Нарушения сна

Причины, симптомы и как бороться

Бессонница - патология, которая влияет на способность получать качественный сон. Многие испытывают с ним трудности на фоне стресса, путешествия, болезни или временном нарушении обычного распорядка дня. Однако, если проблемы возникают регулярно, независимо от перечисленных факторов, это повод обратить на них внимание.

Вы не высыпаетесь ночью, из-за чего утром испытываете невероятную усталость, а вся энергия истощается со скоростью света. Независимо от того, насколько измученным вы ложитесь, вы не можете заснуть. И так цикл повторяется.

Нельзя жить с бессонницей. Есть множество факторов, они помогут определить основные причины вашего расстройства и улучшить качество жизни.

Создайте дневник сна

Он сможет точно определить привычки, которые способствуют возникновению проблем. Ведение записей станет неоценимым, если придётся обратиться к сомнологу.

Дневник должен состоять из:

Показателей количества и качества сна.

Записей проведённого при пробуждении времени и что вы при этом делали.

Какую пищу, жидкость, алкоголь или кофеин вы употребили перед сном. Например, в течении недели вы могли заметить, что, выпив больше бокала вина, вы обязательно проснётесь среди ночи.

Все медикаменты, которые вы принимаете, включая точную дозировку и время.

Любые детали необходимы и помогут решить проблему.

Самопомощь при бессоннице

Улучшите дневные привычки. Соблюдение постоянного графика сна, регулярные тренировки, уменьшение кофеина, никотина и алкоголя улучшат сон на долгий период.

Создайте перед сном ритуал, чтобы приготовить своё сознание и тело ко сну. Убедитесь, что в спальне комфортно и темно, избегайте тяжелой пищи, избытка жидкости перед сном. Сделайте тёплую ванну, почитайте и выключите экраны за час до сна.

При ночном пробуждении сразу вернитесь ко сну. Если это трудно, попробуйте сосредоточиться на дыхании, помедитировать или попрактиковаться в другой технике релаксации. Запишите все, что беспокоит, и примите решение отложить беспокойство по этому поводу до утра.

Причины обратиться к сомнологу

Если длительно время вас беспокоит бессонница, а вышеперечисленные методы не помогают - пора идти к доктору.