**Причини безсоння і дієві засоби його лікування**

Солодко спати і бачити сни – чи це не мрія, яку, здавалося б, так легко виконати, особливо після активної та напруженої діяльності. Однак безсоння, як варіант прояви неврозу, буває досить частим симптомом перевтоми, стресу і багатьох інших порушень з боку нервової системи. Іноді за безсонням можуть маскуватися і серйозні органічні порушення, пов'язані з захворюваннями ендокринної та серцево-судинної систем.

До безсоння, або порушення сну (асомнії), схильна величезна кількість людей. Не дивно, оскільки божевільний ритм життя і поганий стан навколишнього середовища - його перші союзники. Порушення сну, звичайно, буває час від часу і у здорових людей, але при цьому, за словами офіційної медицини, відбувається значне зниження якості життя людини.

Сон необхідний людині для відновлення фізичних і душевних сил, підтримки імунітету, ефективної переробки інформації. Крім того, в різні фази сну відбувається синтез і виділення різних гормонів, що впливають на нормальну діяльність різних структур організму.

Безумовно, проблеми зі сном у жінок бувають значно частіше, ніж у чоловічої половини людства. Це пов'язано, швидше за все, з підвищеною емоційністю і лабільністю нервової системи жінок, а також із залежністю від ритмів з боку гормональної системи. Крім безсоння також поширені такі розлади сну, як розмови уві сні, хропіння, ходіння уві сні (лунатизм) та інші стани, що доставляють дискомфорт і заважають виспатися.

Сон - особливий стан свідомості людини і тварин, що складається з окремих стадій, закономірно повторюваних протягом ночі (при нормальному добовому графіку). Поява цих стадій зумовлена активністю різних структур мозку. У зв'язку з цим виділяють такі види порушення сну: важке засипання; часте пробудження; нетривалий сон; тривалий, неосвіжаючий сон. Кожен з цих видів безсоння характеризує порушення різних фаз сну.

Причини безсоння: напружений і мінливий ритм життя, численні нервові стреси, неможливість неповноцінного відпочинку призводять до порушень психофізичного стану людини, до хронічної втоми. У людей з підвищеною нервовою збудливістю порушення сну викликають навіть дуже, здавалося б, незначні, але вельми спонтанні причини.

Безсоння може бути важким і виснажливим, особливо коли поверхневий сон проходить з яскравими сновидіннями, іноді кошмарами. Воно може бути як причиною, так і наслідком різних захворювань загального характеру, які будуть проявлятися розладом кровообігу або нервової системи, нападами кашлю, задишки тощо.

Науці відомо багато випадків, коли вчений, що працює над якою-небудь проблемою, знаходить просту і геніальну відповідь саме уві сні. Так сталося, наприклад, з таблицею хімічних елементів у Дмитра Менделєєва. Це пов'язано в першу чергу з тим, що мозок і під час сну продовжує активно працювати, але вже в іншому ритмі. Саме тому більшою мірою страждають безсонням люди, що весь час займаються розумовою працею. Багато хто з них не може зупинитися, перенапружується. Великий відсоток серед них пов'язує роботу з обов'язковим вживанням чаю та кави. Але це створює ілюзію зняття втоми лише тимчасово, втома при цьому не знімається і продовжує зростати.

Уникнути нервового безсоння допоможе уміння переключатися вечорами з напруженої розумової роботи і занять на нейтральне дозвілля. Безсоння у вагітних - ще один варіант порушення сну з причиною у вигляді гормональних і психологічних змін в організмі жінки. Особливо поширена асомнія при вагітності на ранніх термінах і в останньому триместрі. У першому випадку вона є однією з ранніх ознак вагітності і тісно пов'язана з тим, що організм жінки в цей період зазнає істотних гормональних змін. Перед пологами майбутню матусю можуть турбувати занепокоєння і тривожність, вона потребує ще більшої підтримки та піклування. Тому занепокоєння і проблеми зі сном перед пологами - традиційне явище, яке не має викликати побоювань.

У новонароджених, як і в немовлят, розлади сну виникають тому, що режим малюка ще не сформований, а центральна нервова система перебуває на стадії формування. Ще один яскравий приклад - порушення сну у підлітків - поширене в наш час явище через перенасичений спосіб життя, який веде дитина. Навчальний рік вимагає свого ритму, канікули свого - всі режими збиваються, бо підлітки люблять подовше погуляти або допізна посидіти за комп'ютером. Та до того ж іще додаткові заняття, контрольні, англійська мова, музична школа і басейн, без яких зараз нікуди.

Швидше за все, можна говорити про те, що скільки людей - стільки й причин і типів безсоння. Кожен випадок індивідуальний і кожен потребує хорошого та уважного підходу фахівця. На рішення про вибір лікування в першу чергу будуть впливати симптоми і скарги.

Отже, основні скарги, що є у хворих, коли йдеться про порушення сну, в яких доведеться розбиратися не тільки терапевту, але часто і неврологу, кардіологу, а іноді і психіатру. Це: безсоння; постійні труднощі з засипанням; поверхневий і переривчастий сон; наявність яскравих, множинних сновидінь, нерідко важкого змісту; ранні пробудження; відчуття тривожного занепокоєння при пробудженнях; утруднення або неможливість заснути знов; ранкова дратівливість; відсутність відчуття відпочинку від сну.

Профілактикою буде, звичайно ж, спроба прибрати причини. Змініть спосіб життя, і ви позбавитеся від багатьох хвороб. Дуже корисно прогулятися перед сном на свіжому повітрі, заспокоїтися і відволіктися. За годину до сну не займатися важкою фізичною працею або напруженою розумовою роботою. Розслабитися і зайнятися улюбленими справами. Створіть для спокійного сну сприятливі умови. Перед тим як лягти спати, провітріть кімнату або відкрийте кватирку до ранку. Постіль має бути зручною, ковдра - легкою, але теплою. Не укривайтеся з головою і не закривайте обличчя подушкою. Головне правило здорового сну - спіть у спокійній обстановці, зробіть так, щоб вас не турбували. Бажано лягати спати не пізніше 23 години і в один і той же час. Вечеря має бути легкою. І найкраще утриматися від продуктів, що викликають збудження нервової системи: кава, чай, алкоголь. Випийте склянку теплого молока або води з медом.

У наші дні лікування безсоння крім класичних методів ще й травами отримало розвиток і у фармацевтичній промисловості.

Крім лікарських засобів лікування включатиме ванни, фототерапію, психотерапію і навіть дієту. Якщо при обстеженні з'ясується, що причина порушення сну в інших захворюваннях, то лікар призначить консультації потрібних фахівців і лікування буде вже основного захворювання з відповідними рекомендаціями.