

Бессонница и нарушения сна

Для хорошего здоровья (как физического, так и психического) человеку необходимо 7-8 часов сна в сутки. Однако, довольно часто, многие сталкиваются с нарушением сна – инсомнией или бессонницей. Причин бессонницы достаточно много:

- адаптационная инсомния происходит на фоне стресса;
- инсомния на фоне соматических заболеваний, связана с различными болезнями внутренних органов или систем;
- инсомния как побочный эффект в результате приема определенных медикаментов (сделайте ревизию того, что пьете);
- инсомния вследствие эмоциональных и психических нарушений;
- инсомния из-за нарушения гигиены сна и т.д.

Однако, в любом случае восстановление гигиены сна является важным шагом терапии инсомнии.

Какие же правила включает гигиены сна?

1. Старайтесь ложиться спать в одно и то же время, включая выходные дни.
2. Кровать, на которой вы спите должна использоваться исключительно либо для сна, либо для интима. Дневной отдых, чтение, просмотр фильмов, прием еды – все это должно происходить в другом месте.
3. Не ходите в одежде для сна в течение всего дня, даже если вы остаетесь дома.
4. Соблюдение ритуалов сна: за час до сна, выполните обычные гигиенические процедуры, расстелите постель, переоденьтесь. Все это даст сигнал организму, что пора готовиться ко сну.
5. Ночью в спальне должно быть тихо, темно и хорошо проветрено.
5. Перед сном не рекомендуются физические тренировки или обильные приемы пищи.
7. Старайтесь успокоить ум и оставить повседневные заботы, как говорится: «Утро вечера мудрее».

3. Не бойтесь бессонницы.
9. Не заставляйте себя спать. Если в течение получаса заснуть не получается, перестаньте себя мучить. Лучше встать, почитать книгу или посмотреть спокойное видео.
10. Не принимайте бесконтрольно снотворные препараты.
11. Хорошо выпить перед сном травяной чай с добавлением таких трав, как: пустырник, валериана, ромашка, липа, лаванда, душица, мята. Так же, подойдет теплое молоко с медом.
12. Вечером можно выполнить практики для релаксации, медитативные упражнения, некоторые виды дыхательных техник, однако, здесь лучше использовать рекомендации специалистов.

Будьте здоровы!

Психолог Ольга Козел, т.3-88-34