Автор: admin
11.04.2013 12:54 -

Как победить бессонницу?

Как известно, лечить симптомы неправильно, надо лечить причины болезни. Еще известно, что бессонница очень редко сама по себе является болезнью, а чаще всего - симптомом проявления других заболеваний. Отсюда следует: бороться с бессонницей нет необходимости, надо разбираться с общим состоянием организма.

Такая логическая цепочка - пример того, как правильные посылы приводят к неправильным выводам. Сон нужен человеку ежесуточно, а не только после полного выздоровления. Чем же помочь, когда не спится?

Психотерапевты утверждают, что норма ежесуточного сна индивидуальна, но все же советуют ориентироваться на его минимальную продолжительность - 7 часов в сутки. Именно в сутки. Если человек спит днем, значит, потребность в ночном сне уменьшается.

Бытует мнение, что если не спится, то лучше не терять время зря, а встать и заняться чем-либо полезным. Спорный совет. Может произойти переход к бодрствованию, и уснуть не получится совсем.

От бессонницы поможет избавиться **соблюдение гигиены сна**. Рекомендации просты, но требуют внимательного отношения и должны выполняться не от случая к случаю, а постоянно.

Соблюдайте режим, ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время. Ограничьте общее время нахождения в постели.

Откажитесь от дневного сна, если это поможет улучшить сон ночью. Рекомендация индивидуальна, у некоторых людей она может вызвать противоположный эффект.

Откажитесь от приема психостимуляторов, к каковым относятся алкоголь, никотин и

кофеин.

По утрам займитесь зарядкой. Физические упражнения помогут поддерживать бодрость и хорошее самочувствие в течение дня.

Избегайте возбуждения перед сном. Боевик или выпуск последних известий по телевизору лучше просмотреть в другое время. А перед сном займите время легким чтением или прослушиванием тихой и спокойной музыки.

Прежде чем отходить ко сну, примите теплую ванну. Вместо нее можно использовать прохладную ванну для рук и ног. Самая простая рекомендация - мойте ноги перед сном, но только в прохладной воде.

Ужинайте в одно и то же время и не наедайтесь перед сном, не пейте много жидкости. Старайтесь включать в рацион углеводы и продукты, содержащие триптофан. К ним относятся молоко, сыр, мясо, яйца, бобовые и зеленые овощи.

Постель должна быть удобной. Одежда для сна - просторной и не стесняющей движений. Укрываться лучше отдельным одеялом. Помещение перед сном следует проветрить, но не выстуживать до такой степени, чтобы, ложась в постель, дрожать от холода.

Забравшись под одеяло, **постарайтесь отключиться от дневных проблем**, не надо обдумывать и искать решения сложных и важных задач - «утро вечера мудренее».

Займитесь сексом. Получите удовольствие, устанете и быстро уснете.

Приятных сновидений.

Автор - **Алексей Норкин**

Источник