Автор: Darkhunter
13.08.2007 01:44 -

Депрессия и бессонница

Встречать рассвет - занятие привлекательное при условии его добровольности. А если к этому вынуждает бессонница - тут уж не до романтики.

Почему нападает бессонница

В 55% случаев проблемы со сном возникают на почве стресса.

В 20% виноваты болезни внутренних органов - сердца, печени, желудка, почек.

15% приходятся на долю неврозов и депрессий.

В 10% виноваты органические поражения мозга - спазмы сосудов, микроинсульты, опухоли.

Часто в том, что у вполне здоровых людей разыгрывается бессонница, виноват недостаток секса. Кстати, по статистике, в супружеских парах, ежедневно занимающихся любовью перед сном, ни один из партнеров не испытывает проблем с засыпанием.

Откуда свалились проблемы

Долго не можете заснуть. Скорее всего, это от напряжения, тревоги.

Засыпаете нормально, но часто просыпаетесь среди ночи. Можно заподозрить проблемы с внутренними органами. Возможно, вы еще не чувствуете болезнь как таковую (гипертония, гастрит и т. д.), но ночью больной орган посылает в мозг сигнал, и вы вскакиваете.

Просыпаетесь очень рано и не можете снова заснуть. Такое чаще всего встречается в период гормональных встрясок либо при поломанном биоритме, когда организм не может сообразить - где день, где ночь (если, к примеру, вам часто приходится летать в дальние командировки).

Ощущение, что не спали всю ночь, встаете разбитым. Это самый тяжелый вариант. Возможны проблемы с головным мозгом или запущенное психическое расстройство.

Чтобы не беспокоиться по поводу бессонницы, помните правила:

Автор: Darkhunter
13.08.2007 01:44 -

1. Ложитесь спать в одно и то же время и в одно и то же время вставайте. Если вы не можете заснуть, вставайте, работайте или читайте до тех пор, пока не почувствуете сонливость.

2. Помните, что никто не умер от недостатка сна, беспокойство по поводу бессонницы вредит больше, чем само отсутствие сна.

3. Перед сном полезно сделать расслабляющий массаж и принять расслабляющую ванну. Расслабьте мышцы тела, выключите сознание, как будто закрываете ящики вашего стола.

4. Дайте себе такую физическую нагрузку, чтобы почувствовать себя усталым до такой степени, что не заснуть станет невозможно. Физическое утомление - один из лучших способов борьбы с бессонницей. Если мы сильно устали, природа заставит нас спать даже на ходу. Когда люди сильно утомлены, они спят и под грохот орудий, не взирая на опасность войны. Но не занимайтесь физическими упражнениями на ночь.

5. Ужинайте не позже, чем за два часа до сна. Перед сном можно выпить чашку молока с печеньем. Это расслабляет и успокаивает.

6. Перед сном полезно сделать расслабляющий массаж и принять расслабляющую ванну. Постель должна быть довольно жесткой, а подушка - небольшой.

7. Снотворные лекарства вызывают привыкание, поэтому принимать их нужно очень аккуратно и желательно в течение одной недели.