

Сегодня почти половина человечества недовольна своим сном. Бессонница – это первый признак того, что в организме какой-то неполадок.

Причин у бессонницы много, и у каждого она своя:

злоупотребление табаком, кофе, лекарствами,

нарушение биологических ритмов,

нервное перенапряжение,

стрессовые ситуации,

эмоциональные расстройства (тревоги, страхи, депрессия) и др.

Хроническая бессонница – это симптом, а не болезнь. И каждый страдающий должен рассматривать ее как событие чрезвычайной важности, как боль. Бессонница прикрывает истинную болезнь, обнаружить которую должен специалист.

Чем грозит бессонница?

- Серьезными проблемами с психикой (неврозы, депрессии)
- Временной импотенцией и прочими расстройствами в сексуальной сфере
- Развитием сердечно-сосудистых заболеваний (аритмия, стенокардия)
- Склонностью к ранним инсультам и инфарктам
- Сильнейшими приступами головных болей
- Ухудшением зрения
- Нарушением обмена веществ
- Снижением работоспособности вплоть до инвалидности

Вот тревожные сигналы, которые говорят о том, что стресс угрожает здоровью и требует немедленного обращения к специалисту:

- хроническая бессонница;
- сонливость;
- непреодолимое беспокойство;
- приступы головокружения или потери сознания;
- учащенный пульс, который не снижается;
- потливость ладоней;
- дрожание конечностей и ощущение внутренней дрожи;
- сыпь;
- хроническая или острая головная боль;
- боль в спине или шее.



Подготовлено:
Софроновой М.В.
8-961-776-15-95

”Сон – это птица, которая садится нам на ладонь, а как только мы ее пытаемся поймать, она улетает. Нельзя ее ловить, но и нельзя бояться, что не заснешь. Кто верует, в бессонные ночи может молиться, кто не верует, пусть

думает о тех радостях, которые у него были. Во время сна выделяются очень важные гормоны, происходит очень важная перестройка организма – процесс накопления энергии”.

Бессонница

Вот *пять приемов*, которые помогут свести к минимуму время, затрачиваемое на беспочвенное беспокойство, и будут способствовать лечению бессонницы:

1. *Поймите несостоятельность своего беспокойства.*

Большинство событий, о которых люди тревожатся, вообще не происходит и их ожидание оказывается напрасным. Проанализируйте свой страх с этой точки зрения. Оцените вероятность события. Может ли оно произойти на самом деле? А сколько раз в жизни ваши опасения оказались напрасны? Не правда ли, часто воображаемая картина была гораздо страшнее реальной?

2. *Отложите свое беспокойство на некоторое время.*

Не стоит беспокоиться сейчас, пока еще не стало известно, что повод действительно появился. Говорите себе так: «Я подумаю об этом потом!» Реагируйте на неприятности по мере их поступления. Нужно настроить себя на позитивный лад и, не тревожась заранее, держать себя в руках. Скорее всего весть будет хорошей, нежели плохой. Вы же мечтали о хорошей вести? Так создавайте для себя радость, а не горе.

3. *Нужно посмотреть страху в лицо.*

Сделайте так, чтобы ваше беспокойство стало конструктивным. Для этого нужно письменно ответить на следующие вопросы:

- Что самое худшее может произойти?
- Насколько это вероятно?

— Что можно сделать, чтобы предотвратить нежелательное событие, и как к нему подготовиться?

Ответив на эти вопросы, вы составите план действий и обеспечите себе программу безопасности. Таким образом, вы будете предупреждать события, а не просто реагировать на них беспокойством и бессонницей! Вы всегда сможете взглянуть смело страху в лицо и конструктивно противодействовать неприятностям на работе, дома, в сфере финансов и здоровья.

4. *Страх следует заменить обеспокоенностью.*

Беспокойство — это реакция, которая вызывает стресс и эмоционально опустошает человека. Обеспокоенность же является рациональной деятельностью, направленной на решение проблемы. В этом и есть отличие обеспокоенности от страха, который не сопровождается разумными действиями и решимостью устранить трудности конкретными делами.

