

Каждую ночь миллионы людей в разных уголках земного шара страдают от бессонницы. Каждое утро огромное количество невыспавшихся мужчин и женщин идут на работу. Если вас мучает бессонница, тогда вам стоит прочесть эту статью.

Бессонница сигнализирует о том, что с вашим организмом не все в порядке. И действительно, среди современных жителей больших городов сложно найти абсолютно здорового человека. Сказывается недостаток свежего воздуха и гиподинамия.
В наше время множество людей сталкивается с проблемой нарушения сна. А ведь сон не менее важен для сохранения здоровья чем, к примеру, еда или воздух. На данный момент насчитывается порядка 100 болезней вызывающих психические и физиологические расстройства, влекущие за собой нарушение сна. К ним можно отнести синдром хронической усталости, депрессию, стрессы. А появившиеся проблемы со сном только усугубляют положение. Фактически половина взрослого населения страдает от какой-либо формы нарушения сна, у некоторых эти проблемы даже представляют угрозу здоровью. К сожалению, многие люди недооценивают проблемы нарушения сна. Последствия же вызванные ими, могут представлять реальную угрозу для жизни человека. К примеру, усталость самое простое следствие бессонницы часто является причиной ДТП. В примерно половине катастроф происшедших на дороге стоит винить водителей страдающих от бессонницы и не предающих ей должного значения.
Некоторые наивно считают, что стакан красного вина перед сном поможет уснуть и хорошо выспаться. Алкоголь и вправду вызывает сонливость, но в тоже время лишает чувства глубокого сна. К тому же регулярное употребление спиртных напитков с целью избавиться от бессонницы грозит алкогольной зависимостью. Кто-то думает, что активные физические нагрузки помогут снять стресс. И он будет прав, но с маленькой оговоркой, активные телодвижения нужно прекратить минимум за 3 часа до сна.
Чтобы как следует выспаться, примите к сведению несколько несложных рекомендаций. Старайтесь перед сном выполнять одни и те же действия, тем самым как бы намекая организму, что пора спать. Обратите внимание на свой матрас: слишком маленький, слишком мягкий, слишком жестокий или слишком старый может помешать здоровому сну. Подушка не должна быть слишком высокой. Выключите радио и телевизор. По возможности поддерживайте соответствующую температуру в комнате: порядка 18-22 градусов. Регулярно проветривайте воздух, чтобы было меньше пыли. Постарайтесь не думать о проблемах. В кровати необходимо только спать. Поэтому просмотром телевизора и чтением книг лучше заняться в другом месте. И тогда вам больше не придется прибегать к старому способу пересчитывания овец.