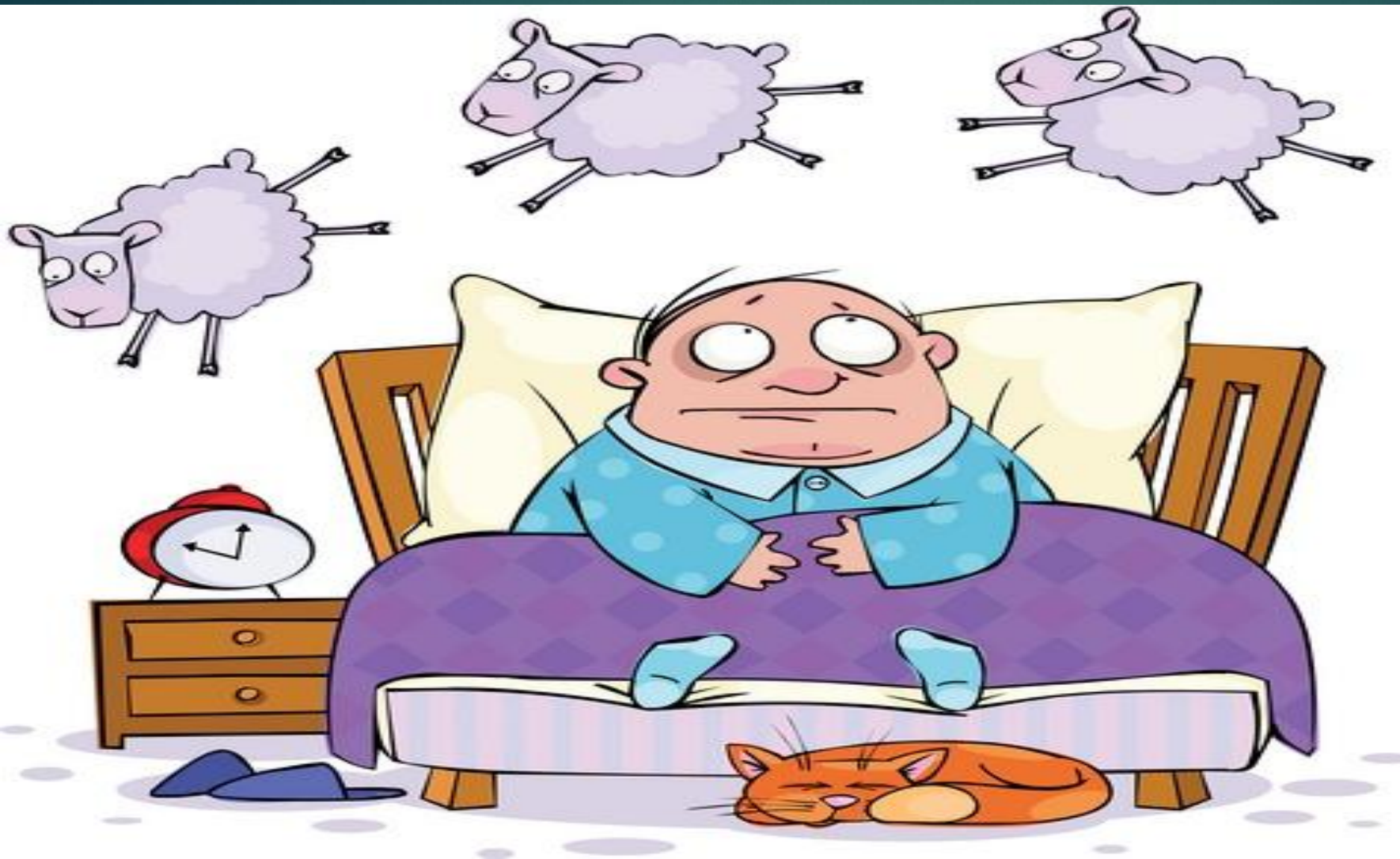


# Безсоння



Виконав:  
студент 3 курсу  
Футкарадзе Роман

Безсоння-це стан, що виникає при скрутному засипанні переривчастому сні, що супроводжується занадто раннім пробудженням або відчуттям втоми відразу після нього, а також денними симптомами: сонливістю, разбитістю, порушенням уваги і т.д.



