Автор: А. Макеенко, медсестра отделения профилактики



Сон является необходимостью и биологической потребностью наряду с потребностью в кислороде, воде, пище.

Наиболее частой формой расстройства сна является его недостаточность, обозначаемая в литературе термином «бессонница».

Причинами бессонницы могут быть:

- -стрессовые ситуации дома и на работе;
- -длительное умственное перенапряжение;
- -заболевания внутренних органов (болевой синдром, храп, частые -ночные мочеиспускания);
- -особенности образа жизни (нерегулярное время отхода ко сну, дефицит мышечного утомления, неритмичные чередования ночных смен работы);
- -неблагоприятные условия для ночного сна (шум, неприятные запахи, неблагоприятная температура и влажность спального помещения).

Как же помочь справиться с бессонницей?

1. Устранение причины (устранение стрессовых факторов, успокаивающие препараты, лечение заболеваний внутренних органов и др.)
2. Немедикаментозные методы: «гигиена сна», аутотренинг, методы саморасслабления
3. Фототерапия (настой из валерианы и др.)
4. Снотворные препараты (не принимайте снотворные препараты без назначения врача! Многие из них вызывают стойкое привыкание и оказывают угнетающее действие на нервную систему!)

Неспецифические методы регуляции сна (гигиена сна)

- Ложиться спать и вставать по утрам в одно и то же время.
- Не употреблять вещества, воздействующие на ЦНС (кофеин, никотин, алкоголь, стимуляторы).
- Не спать днем (за исключением случаев, когда после дневного сна улучшается сон ночью).
- Использовать усложняемую программу физических упражнений по утрам для поддержания хорошего самочувствия.
- Регулярно принимать пищу в определенное время: не есть слишком много перед сном (не позднее 2х часов до сна) Желательно, чтобы пища содержала углеводы и триптофан (молоко, сыр, мясо, бобовые, яйца, земляные орехи и зеленые овощи).
- Не пить много воды перед сном.
- Избегать возбуждения перед сном: заменить просмотр телепередач легким чтением или прослушиванием радиопрограмм, не пытаться «засыпать под телевизор».
- Кровать должна быть местом для отдыха. Такие занятия, как просмотр фильмов ужасов, оценка ваших затрат и составление планов на завтрашний рабочий день, вызывают стресс и беспокойство, поэтому лучше этим заниматься не перед сном и не в постели
- Засыпать в темноте и тишине.
- Комфортные условия для сна: удобная постель, подушка, разные одеяла для спящих в одной постели; удобная одежда для сна; оптимальная температура и влажность воздуха.