

# *Безсоння та порушення сну*

Порушення сну можливе по різних причинах. Мало таких людей, які хоч раз в місяць не переживають подібний стан. Неможливо заснути через невідступні думки, кошмарні сни, фізичний біль та інше. Порушує сон все: стрес, неврози та депресія.



Що ж заставляє нас прокидатись?

Думки вчених в цьому питанні розходяться. Деякі з них вважають, що сон і втома – це речі з одного ряду. Наші нервові клітини втомлюються, тому що запас енергії в них використовується швидше ніж надходить. Тому мозок та інші нервові структури потребують відпочинку у вигляді сну. Після сну ми відчуваєм приплив сил.



Інші вчені припускають, що ми засинаємо через те, що один із нервових центрів, який відповідає за регуляцію скорочення і розширення судин, втомлюється. Через це кровоносні судини трохи перекривають подачу крові, і в результаті ми засинаємо.





Є ще одна теорія сну і пробудження, по якій у людини в нижній частині мозку існує «центр неспання» і наш стан – спокою чи сну, залежить від сигналів, які надсилаються в даний центр.

Виходить, що сон – періодично наступаючий стан людини, під час якого він відновлює працездатність свого організму, в тому числі і центральну нервову систему. Сон є життєвою необхідністю для кожного організму. Третину нашого життя проходить в стані сну.



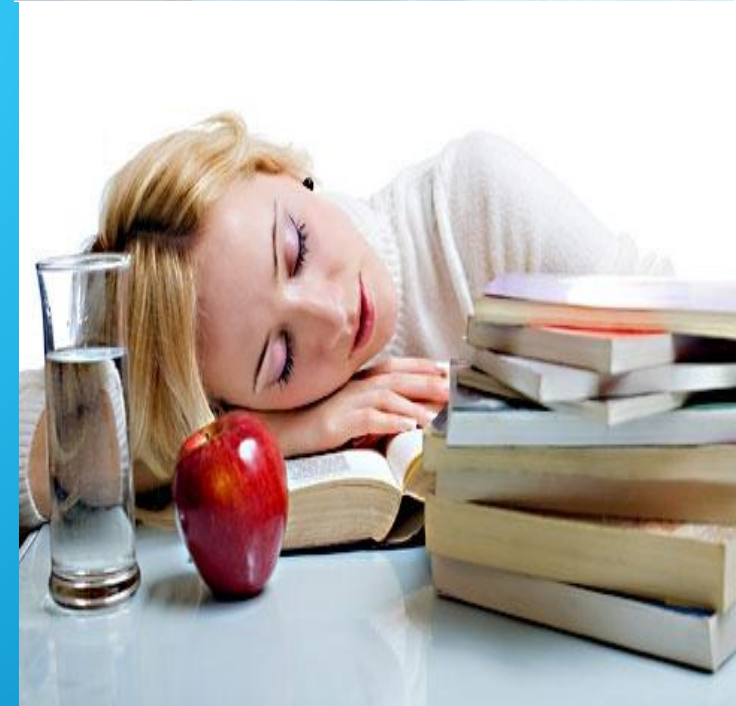
Існує дві основні причини безсоння, названі фахівцями, які потребують обов'язкового лікування. Ці причини відносяться до хронічних порушень.

**Перша причина** – це психічні розлади. Вона небезпечна тим, що сильно погіршує стан людини. Виходить своєрідне замкнене коло: сильні стреси, затяжна депресія, неврози і т.п. призводять до хронічних порушень сну, а порушення сну у свою чергу, тим більш постійне, ще більше дратує нервову систему, що вводить людину в ще більшу депресивний стан.





*Друга причина* – це хронічні розумові перевантаження. Це часто зустрічається серед наукових діячів і мислителів. Також це притаманне і творчим людям, робота яких пов'язана з необхідністю видавати щодня щось новеньке та креативне.



Таким людям завжди краще працюється вночі, це обумовлено тим, що у багатьох це час доби асоціюється зі спокоєм і умиротворенням, часто саме вночі і приходять натхнення, оригінальні ідеї та рішення найскладніших завдань. Але така організація дня пагубна для нашого організму, тим більше, якщо після безсонної ночі Вам потрібно йти на роботу.



Ознаками розумової перевтоми є постійне бажання спати вдень, коли приходить ніч, сон кудись зникає, слабкість і швидке стомлення навіть при мінімальних навантаженнях. Ці причини мають потребу в лікуванні, не можна залишати все на самоплив.



Безсоння нікому ще не приносило задоволення, воно лише псує настрій і збиває всі плани, з ним однозначно потрібно боротися. Якщо причини безсоння не такі серйозні і не вимагають особливого лікування, то Вам допоможуть декілька простих порад:



1. Просто розслабтеся і постарайтеся залишити турботи позаду.
2. Вимкніть телевізор і краще послухайте спокійну інструментальну музику.
3. Багатьом допомагає заснути читання книг перед сном, бажано не «важких» і приємних.
4. За дві години до сну постарайтеся закінчити всі важливі справи, пов'язані з мозковим штурмом.
5. Випийте перед сном склянку теплого молока з медом, цей напій не тільки дуже смачний, але і корисний, він допомагає розслабитися.

**Дякуємо за  
увагу !!!**