Порушення сну може виникнути у людини будь-якого віку і статі, але прийнято вважати, що з віком число страждаючих безсонням збільшується, причому жінки більш схильні до цього недугу, ніж представники сильної половини людства




# Причини порушень сну

**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.



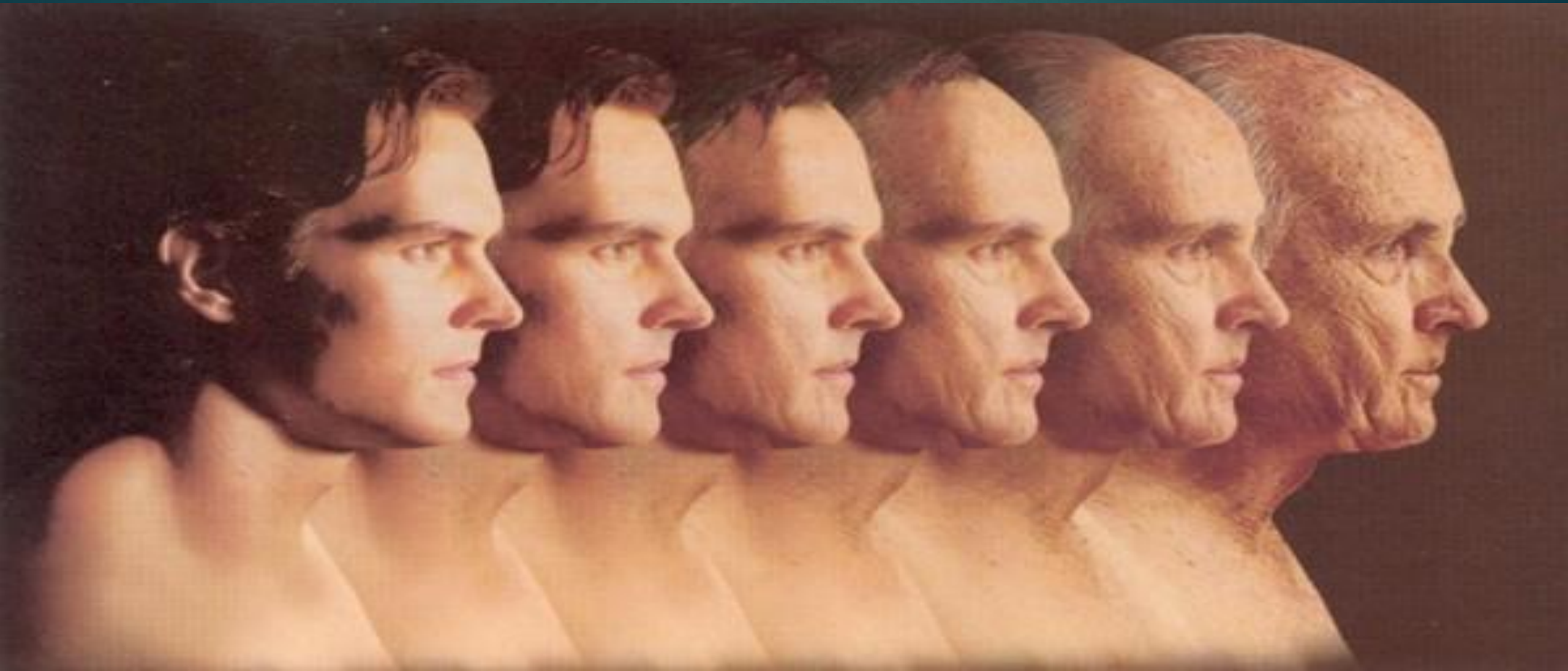
**Друга причина** – це хронічні розумові перевантаження. Це часто зустрічається серед наукових діячів і мислителів. Також це притаманне і творчим людям, робота яких пов'язана з необхідністю видавати щодня щось новеньке та креативне.





