Як позбутись безсоння

Сон для людини має надзвичайно важливе значення. Недарма на нього відведено третину людського життя. Під час сну організм відновлюється як фізіологічно, так і психологічно, відповідно до фаз, яких дві. Перша - повільного сну, друга - швидкого, які протягом ночі між собою чергуються. Саме під час другої фази мозок опрацьовує все пережите за день на рівні думок та емоцій, саме вона являється фазою сновидінь.

Нормою для дорослих вважається сон тривалістю 6-8 годин. Цього часу достатньо, щоб вранці почуватись повним сил та енергії.

Але трапляються випадки й доволі часто, коли у людей виникають проблеми з засипанням, з частим пробудженням серед ночі, коли важко заснути знову, або з передчасним на світанку, або з усім разом взятим. Такий стан називається безсонням. Воно поділяється на гостре та хронічне.

До гострого відносять поодинокі, нетривалі випадки, які потребують незначної корекції. Якщо безсоння триває три або більше днів на тиждень протягом місяця, його діагностують як хронічне. Воно негативно відбивається на якості життя людини, на стані її здоров'я, і вимагає більш тривалого лікування. Причин виникнення безсоння багато, найбільш часті серед них це

· порушення гігієни сну (незручне ліжко, не провітрена кімната, робота приладів, які випромінюють синє світло і т.п.);

· стресові ситуації, коли людина постійно знаходиться під впливом негативних думок та емоцій;

· невротичні розлади;

· хвороби нервової, серцево-судинної, ендокринної систем;

· приймання деяких ліків.

Чим довше триває розлад сну, тим більше він ускладнюється. Тому не варто надіятися, що якось само минеться, а потрібно звернутися до фахівця, який установить причину, і дасть рекомендації відповідно до конкретного випадку.

Щодо загальних рекомендацій, для подолання безсоння, а також для його попередження, дуже важливо виробити в себе звичку кожного дня лягати та вставати в один і той самий час, відхилення для вихідних може бути, але не більше ніж годину.

Позитивно впливають на покращення сну та й настрою взагалі фізичні вправи, оскільки під час тренувань серед інших гормонів синтезується серотонін, який ще називають гормоном радості. Проте тренування слід закінчувати не пізніше, ніж за дві години до того, як ви збираєтесь лягати у ліжко.

В кімнаті, де спите, не повинно бути ніяких зовнішніх подразників, які випромінюють світло. Вікна мають бути щільно зашторені.

Останнє вживання їжі бажано здійснювати не пізніше, ніж за 3-4 години до сну.

При безсонні необхідно утриматись від читання, перегляду, прослуховування всього того, що може збуджувати нервову систему.

І, хоч це не просто, але для того, щоб мати спокійний здоровий сон, потрібно навчитись залишати невирішені проблеми, незакінчені справи за дверима спальні.