

Как бороться с бессонницей?

Сон необходим каждому живому существу не меньше, чем еда или воздух. Во сне расслабляются мышцы, которые весь день находятся в напряжении, чтобы удерживать наше тело в сидячем или вертикальном положении; отдыхает нервная система; обновляются клетки кожи. Поэтому продолжительное бодрствование, сон урывками, в неудобном положении расшатывает здоровье и сокращает жизнь.

Между тем, проблема бессонницы, увы, с каждым годом становится известна всё большему числу людей. В чём же её причины, и есть ли надёжное средство избавиться от этой напасти?

Существует много причин, вызывающих бессонницу, но главной в наше время, безусловно, можно считать нервное переутомление. Особенно оно сказывается при отсутствии регулярных физических нагрузок. Поэтому не спешите винить атмосферу Вашего офиса – возможно, вся причина в недостатке движения. В таком случае вывод ясен: старайтесь больше двигаться, не пользуйтесь лифтом. Если нет возможности посещать тренажёрный зал, то по возможности ходите на работу пешком, а в выходные всё же найдите время выехать с близкими за город.

Также для снятия нервного напряжения полезно принимать ванну перед сном – на 10-15 минут, температура воды – 36-40 градусов. Такая ванна будет наиболее эффективна, если добавить в воду успокаивающие травы (они продаются в любой аптеке) или специальное эфирное масло (оно также есть в аптеках и эзотерических магазинах, но там его следует покупать, только если Вы способны на глаз отличить настоящее масло от подделки или если настолько доверяете продавцу).

Если же Вас беспокоит не общее напряжение, а какие-то конкретные проблемы, решения которых Вы пока не можете найти, то лучше всего будет обратиться за помощью к специалисту-психологу. В этом нет ничего зазорного, так как психолог, в отличие от психиатра, по определению работает именно со здоровыми людьми. Специалист подберёт техники расслабления, подходящие именно Вам, и поможет взглянуть на имеющиеся трудности с другой точки зрения.

Однако не всегда причина бессонницы скрыта в эмоциональной сфере человека. Часто она бывает вызвана физическим дискомфортом. В таком случае рекомендую Вам проверить, хорошо ли проветривается на ночь Ваша спальня, достаточно ли удобны подушка и матрас, не проникает ли в помещении лишний свет или звуки. Вполне вероятно, что какой-либо из незаметных на первый взгляд факторов и стал причиной Вашего недомогания.

Также на способность быстро заснуть отрицательно влияет отсутствие режима – постарайтесь ложиться спать в одно и то же время, при этом ужинать следует не позднее чем за 2-3 часа до сна. Кстати, специалисты утверждают, что самые полезные часы сна – перед полуночью.

Разумеется, необходимо учитывать, что потребность во сне у различных людей не одинакова, однако, средний показатель её – около 8 часов для взрослого человека. Есть люди, которым достаточно шести- или даже пятичасового отдыха. Если Вы из таких – не заставляйте себя спать дольше привычного срока, так как избыток сна, как и его недостаток, чреват отрицательными последствиями для здоровья.

Автор - **Дина Маркова**

[Источник](#)