

(<https://web.archive.org/web/20180424050104/http://www.mhealth.ru/>)
(https://suzukivitara.mhealth.ru/?utm_source=mhealth&utm_medium=BookmarkButton&utm_campaign=vitara_mh)
[СЕКС \(/WEB/20180424050104/HTTP://WWW.MHEALTH.RU/SEX/\)](http://www.mhealth.ru/sex/)

[ФИТНЕС \(/WEB/20180424050104/HTTP://WWW.MHEALTH.RU/FORM/\)](http://www.mhealth.ru/form/)

/ [Главные вопросы о здоровье \(/WEB/20180424050104/http://www.mhealth.ru/blog/o-zdorove/\)](http://www.mhealth.ru/blog/o-zdorove/)

/ [7 самых распространенных заболеваний \(/WEB/20180424050104/HTTP://WWW.MHEALTH.RU/HEALTH/\)](http://www.mhealth.ru/health/)

[ЕДА \(/WEB/20180424050104/HTTP://WWW.MHEALTH.RU/DIET/\)](http://www.mhealth.ru/diet/)

7 самых распространенных причин

[ЖИЗНЬ \(/WEB/20180424050104/HTTP://WWW.MHEALTH.RU/LIFE/\)](http://www.mhealth.ru/life/)

бессонницы

[ЖЕЛЕЗО \(/WEB/20180424050104/HTTP://WWW.MHEALTH.RU/TECHNICS/\)](http://www.mhealth.ru/technics/)

Ты уже досчитал до тысячи, много раз перевернулся с боку на бок в попытке найти удобное положение, а сон все не приходит? О причинах бессонницы и о простых способах с ними справиться рассказывает врач-невролог Владислав Новожилов.



([/web/20180424050104/http://www.mhealth.ru/blog/o-zdorove/](http://www.mhealth.ru/blog/o-zdorove/)).

[ГЛАВНЫЕ ВОПРОСЫ О ЗДОРОВЬЕ \(/WEB/20180424050104/HTTP://WWW.MHEALTH.RU/BLOG/O-ZDOROVE/\)](http://www.mhealth.ru/blog/o-zdorove/)
САМЫЕ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ О ЗДОРОВЬЕ – ПРОСТЫМ ЯЗЫКОМ



На нашем сайте используются файлы cookie. Если вы не хотите, чтобы мы использовали cookie-файлы, вы можете изменить настройки своего браузера, или не использовать наш сайт. Продолжая пользоваться сайтом, вы даете согласие на использование ваших cookie-файлов.

ВЛАДИСЛАВ НОВОЖИЛОВ, врач-

невролог, мануальный терапевт,

рефлексотерапевт [Многопрофильной](#)

клиники «МедикСити»

(<https://web.archive.org/web/20180424050104/http://www.mediccity.ru/doctors/doctor/67>).

Ты плохо спишь? У меня для тебя хорошие новости: в большинстве случаев с бессонницей можно справиться без лекарств, вызывающих привыкание, а просто при помощи резервов своего организма и нехитрых правил. Как? Давай рассмотрим различные причины нарушения сна и способы борьбы с ними.

1. Ты слишком много думаешь перед сном

Мучительные мысли на ночь глядя (о курсе доллара, который побил очередной исторический максимум, и невыплаченном кредите, например) могут свести на нет даже самое сильное желание уснуть.

Чувствуешь, что перевозбужден, что твой мозг разогнался и никак не может успокоиться, притормозить мыслительный процесс? Попробуй начать готовиться ко сну заблаговременно. Приглуши свет, создай дома спокойную обстановку, исключи физические и эмоциональные нагрузки. Проветри комнату, проведи время перед сном с приятными тебе людьми, но не решай при этом серьезных вопросов, почитай интересную книгу. Держу пари, ты уже зеваешь!

Вообще, возьми за правило завершать все дела, требующие умственного напряжения, за несколько часов до сна. Воздержись от чая, кофе и других возбуждающих напитков на ночь. Спать рекомендую в полной темноте и тишине.

2. Ты не можешь уснуть, потому что испытываешь чувство голода

Конечно, [есть на ночь](#)

(<https://web.archive.org/web/20180424050104/http://www.mhealth.ru/diet/ration/4-fakta-o-polze-nochnoj-trapezy/>) не рекомендуется — ни один доктор не посоветует тебе спать с полным желудком. Но если чувство голода вызывает бессонницу, сходи на кухню и выпей стакан молока или кефира.

А в будущем перейди на рациональный режим питания, состоящих из пяти приемов пищи в день. Тогда и зверский аппетит на ночь глядя в тебе не проснется, да и спать ты будешь лучше.

3. Ты плохо спишь, потому что твой храп погромче паровоза

Храп не так безобиден, как ты, возможно, думаешь: он может не только раздражать окружающих, но и представлять серьезную угрозу для твоего же здоровья.

Во-первых, как правило, храп свидетельствует о наличии неполадок в твоём организме. Во-вторых, он может повлиять на структуру сна, который прерывается, фрагментируется. При храпе человеческий мозг и организм в целом не отдыхают, наутро все симптомы — усталость, вялость, плохое настроение, сниженная работоспособность. Поэтому настоятельно рекомендую тебе для начала проконсультироваться с отоларингологом, а потом, возможно, посетить и других специалистов.

На нашем сайте используются файлы cookie. Если вы не хотите, чтобы мы использовали cookie-

4. Ты выбрал неправильную подушку
файлы, вы можете изменить настройки своего браузера, или не использовать наш сайт. Продолжая пользоваться сайтом, вы даете согласие на использование ваших cookie-файлов.

Неправильно выбранная подушка

(<https://web.archive.org/web/20180424050104/http://www.mhealth.ru/life/knowledge/kak-pravilno-vybrat-podushku-i-pochemu-eto-vazhno/>). — серьезное препятствие для здорового сна. Чтобы определить, какая подушка подойдет именно тебе, вспомни, в каком положении ты чаще всего спишь. Любишь вздремнуть на животе? Тогда твоя подушка должна быть совсем тонкой. Спишь на боку? Выбирай подушку, лежа перед зеркалом и следи за тем, чтобы она поддерживала твою голову на уровне позвоночника, тогда шейные позвонки не будут смещаться и пережимать сосуды мозга. Ну а для спящих на спине годятся подушки средней толщины, подбери свой экземпляр, проследив за тем, что твоя голова не запрокидывается ни вперед, ни назад.

Ты, конечно, спросишь: а что же делать, если спишь в разных положениях? Ничего не поделаешь, все равно, подушку придется выбирать под положение, в котором ты проводишь большую часть ночи. И естественно, все перечисленные выше рекомендации актуальны только для здоровых людей, если у тебя есть, скажем, проблемы с шейным отделом позвоночника, придется подбирать ортопедическую подушку.

5. Ты испытываешь стресс, потому что боишься, что уснуть не получится

Сон состоит из чередующихся стадий — поверхностного и глубокого сна. В стадии поверхностного сна ты можешь ненадолго проснуться (сходить туалет, попить воды, просто поменять позу) и снова уснуть. А можешь начать переживать, что не спишь (особенно если на утро запланирована важная встреча или некое другое ответственное мероприятие). В ситуации стресса сон пропадает.

Как бороться? Достаточно просто знать. Когда знаешь, что ночное пробуждение — это нормально, тогда относишься к нему спокойно. Нет стресса — легко засыпаешь снова.

6. Ты пытаешься уснуть, когда организм в этом не нуждается

Например, дневной сон «перебил» ночной сон. Что делать? Ну, ясно же: не спать днем. В крайнем случае, если желание непреодолимо, спать как можно меньше. