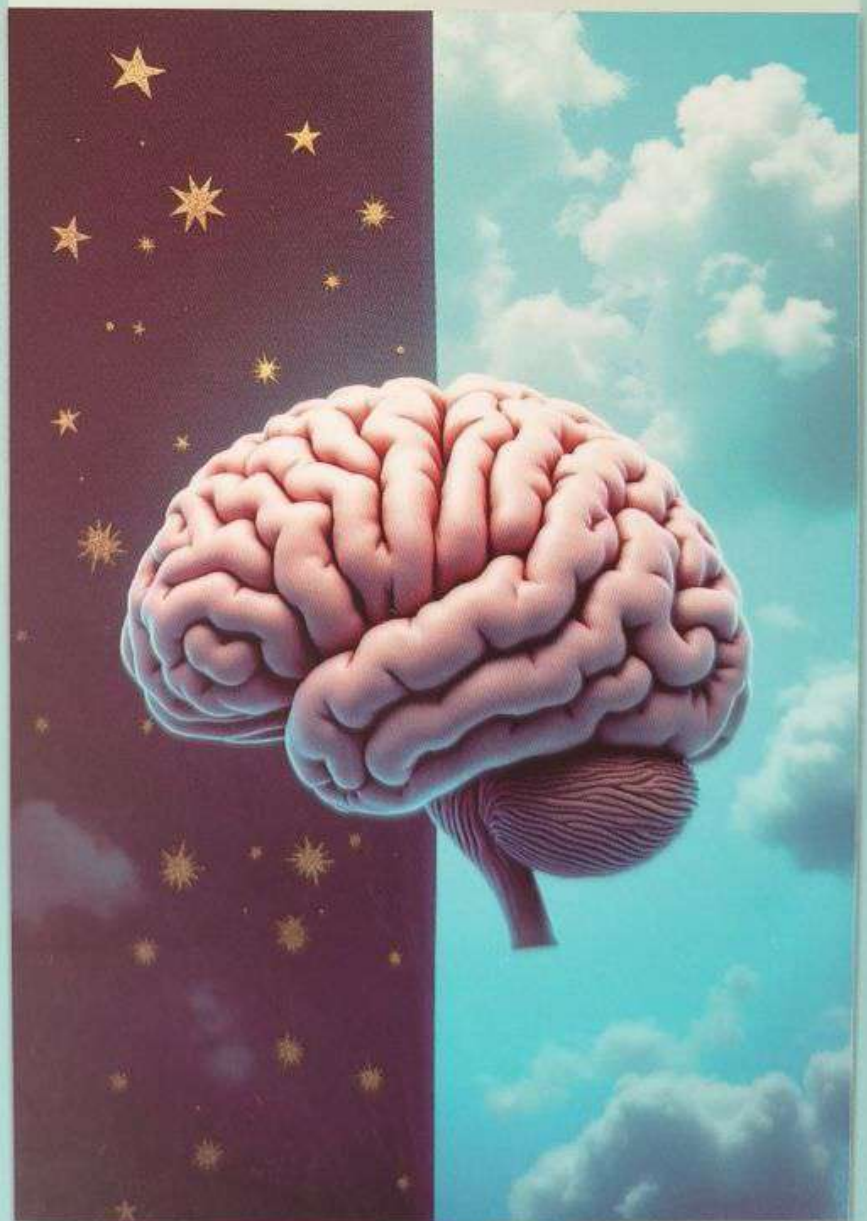




О.С. Чабан, О.О. Хаустова,  
В.Ю. Омелянович, А.О. Олійник

# СОН І ЙОГО ПОРУШЕННЯ



БІБЛІОТЕЧКА  
ПРАКТИКУЮЧОГО  
ЛІКАРЯ



9 786177 228508

[www.medknyha.com.ua](http://www.medknyha.com.ua)  
Видавничий дім МЕДКНИГА

О.С. Чабан, О.О. Хаустова,  
В.Ю. Омелянович, А.О. Олійник

# СОН І ЙОГО ПОРУШЕННЯ

Монографія

Видавничий дім Медкнига  
Київ

УДК 612.821.7:616.8-009.836

С69

*Рекомендовано до друку вченою радою Навчально-наукового інституту психічного здоров'я Національного медичного університету імені О.О. Богомольця (протокол № 10 від 14 травня 2026 р.)*

**Рецензенти:**

**Пилягіна Г.Я.**, завідувачка кафедри психіатрії, психотерапії та медичної психології Національного університету охорони здоров'я України імені П.Л. Шупика, докторка медичних наук, професорка

**Дзеружинська Н.О.**, професорка кафедри психіатрії та наркології Національного медичного університету імені О.О. Богомольця, докторка медичних наук, професорка

У монографії висвітлено сучасні погляди на фізіологію сну, генетичні основи циркадних ритмів та хронотипів сну, а також діагностичні критерії порушень сну й методи їх лікування. Також наведено діагностичні шкали та описано інструментальні діагностичні методики, що використовуються в сомнології. Монографія розрахована на лікарів усіх спеціальностей терапевтичного профілю, які займаються патологією сну, а також лікарів-інтернів та студентів медичних університетів.

