

Замучила бессонница. Как с ней бороться?

Если провести виртуальный опрос среди пользователей Интернета на тему «Что такое бессонница?», то призовые места заняли бы следующие ответы: бессонница – это генератор мыслей; бессонница – это разглядывание собственного нутра в черном зеркале ночи.

Поэт Валерий Залевский описывает более романтично состояние, когда человек чувствует себя в постели как на эшафоте, не в состоянии сомкнуть глаз всю ночь:

*«Ах, бессонница, ты бессонница,
Ты ко мне записалась в друзья.
Ты души моей стала поклонница,
Стану другом тебе и я.*

*Будем вместе бродить в полночи,
Тщетно сердцу искать покой.
Средь ночного спящего города
Мы отыщем дорогу домой.*

*И снежинки так тихо падая,
На щеках превращаются в дождь.
Что ж, бессонница, знаю рада ты,
Что я твой непрошенный гость.*

*Скоро утро сонное встанет,
Ты уйдёшь, не простившись со мной.
И никто, поверь, не узнает,
Что провёл эту ночь я с тобой».*

Теперь самое время спуститься с романтической волны на землю и поговорить о разных аспектах сна и бессонницы.

Что такое нормальный сон

Продолжительность сна у разных людей сильно отличается. Одним достаточно спать 4–5 часов, а для других нормой являются 7–10 часов. Иными словами, имеются две категории людей: с коротким периодом сна и «долгоспящие». У каждого из нас существуют свои биологические часы. Нет общего правила, когда идти в койку, а когда вставать.

Если сон достаточен, то встаешь с чувством удовлетворенности и надеждой, что день будет удачный. Во время сна происходит полное восстановление организма. Основным критерием нормального сна служит чувство полноценного отдыха после него. Если этого не наблюдается, то нарушен цикл «бодрствование-сон».

По мнению специалистов, занимающихся изучением сна (сомнологов), для здорового ночного отдыха не имеет значения, когда мы идем спать. Самое главное – это выработка определенного режима, который подходит именно вам, и не надо, по возможности, его нарушать.

В течение дня на нас обрушивается шквал проблем, мы порой не можем отделить зерен от плевел. Когда мы предаемся объятиям Морфея, то большая часть мозга отдыхает, однако наиболее важные мозговые центры продолжают работать. В результате к утру все неясности раскладываются по полочкам.

Причины бессонницы

Нарушение сна происходит по различным причинам. Практически каждый второй человек страдает бессонницей хотя бы раз в месяц. Причинами могут быть как житейские мелочи, так и серьезные проблемы.

Нельзя заснуть:

- если в голову лезут навязчивые мысли;
- если у человека эмоциональный стресс;
- произошла смена привычной обстановки засыпания, например, будучи в командировке, довольно трудно заснуть в какой-нибудь гостинице;
- при функциональных расстройствах нервной системы, депрессии, климаксе,

длительных болевых ощущениях, различных соматических заболеваниях и т.д. при затяжных невротических состояниях, проблемах с гипоталамусом; если одолела старческая бессонница.

Причин бессонницы и плохого сна гораздо больше, но ограничимся этим списком.

Как подготовиться к предстоящему сну

Готовиться ко сну следует за полтора-два часа. В этот период надо абстрагироваться от дневных проблем. Лучше сосредоточиться на том, что произошло за день положительного.

Полезно перед сном погулять на свежем воздухе, а в это время проветрить спальню. Если погода не располагает к прогулке, то можно почитать любимую книгу, послушать музыку или посмотреть какой-нибудь приятный фильм.

Перед сном мы делаем очень незамысловатые вещи: чистим зубы, принимаем теплую ванну, переодеваемся в ночную одежду, берем с собой в постель любимую книжку. Все эти действия являются сигналом для организма: заканчивается очередной напряженный день и сейчас наступит долгожданный период глубоко отдыха и восстановления. Отнеситесь очень внимательно к своим действиям при подготовке ко сну, вы должны воспринимать это как ваш особый приятный ритуал, который предшествует тому моменту, когда вы окажетесь в теплой и уютной постели.

Постель должна быть удобной, с упругим, но не жестким матрасом. Нежелательно использование очень мягких матрасов, напоминающих перину. В такой мягкой постели тело будет находиться в искривленном состоянии всю ночь.

Подушку предпочтительно использовать невысокую. Она должна принимать удобную для головы форму. Сейчас в торговой сети имеется большой выбор таких подушек «с памятью».

Перед сном не пейте кофе. Лучше выпить стакан теплого молока, либо чашку ромашкового или жасминового чая. Все эти средства очень хорошо успокаивают

нервную систему перед сном и способствуют быстрому засыпанию.

Идти в койку лучше в одно и то же время. Не получается? Тогда ложитесь в постель, когда вы действительно хотите спать.

Если мечтаете спать в тишине, а наверху поселился замечательно шумный сосед, то в аптеке можно приобрести беруши. Они помогают абстрагироваться от внешних шумов.

Что делать, если все-таки не спится

Вы по всем правилам подготовились ко сну, но уже прошло три, четыре... пять часов, а сна «нет ни в одном глазу». В поединке со сном вы проиграли, победила бессонница. В голове бродят всякие мысли, самая опасная из которых: «У меня хроническая бессонница!» Если постоянно об этом думать, то вы станете заложником бессонницы, выпутаться из запрограммированного плена которой будет нелегко.

Подождите отчаиваться. Не хотите спать – вставайте. Сходите на кухню, чтобы выпить что-нибудь успокаивающее: теплое молоко или ромашковый чай. Устройтесь с чашечкой напитка в кресле поудобнее, почитайте что-нибудь. Никаких мыслей о сне. Он нагрянет внезапно, когда мы его совсем не ждем. Тогда быстренько юркаете в теплую постельку, закрываете глазки и вот – вы уже в мире грез и сновидений!

Если уснуть все-таки не удастся, включайте ночью телевизор: реклама – лучшее снотворное в мире!

Для глубоко и крепкого сна купите, например, книгу «Применение бетономешалок при строительстве загородных коттеджей». Читаете пару страниц перед сном: скукота немислимая! Вы начинаете отчаянно зевать, валитесь в кровать и засыпаете в полете.

Если любите считать овец по ночам, то считайте по три штуки сразу, заснете в три раза быстрее.

Замучила бессонница

Автор: admin
15.10.2011 12:02 -

Желаю вам спокойного, глубокого и мирного сна!

Автор - **Рита Розова**

[Источник](#)