

A woman with dark hair is lying in bed, looking thoughtful. She is holding a silver alarm clock in her right hand. The scene is dimly lit, suggesting it's nighttime. The background shows white bedding and a dark headboard.

Бессонница. Как избавиться? Краткое руководство

Ревякина И.Н.

16+

Ирина Ревякина

**Бессонница. Как избавиться?
Краткое руководство**

«Автор»

2020

Ревякина И. Н.

Бессонница. Как избавиться? Краткое руководство /
И. Н. Ревякина — «Автор», 2020

Не можете уснуть ночью? Устали засыпать и тут же просыпаться? Нарушения сна или бессонница – частая проблема, с которой сталкивался хотя бы раз в жизни каждый человек, независимо от возраста.

© Ревякина И. Н., 2020

© Автор, 2020

Содержание

Введение	5
Виды нарушений сна	6
Причины нарушений сна	7
Как бороться с нарушениями сна	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Ирина Ревякина

Бессонница. Как избавиться?

Краткое руководство

Введение

Не можете уснуть ночью? Устали засыпать и тут же просыпаться? Нарушения сна или **бессонница** – частая проблема, с которой сталкивался хотя бы раз в жизни каждый человек, независимо от возраста. Для многих это повод обратиться к специалисту либо начать самостоятельно принимать успокоительное или снотворное.

Хроническая бессонница изрядно портит жизнь. Сложно работать, концентрировать внимание, присутствует постоянная усталость, слабость, тревога. Мысли не высыпавшихся людей, как правило, связаны с беспокойством о том, что с приходом вечера опять не удастся уснуть, особенно когда утром предстоит важная встреча. Нервозность усиливается, и плохой сон снова обеспечен. Это приводит также к эмоциональной взбудораженности, напряжению мышц в теле, учащенному сердцебиению.

Виды нарушений сна

1. **Инсомния.** Сопровождается трудностями засыпания, ночными пробуждениями, после которых невозможно засыпать, ранними подъемами, жалобами на короткий сон и отсутствие бодрости.

2. **Гиперсомния.** Трудности в сохранении бодрости в течение дня, склонность к засыпанию днем, сонливость, несмотря на то, что ночью человек спит хорошо.

3. **Нарушения в режимах «сон-бодрствование».** Когда ложаться спать позже или раньше, чем обычно. Например, люди, работающие по сменам.

4. **Парасомнии.** Какие-либо действия во время сна, например, снохождение, говорение во сне.

Причины нарушений сна

1. **Физические или психические болезни** (гормональные заболевания, переутомление, депрессия, апатия, шизофрения и т.д.).

2. **Стрессы** (новая работа, чрезмерные эмоциональные или физические нагрузки, развод, смерть близкого человека и т.д.). Стрессовые ситуации по-разному влияют на сон. Длительные стрессы, как раз и приводят к бессоннице.

3. **Ночные пробуждения**, связанные с уходом за ребенком или пожилым родственником.

Как бороться с нарушениями сна

Врачи (терапевты, неврологи, психиатры) часто прописывают пациентам снотворные, антидепрессанты, психотерапию. Но, к сожалению, медикаментозные препараты дают временный эффект. Невыспавшийся человек очень нуждается в эмоциональном расслаблении, страдает плохим настроением и даже нервными срывами.

Чтобы хорошо выспаться нужно, устать в прямом смысле этого слова.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.