Лікарі кажуть, що 3-х денне безсоння вже здатне викликати порушення роботи нервової і серцево-судинної систем, стати причиною розладів травлення і обміну речовин. Також регулярний дефіцит сну призводить до ожиріння, патологічних змін ендокринної системи (ризик цукрового діабету типу 2) і розвитку імунодефіцит. Але головне – відсутність повноцінного сну руйнівню позначається на будові нервових клітин і призводить до їх загибелі

*Звичне безсоння викликає порушення гормональної рівноваги, що в свою чергу є безпосередньою причиною передчасного старіння організму людини.*



*Якщо у вас спостерігаються перелічені прояви то це може означати , що у Вас порушення сну:*

- ▶ Ви потребуєте 30-60 хв аби заснути
- ▶ Ви доволі часто прокидаєте вночі
- ▶ Ви прокидаєтесь рано та не можете заснути
- ▶ Ви прокидаєтесь з почуттям втоми
- ▶ Людину може розбудити будь-який шум
- ▶ Часті позиви до туалету

# ЯК ЗАБЕЗПЕЧИТИ СОБІ ЗДОРОВИЙ СОН?

Здоровий повноцінний сон дуже важливий для кожної людини, однак, практично, кожен 5-й страждає від безсоння

## Найпоширеніші причини безсоння:



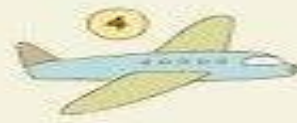
депресія,  
стреси,  
тривоги



різноманітні  
захворювання



відсутність  
нормальних умов  
для сну



зміна клімату і  
часового поясу



## Як боротися з безсонням?



відмовтеся від  
кофеїну,  
стимуляторів,  
енергетиків



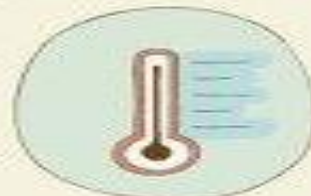
прогуляйтеся  
на свіжому  
повітрі



дотримуйтеся  
«ритуалу»  
переходу до сну:  
гігієнічні  
процедури і т.д.



спіть на зручному,  
в міру м'якому  
ліжку



підтримуйте в  
кімнаті необхідну  
для  
здорового сну  
температуру  
(18-25°C)



спіть в тиші  
та темноті,  
це сприяє  
виробленню  
мелатоніну  
(природнього  
снодійного)



старайтеся  
лягати та  
прокидатися в  
один і той же  
час

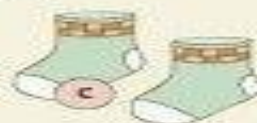
## Що не варто робити?



вживати важку  
їжу перед сном



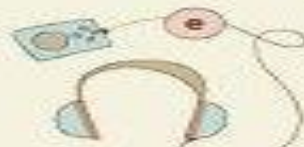
курити чи  
розпивати  
алкоголь  
перед сном



лягати в ліжку  
з холодними  
ногами  
(можна надягнути  
шкарпетки)



дивитися в ліжку  
телевізор чи  
грати в  
комп'ютерні ігри



класти  
біля голови  
працюючі  
електроприбори



лягати спати  
в денний час



зосереджуватись  
на безсонні (сон  
навідується тоді,  
коли про нього  
не думають)



# Не намагайтеся заснути, якщо не хочете спати...

- ▶ Якщо протягом півгодини заснути не вдається, то почитайте, подивіться телевізор, послухайте легку заспокійливу музику або займіться чимось іншим
- ▶ Деяким людям достатньо ненадовго вийти із спальні і знову повернутися, щоб потім швидко заснути
- ▶ Виключити безконтрольний прийом снодійних
- ▶ Забезпечити зручний матрац, подушка повинна бути максимально зручною для голови і шиї
- ▶ Перед сном добре провітрити приміщення, підтримувати температуру 20-21 ° С
- ▶ Прийняти теплу ванну або душ



Добраніч ,котики,мур-мур)