

Как самостоятельно справиться с бессонницей

Сон - лекарство от всех болезней. Во время сна восстанавливаются силы, израсходованные за день, отступают болезни, отдыхает мозг и тело. Но что делать, если появилась бессонница?



Систематические недосыпания могут привести к снижению иммунитета, к нервному и физическому истощению, ухудшению памяти и внимания. Внешний вид тоже претерпевает изменения: бледнеет кожа, появляются морщины, синяки и мешки под глазами, наступает преждевременная старость.

Причин у бессонницы не так уж и мало:

- **Возрастные изменения.** С возрастом выработка «сонного» гормона - мелатонина - снижается, а значит, сон становится менее качественным и продолжительным. Сон пожилых людей более тревожный и чуткий, любой шорох способен разбудить.
- **Избыток эмоций.** Часто события, пережитые за день, становятся причиной бессонницы. Обдумывание сложившейся ситуации заставляет думать снова и снова и сон отступает.

- **Нарушение режима сна и бодрствования.** Всем известно, что организм человека отдыхает и набирается сил в период с 22.00 до 12.00. Типичные совы, лежащие спать далеко за полночь, рискуют обзавестись постоянной головной болью, чувством разбитости, постоянной усталостью.

Для того чтобы самостоятельно справиться с бессонницей, есть несколько практических советов, соблюдая которые можно нормализовать сон.

- четко организовать режим сна и бодрствования, ложиться спать и просыпаться желательно в одно и то же время, дневного отдыха лучше избегать;
- не стоит переедать на ночь, от кофеинсодержащих напитков во второй половине дня лучше отказаться;
- спорт и физическая активность после 8 вечера могут спровоцировать бессонницу, лучше перенести их на более раннее время;
- чай из успокаивающих трав или теплое молоко с медом помогут уснуть гораздо быстрее;
- альтернативой снотворного может стать ароматерапия, для нее лучше использовать эфирные масла лаванды, розы, валерианы, можжевельника и пр.
- перед тем, как отправиться в кровать, необходимо проветрить комнату, жара и духота могут препятствовать быстрому засыпанию.

Если, соблюдая все рекомендации, самостоятельно справиться с бессонницей не удалось, стоит посетить специалиста, который назначит седативные препараты.

Адрес страницы:

<http://www.kakprosto.ru/kak-936940-kak-samostoyatelno-spravitsya-s-bessonnicey>