

Пресс-релиз
16 ноября 2018

Ученые Сеченовского университета вылечат бессонницу нелекарственным методом

Настоящим прорывом в лечении инсомнии (или бессонницы) может стать метод, предложенный учеными Сеченовского университета. Они разработали нелекарственный подход, основанный на когнитивно-поведенческой терапии. Новую методику представили на XI Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы сомнологии», которая проходит 15-16 ноября в Москве в Конгресс-центре Первого МГМУ им. И.М. Сеченова.

Во всем мире когнитивно-поведенческая терапия успешно используется для лечения ряда заболеваний, в том числе и бессонницы, но в практику она широко не внедрена. Связано это с отсутствием квалифицированных специалистов и длительностью ее применения. Сотрудники кафедры нервных болезней Сеченовского университета разработали собственную методику на основе когнитивно-поведенческой терапии, в которой также задействован релаксационный подход.

«Лечение при помощи структурированной методики терапии инсомнии (СМТ-И) осуществляется в течение двух недель и не требует участия психотерапевта. Эффект СМТ-И на сон сопоставим с лечением снотворными препаратами, но в отличие от них не исчезает после окончания назначенного курса. В ходе терапии идет замена поведенческих установок на конструктивные, способствующие полноценному сну, в связке со специальной методикой расслабления», – рассказывает один из разработчиков уникальной технологии **Михаил Полуэктов, доцент кафедры нервных болезней и нейрохирургии, заведующий отделением медицины сна Первого МГМУ им. И.М. Сеченова.**

Прежде чем внедрить методику в практику, ученые провели исследование эффективности нелекарственных методов и снотворных средств в отношении инсомнии, которое ранее в отечественной науке не проводилось. Исследование позволило доказать, что нелекарственные методы терапии более эффективны, чем снотворное средство в отношении сомнологических и аффективных показателей, а выявленный результат позволяет рекомендовать СМТ-И в качестве метода первого выбора.

Также предложенный учеными метод позволит внедрить международные стандарты лечения инсомнии в практику врачей и успешно бороться с проблемой зависимости от приема снотворных.