

Профилактика бессонницы



Бессо́нница (*инсомния*) — это расстройство сна, которое характеризуется недостаточной продолжительностью или неудовлетворительным качеством сна либо сочетанием этих явлений на протяжении значительного периода времени. При этом абсолютная продолжительность (количество часов) сна не имеет решающего значения, так как у разных людей нормальная, достаточная длительность сна может сильно отличаться.

Признаки бессонницы:

- трудности с засыпанием и/или плохое качество сна;
- поверхностный, беспокойный сон с частыми пробуждениями;
- нарушения сна отмечаются не меньше 3 раз в неделю в течение месяца;
- обеспокоенность бессонницей и её последствиями (ночью и в течение дня);
- тяжёлое недомогание либо нарушение социального и профессионального функционирования, вызванное неудовлетворительной продолжительностью и/или качеством сна.

ПОСЛЕДСТВИЯ НАРУШЕНИЯ СНА

Раздражительность
Провалы в памяти
Галлюцинации

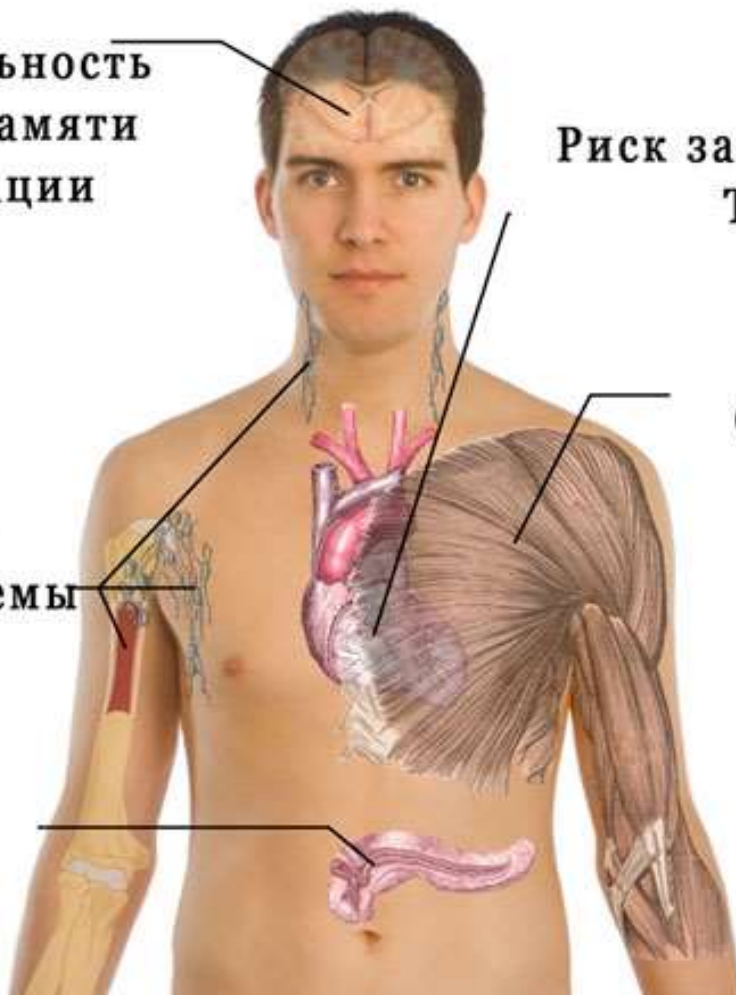
Риск заболеваний сердца
Тахикардия

Тремор
Судороги
Боли

Нарушение
имунной системы

Риск диабета
2-го типа

Другое:
Пониженная
температура тела
Задержка развития
Ожирение



С возрастом продолжительность сна уменьшается, так как организм становится меньше подвержен разнообразным нагрузкам.



Гиперсомния (повышенная сонливость) встречается у здоровых людей и может сопровождаться постоянным чувством усталости, апатией, снижением настроения. К частым причинам повышенной сонливости относят недосыпание, соматические заболевания (анемия, хроническая почечная и печеночная недостаточность, заболевания легких, сахарный диабет, психические расстройства).



При лечении бессонницы необходимо:

-избегать употребления продуктов, содержащих кофеин и стимуляторы (кофе, крепкий чай, тонизирующие напитки);

-ужинать не позднее, чем за три часа до сна;

- принимать на ужин только легкую пищу ;

- ложиться и вставать в одно и то же время;

- всегда спать в темноте и тишине;

- спать на удобной, в меру мягкой кровати с использованием удобной подушки;

-сменить ритуал отхода ко сну (предусмотреть пешую прогулку или принять теплую ванну)

Управление тонусом скелетной мускулатуры.

Произвольное расслабление скелетной мускулатуры действует на человека расслабляюще, успокаивающе, а напряжение, напротив, активизирующе, мобилизующе. На первом этапе, заметив негативные изменения в своем состоянии (тревога, повышенная чувствительность к внешним воздействиям, раздраженность, сухость во рту, скованность и т. п.) нужно найти ту группу мышц, которая в данный момент наиболее напряжена. На втором этапе необходимо прочувствовать, как непосредственно связаны между собой плохое самочувствие и напряжение в мышцах. На третьем этапе требуется волевым усилием расслабить напряженные мышцы. Для этого представить, что они становятся тестообразными, вялыми. Как правило, улучшение психического состояния происходит практически мгновенно.

Ароматерапия

Для этого достаточно приобрести аромалампу, набор свечей и эфирное масло.

В чашу аромалампы наливается теплая кипяченая вода, и добавляется несколько капель эфирного масла. Затем зажигается свеча, помещенная внутрь аромалампы и масло начинает медленно испаряться с поверхности воды. Дышать парами эфирного масла желательно не более 1 часа. Первые два сеанса не должны превышать 20 минут. Естественно, что до начала процедуры комнату нужно хорошенько проветрить.



Дыхательные приемы.

Для того, чтобы в стрессогенной ситуации обрести спокойствие, снять чрезмерную или неактуальную психическую напряженность, необходимо выполнить 8-10 коротких вдохов (используя движение нижней части живота) и медленных продолжительных выдохов.

Принципы здорового сна.

1. Не ходите в спальню с плохим настроением
 2. Перед сном слушайте приятную расслабляющую музыку.
 3. Не наедайтесь на ночь.
 4. Спите в удобной позе
 5. Выпейте перед сном стакан теплого молока с медом
 6. Не занимайтесь самоанализом (самокопанием)
 7. Не старайтесь немедленно уснуть.
6. Помните, что вам не дает спать не бессонница, а ваши мысли о ней.

БЕССОННИЦА —
ЭТО ПЛАТА
ЗА БОГАТОЕ ВООБРАЖЕНИЕ.

