



Людмила Гешталт

Как победить бессонницу?

<https://litres.ru/74386542>

SelfPub; 2026

Аннотация

Каковы причины бессонницы? К кому обратиться за лечением.
Самопомощь - продукты, упражнения, массаж

Людмила Гештальт

Как победить бессонницу?

Бессонница – мука многих

Причин бессонницы действительно много — я сгруппировала их, чтобы было проще разобраться. Часто дело не в одной проблеме, а в цепочке: какой-то фактор запускает сбой, а потом появляется тревога «а вдруг не засну», и это только усугубляет ситуацию.

1. Психологические и эмоциональные факторы

Стресс, тревога, эмоциональное перенапряжение.

Острый стресс (конфликт, экзамен, потеря близкого) может нарушить сон на несколько ночей. А если тревога закрепляется, формируется замкнутый круг: страх перед бессонницей мешает расслабиться, и сон становится поверхностным.

Депрессия. При депрессии часто встречаются ранние утренние пробуждения с невозможностью снова уснуть.

Другие психические расстройства. Генерализованное тревожное расстройство, биполярное расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство, посттравматическое стрессовое расстройство, шизофрения, деменция.

2. Поведенческие и связанные с образом жизни факторы

Нарушение гигиены сна. Шум, яркий свет (особенно

синий свет экранов гаджетов — он подавляет выработку мелатонина), неудобная кровать или матрас, духота, слишком высокая или низкая температура в спальне.

Привычки перед сном. Использование смартфона или планшета в постели, работа в кровати (мозг перестаёт ассоциировать спальню с отдыхом), плотный ужин или кофеин во второй половине дня, интенсивные физические нагрузки незадолго до сна.

Сбой циркадных ритмов. Частые перелёты со сменой часовых поясов (джетлаг), работа в ночную смену, нерегулярный режим дня.

Вредные привычки. Курение, употребление алкоголя (хотя алкоголь может помочь заснуть, он нарушает структуру сна, делая его поверхностным).

3. Соматические (телесные) заболевания и состояния

Здесь бессонница часто выступает как симптом другого нарушения.

Болевой синдром. Хроническая боль (артрит, фибромиалгия, мигрень) не даёт погрузиться в глубокие стадии сна.

Заболевания, вызывающие дискомфорт или другие симптомы. Изжога (особенно в горизонтальном положении), запор, сильный кашель, зуд, аритмия, частые позывы к мочеиспусканию (например, при проблемах с предстательной железой у мужчин или сахарном диабете), нарушения

дыхания (синдром обструктивного апноэ сна — остановки дыхания во сне, которые приводят к микропробуждениям).

Эндокринные нарушения. Гипертиреоз (избыток гормонов щитовидной железы) разгоняет метаболизм, вызывает тахикардию, внутреннюю дрожь и тревогу — мозг не может переключиться в режим отдыха. Также влияют нарушения работы надпочечников (избыток кортизола).

Неврологические заболевания. Инсульт, черепно-мозговые травмы, болезнь Паркинсона, эпилепсия

Дефицит витаминов и микроэлементов. Например, недостаток железа (может провоцировать синдром беспокойных ног), магния, витаминов группы В.

4. Другие факторы

Приём некоторых лекарств. Некоторые препараты (например, отдельные психостимуляторы, отдельные средства для лечения психических расстройств) могут вызывать бессонницу как побочный эффект.

Возрастные изменения. У пожилых людей сон часто нарушается из-за сочетания нескольких факторов: хронических заболеваний, приёма лекарств, снижения уровня некоторых гормонов.

У детей частыми причинами также являются психоэмоциональное напряжение, страхи (которые могут приводить к ночным кошмарам), а иногда — особенности развития центральной нервной системы (например, СДВГ).

Что делать?

Если бессонница сохраняется дольше пары недель и заметно снижает качество жизни, стоит обратиться к врачу (неврологу, сомнологу, психотерапевту). Специалист поможет выявить причину: проведёт опрос, при необходимости назначит анализы или инструментальные исследования. Часто решение начинается с коррекции гигиены сна и работы со стрессом, а при выявлении соматического или психического заболевания — с его лечения.

Диагностика бессонницы (инсомнии) — это комплексный процесс, который проводит врач (терапевт, невролог, сомнолог или психотерапевт). Его цель — не просто констатировать факт плохого сна, а найти его причину, чтобы подобрать эффективное лечение

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.