

A woman with dark hair is lying in bed, looking at a silver alarm clock. She has a concerned expression. The scene is dimly lit, suggesting it's nighttime. The text is overlaid on a dark semi-transparent rectangle.

Бессонница. Как избавиться?  
Краткое руководство

Ревякина И.Н.

# Ирина Николаевна Ревякина

# Бессонница. Как избавиться?

## Краткое руководство

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=55338341](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55338341)*

*SelfPub; 2022*

### **Аннотация**

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.

# Содержание

Введение	4
Виды нарушений сна	5
Причины нарушений сна	6
Как бороться с нарушениями сна	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# 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.