

ИЗДАТЕЛЬСТВО

Стьюарт Моррис



БЕССОННИЦА

КАК ПОБЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ



Стюарт Моррис

Бессонница. Как победить болезнь

«АБ Паблишинг Трейд»

2013

Моррис С.

Бессонница. Как победить болезнь / С. Моррис — «АБ
Пабблишинг Трейд», 2013

Книга «Бессонница. Как победить болезнь» является уникальным практическим пособием, которое доступно и понятно рассказывает о нарушениях сна, о средствах борьбы с данной проблемой. В книге изложено много практических советов по борьбе с бессонницей, кроме этого вы узнаете, что относится к нарушениям сна, найдете подробное описание причин бессонницы, а также познакомитесь с перечнем эффективных психотерапевтических техник.

© Моррис С., 2013

© АБ Пабблишинг Трейд, 2013

Содержание

Глава 1	5
1.1. Что такое бессонница и как она проявляется	5
1.2. Причины возникновения бессонницы	6
1.3. Типы бессонницы	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Стюарт Моррис

Бессонница. Как победить болезнь

Глава 1

Что такое бессонница

1.1. Что такое бессонница и как она проявляется

Хронический недостаток сна, который вызывается бессонницей, негативно сказывается на работоспособности человека, а также способствует развитию определенных соматических заболеваний. В некоторых случаях могут обостриться хронические болезни, которые ранее находились в стадии «сна».

Общими классификационными признаками бессонницы принято считать:

Постоянные жалобы на плохое засыпание, или на удовлетворительное качество сна.

Нарушения сна, которые отмечаются не менее четырех раз в неделю.

Тяжелые недомогания, а также нарушение социального функционирования на протяжении всего дня.

Раздражительность.

Пассивное состояние.

Временами проявляется агрессивность, даже в самой незначительной беседе.

Сегодня с помощью данных показателей можно самостоятельно определить и поставить диагноз «бессонница». Самое главное, что данное заболевание эффективно лечится не только с применением медикаментозных средств, но и при помощи физических упражнений. О профилактике бессонницы вы узнаете немного позже, а сейчас поговорим о том, какие причины возникновения заболевания существуют.

1.2. Причины возникновения бессонницы

Причины возникновения бессонницы могут быть совершенно разные. Даже опытные врачи не всегда с точностью могут определить возбудитель болезни, так как для этого нужно провести ряд тестов, в которые входит и психологическое вмешательство.

Далее мы рассмотрим наиболее частые причины, которые мешают нам высыпаться.

Самый главный фактор, который преследует людей по жизни – это стрессовые ситуации. В основном они связаны с выраженным эмоциональным переживанием.

Различные депрессивные состояния, которые сопровождаются постоянным и непрерывным чувством тревоги. В большинстве случаев человек не может понять, что с ним происходит, и на уме навязчивая идея, не дающая спокойно и рассудительно мыслить.

Недостаточная физическая и умственная активность. К примеру, если вы постоянно находитесь за компьютером, причем не занимаетесь полезным и интересным делом.

Неправильный, несбалансированный режим питания. Это может быть переедание в вечернее время, а также обильное употребление жирной пищи, особенно животное мясо.

Употребление в ночное или вечернее время напитков, которые содержат в своем составе кофеин. Не думайте, что речь идет только о кофе. В данный список входят и крепкий чай, различные энергетические коктейли и другое.

Также на возникновение бессонницы могут повлиять лекарственные препараты, среди побочных эффектов которых встречаются различные нарушения сна.

Внешние факторы, которые на протяжении длительного периода времени мешают нормальному засыпанию: это могут быть шумные соседи, душное, или наоборот, слишком холодное помещение, неудобное спальное место и др.

Болезнь щитовидной железы также может служить причиной возникновения бессонницы. Она сопровождается высоким уровнем гормонов в крови, и называется это – гипертироз.

Заболевания дыхательной системы и сердечно-сосудистые заболевания приводят к возникновению одышки в положении лежа. В этом случае медикаментозное лечение необходимо, и вам не удастся справиться от данных недугов при помощи физических упражнений или народных рецептов.

Чаше всего можно диагностировать начальную стадию расстройства сна (нарушенное засыпание). Т. е. это поверхностный сон, который сопровождается частыми ночными просыпаниями. Также это может быть короткий сон с ранним пробуждением.

Причиной трудного наступления сна принято считать эмоциональные стрессы, навязчивые мысли, трудные жизненные ситуации и т. д. Кроме этого к процессу нарушения сна можно отнести синдром беспокойных ног. Синдром беспокойных ног – это такое состояние, при котором человек испытывает неприятные ощущения в ногах в вечернее или ночное время. К примеру, это могут быть постоянные судороги, непроизвольные движения, боли в суставах.

Поверхностный сон может возникать так же из-за инфекционных заболеваний, неполного опорожнения кишечника или мочевого пузыря.

1.3. Типы бессонницы

В данной главе мы рассмотрим основные типы бессонницы, которые выделяются в современной медицине:

Острая бессонница (по-другому называется кратковременная) чаще всего возникает из-за стрессов. Проблемы со сном исчезают только тогда, когда уходит источник стресса. В некоторых случаях человек может адаптироваться к стрессу, и тогда проблемы со сном уйдут на «нет».

Вы должны знать, что стресс не должен быть обязательно вызван негативными моментами жизни. Избыток положительных эмоций также может стать причиной возникновения бессонницы. Это не значит, что человек не должен испытывать сильных эмоциональных переживаний, наоборот, без этого организм не будет функционировать правильно. В этом случае все зависит от генетической предрасположенности организма к данному заболеванию.

Второй тип бессонницы – поведенческая бессонница детства. Данное состояние возникает в детстве, когда малыш ложится спать только по «указке» родителей. Если ребенка укладывать постоянно в одно и то же время спать, то он на подсознательном уровне будет засыпать вовремя. Если в семье не существует установленных рамок по каким-либо причинам, то он может бодрствовать более полуночи.

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.