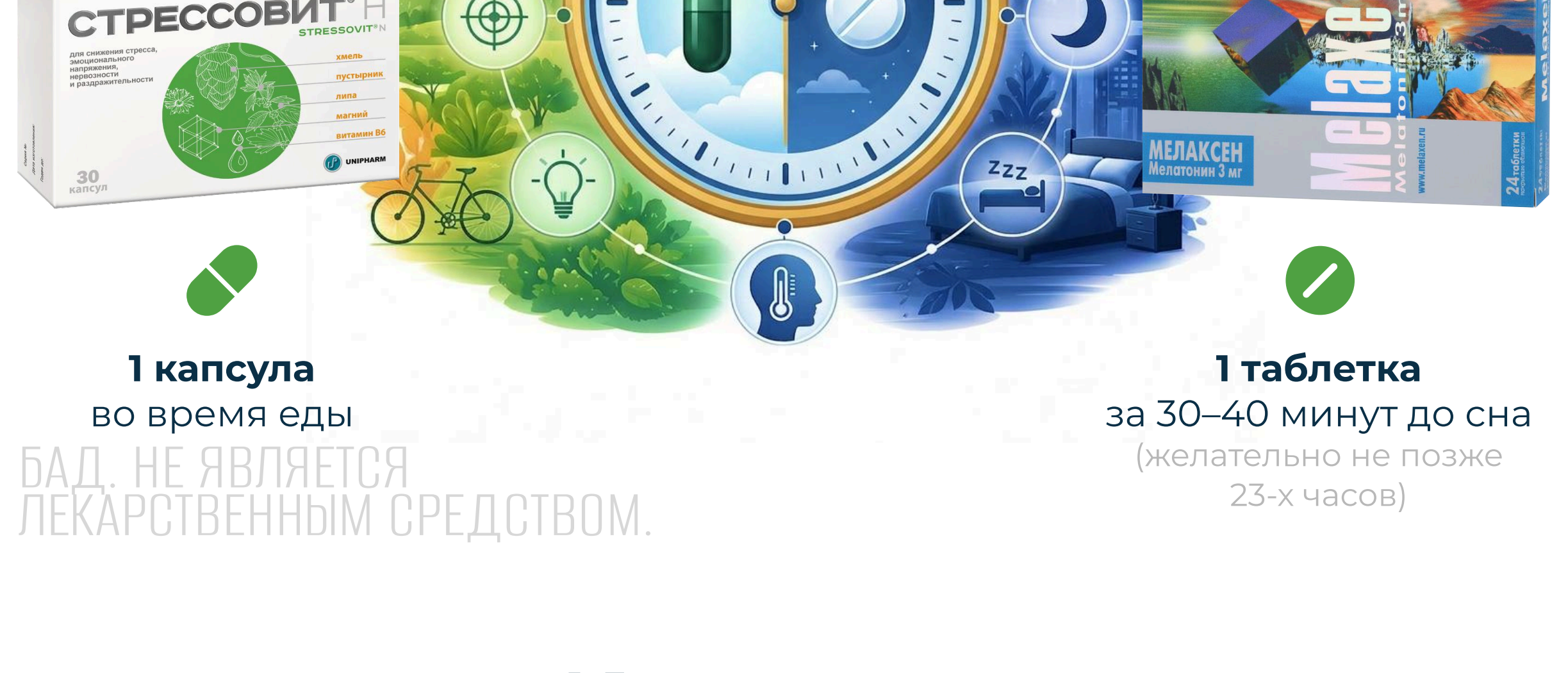
Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью.

Указанные свойства обусловлены входящими в состав компонентами. Не заменяет полноценный рацион и здоровый образ жизни.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

«ДЕНЬ» + «НОЧЬ»

«СТРЕССОВИТ» + «МЕЛАКСЕН»



1 капсула
во время еды

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

1 таблетка
за 30–40 минут до сна
(желательно не позже 23-х часов)

Точки контроля[1–3]

ВИЗИТ	ЧТО ОЦЕНИТЬ
День 0	ISI + уровень стрессовой нагрузки — исходные значения
День 7	Обсудить дневник сна, субъективное самочувствие
День 14	Динамика ISI
День 30	Итоговая оценка ISI, решение о продолжении

Подход «День + Ночь»

позволяет разорвать замкнутый круг:
стресс → нарушение сна → снижение адаптации → усиление стресса

1. Якупов Э.З., Трошина Ю.В. Тревога, депрессия и инсомния // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2016;116(5):119–124.
2. Маркин С.П. Стресс и сон // Лечащий врач. 2011;9.
3. Morin C.M. et al. The European Guideline for the Diagnosis and Treatment of Insomnia. J Sleep Res. 2023.
4. Яковлева О.В., Полуэктов М.Г., Бузунов Р.В. и др. Проект клинических рекомендаций по диагностике и лечению острой и хронической инсомнии у взрослых // Эффективная фармакотерапия. 2025; 21 (37): 20–34. DOI 10.33978/2307-3586-2025-21-37-20-34
5. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior. 1983;24(4):385–396.
6. Инструкция по медицинскому применению Мелаксен® (МНН мелатонин). РУ: ЛП-№(008280)–(РГ-RU) от 15.12.2025.
7. СГР Стрессовит® Н № AM.01.48.01.003.R.000114.05.25 от 12.05.2025.
8. Pouteau E. et al. Superiority of magnesium and vitamin B6 over magnesium alone on severe stress in healthy adults with low magnesemia. PLoS One. 2018;13(12):e0208454.