

Бессонница - это реальная проблема, которая требует решения, а иной раз и консультации с назначением лечения у специалиста. Об этом знает каждый, кто столкнулся с ней хотя бы единожды. Под бессонницей подразумевают не способность уснуть, или поверхностный сон с частыми пробуждениями в течении ночи. В итоге количества и качества сна оказывается недостаточно для полноценного функционирования организма и ведения активной, полной жизни каждый день. При диагностике бессонницы не столь важно учитывать суммарное количество часов, которые проспал человек, намного важнее оценить качество сна, и самочувствие человека после него - на сколько он бодр и сам оценивает себя, как отдохнувшего.



Самым лучшим лечением бессонницы, как и многих других патологических состояний, является устранение причины, вызвавшей её. Помешать уснуть в конце дня может множество факторов. Среди них и сильное переутомление, как физическое, так и моральное. Потому стоит предпринять все меры, чтобы не заставлять свой организм и нервную систему работать «на износ». Для этого полезным будет планирование своего времени с учётом адекватного чередования работы и отдыха. Иногда для того, чтобы восстановить нарушенный сон, достаточно всего лишь взять пару дней отдыха, или хотя бы не забывать о небольших передышках в течении трудового дня.

Здоровый сон неразрывно связан с едой. Бессонница может беспокоить как очень голодного, так и обильно поевшего, потому важно соблюдать баланс в этом вопросе. Снизить вероятность того, что вам будет трудно уснуть, поможет лёгкий ужин не позже чем за четыре часа до сна. При этом стоит избегать слишком острых блюд, так как специи могут оказывать стимулирующее влияние на нервную систему. По той же причине не стоит пить на ночь кофе или крепкий чай, а также любые напитки и десерты с кофеином.

Бессонница может быть связанна с неудобными условиями сна. Лишний шум или слишком яркое освещение может мешать уснуть, сделать сон поверхностным, постоянно перерывать его, не позволяя полноценно отдохнуть. Потому важно позаботиться об устранении этих мешающих факторов. В крайнем случае, приобрести повязку на глаза или беруши.

Также причиной бессонницы может послужить слишком насыщенная дневная

деятельность, к примеру, постоянные стрессовые ситуации, или работа, требующая высокой концентрации и нервного напряжения. Нервная система, пребывая в постоянном тоне, не может «расслабиться» и позволить телу уснуть в конце тяжелого дня.

Причиной бессонницы, требующей коррекции специалистов- психиатров могут быть психические заболевания. В том числе, так часто встречаемая патология - депрессия. В таком случае, не удастся справиться просто устранением возможных причин. Надо обратиться к врачу, чтобы он мог установить точную причину и назначить необходимое лечение.

Кроме психических заболеваний, могут помешать сну и соматические болезни- болезни тела, при чём самые разнообразные - от проблем с пищеварением, до проблем с костями и суставами, сердцем или лёгкими. Для того чтобы нормализовать сон нужно обследоваться, уточнить диагноз, пролечить основное заболевание, и улучшить общее состояние организма в целом.

Одним из лучших средств для улучшения сна является **микромассажный противопролежневый матрас, купить** который вы можете в [интернет - магазине](#) с доставкой по всей Украине.

Автор - врач общей практики- Завадская Ольга, для сайта WWW.VSETKA.COM