С69

**Сон і його порушення:** Монографія / Чабан О.С., Хаустова О.О., Омелянович В.Ю., Олійник А.О. – К.: Видавничий дім Медкнига, 2026. – 288 с.  
ISBN 978-617-7994-24-3

ISBN 978-617-7994-24-3

© О.С. Чабан, О.О. Хаустова,  
В.Ю. Омелянович, А.О. Олійник, 2026  
© Видавничий дім Медкнига, 2026

## ЗМІСТ

|                                                                                                    |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Перелік умовних скорочень.....                                                                     | 4   |
| Перелік діагностичних шкал порушень сну<br>та діагностичних алгоритмів, які наведені в тексті..... | 8   |
| Передмова.....                                                                                     | 9   |
| Розділ 1. Визначення сну.....                                                                      | 10  |
| Розділ 2. Фізіологія сну.....                                                                      | 12  |
| Розділ 3. Характеристика та біологічні основи<br>циркадних ритмів і хронотипів сну.....            | 19  |
| Розділ 4. Генетичні основи циркадних ритмів<br>та хронотипів сну.....                              | 26  |
| Розділ 5. Діагностика хронотипів сну.....                                                          | 35  |
| Розділ 6. Класифікації та діагностичні критерії розладів сну.....                                  | 52  |
| Безсоння.....                                                                                      | 59  |
| Гіперсомнія (порушення<br>у вигляді підвищеної сонливості).....                                    | 60  |
| Розлади дихання уві сні.....                                                                       | 83  |
| Порушення циркадного ритму сну–неспанья.....                                                       | 90  |
| Рухові порушення уві сні.....                                                                      | 92  |
| Парасомнії.....                                                                                    | 96  |
| Розділ 7. Розлади сну при соматичній патології.....                                                | 104 |
| Розділ 8. Особливості розладів сну в дітей.....                                                    | 159 |
| Розділ 9. Лікування порушень сну.....                                                              | 162 |
| Лікування безсоння.....                                                                            | 162 |
| Лікування гіперсомнії.....                                                                         | 242 |
| Немедикаментозні методи корекції сну.....                                                          | 244 |
| Розділ 10. Терапія розладів сну в сучасних настановах.....                                         | 254 |
| Післямова.....                                                                                     | 263 |
| Додатки.....                                                                                       | 264 |
| Список використаної літератури.....                                                                | 278 |

---

**Серія «Бібліотечка практикуючого лікаря»**

**Науково-практичне видання**

**Чабан Олег Созонтович  
Хаустова Олена Олександрівна  
Омелянович Віталій Юрійович  
Олійник Анна Олегівна**

# **СОН І ЙОГО ПОРУШЕННЯ**

**Монографія**

**Видавець: ТОВ «Видавничий дім Медкнига» Київ, 2026**

*Рішенням Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення від 09.05.2024 р. №1604 видання зареєстровано як суб'єкт у сфері друкованих медіа*

*Спеціалізоване видання, призначене для лікарів та медичних установ.*

*За достовірність фактів, цитат, імен, посилань, використання спеціальних термінів, географічних та інших назв несуть відповідальність автори.*

*Правову відповідальність за розміщення, зміст, достовірність та графічне відтворення рекламно-інформаційних матеріалів про лікарські засоби чи пристрої несе виробник, дистриб'ютор або інша структура, яка надала відповідні матеріали.*

**[www.medknyha.com.ua](http://www.medknyha.com.ua)**

---

Шеф-редактор О. Влас, тел. +38 066 785 11 56, e-mail: [zdovado@ukr.net](mailto:zdovado@ukr.net)  
Відділ маркетингу Т. Овчаренко, тел. +38 066 753 81 78  
Літературний редактор О. Французова

Підписано до друку 15.05.2026. Наклад 4000.

Друк офсетний. Ум. друк. арк. 16,73

Відгуки та пропозиції надсилайте на адресу: а/с-18, м. Київ-108, 04108