5. *«Если можешь делать — делай!»*

Это значит, что, если можно что-то исправить, нужно предпринять к этому шаги. Лучше делать, чем переживать! Но если ситуацию нельзя изменить, так как она вне компетенции человека, то ее следует отпустить. Говоря иными словами, если можно исправить что-то, то не надо переживать, а нужно просто делать. Но если это не в ваших силах, так стоит ли «биться головой о стену»?

Таким образом, беспокоиться заранее и платить за это бессонницей — значит попусту тратить время и энергию. А ведь такие эмоции требуют нечеловеческой выносливости. Она у вас есть? Разумнее избрать более рациональный путь решения проблем, чтобы избавиться от нарушения сна.

Отсюда правила:

- *Бесполезно беспокоиться, если от вас ничего не зависит.*

- *Сделайте все, что в ваших силах, для исправления ситуации.*

- *В любом случае беспокойство не дает ничего кроме стресса и бессонницы.*

Следуя этим правилам, начните с главного: научитесь справляться с беспокойством. Полученные знания помогут сохранить здоровье и хороший сон и избежать стресса в вашей жизни. Но если с советами мы опоздали и стресс стал вашим «лучшим другом», то **учитесь с ним справляться!**

- *Расскажите* о своей ситуации друзьям и выслушайте их мнение. Найдите людей, которые действительно способны вас поддержать.

- *Опишите* вашу ситуацию от первого лица, например, так: «Со мной случилось..., я думаю..., я переживаю..., чувствую..., веду себя...» Подробно опишите все, что с вами происходит. Прочтите текст снова, внесите поправки. После этого, опишите эту ситуацию от третьего лица. Например: «Некто переживает ситуацию..., пытается справиться с ней...» В конце задайте вопросы:

— Что он (она) действительно хочет?

— Что он (она) действительно может изменить?

- После того, как вы сформулировали свои мысли на бумаге, *постарайтесь расслабиться*: поиграйте с ребенком, сходите в бассейн или спортзал, послушайте любимую музыку, погуляйте с собакой, погладьте кошку, помечтайте, вспомните простые правила аутогенной тренировки.

- Перед принятием решения *надо отдохнуть* и расслабиться или, как говорили раньше, «остудить голову» и не принимать поспешных решений.

Воспользуйтесь следующими релаксирующими приемами:

1) Сделайте несколько глубоких вдохов для снижения нервозности и беспокойства. Заставьте себя дышать медленно, чувствуя,

как выпячивается живот при вдохе и затем спадает при выдохе.

2) Потянитесь, чтобы снять мышечное напряжение.

3) Помассируйте мышцы-мишени. У большинства людей есть особые мышцы, которые при стрессе резко напрягаются, затвердевая вследствие выброса адреналина. Эти мышцы расположены на задней поверхности шеи и в верхней части спины в области надплечий. Помассируйте их в течение 2—5 минут, чтобы снять напряжение.

4) Надавите на виски. Массаж нервов на висках косвенно расслабляет определенные мышцы, главным образом на шее.

5) Не стискивайте зубы. Откройте рот и подвигайте челюстью слева направо, чтобы расслабить мышцы.

6) Расправьте грудь, чтобы легче стало дышать. Глубоко вдохните и выдохните. Затем, поднимите плечи вверх и назад, после чего расслабьтесь. Глубоко вдохните (плечи идут назад) и выдохните, расслабляя плечи. Повторите 4—5 раз, и снова глубоко вдохните — выдохните. Выполните этот цикл 4 раза.

7) Полностью расслабьтесь. Начиная с макушки или с пальцев ног, напрягите одновременно симметричные группы мышц справа и слева, подержите несколько секунд и расслабьте. Поработайте последовательно с мышцами ног, груди, рук, головы и шеи.

8) Подержите руки под струей горячей воды, пока не поймете, что напряжение проходит.

9) Ополосните лицо прохладной водой. Подвигайтесь, поделайте упражнения, потому что усталые мышцы — это расслабленные мышцы. От упражнений сгорают химические вещества, которые образуются при стрессе.

10) Послушайте успокаивающую музыку. Это очень мощный инструмент борьбы со стрессом. В продаже есть кассеты с

релаксирующей музыкой, хотя достаточно прослушать любую запись приятного мелодичного характера.

Мы чаще бодем не от бессонных ночей, а от беспокойства по поводу бессонницы.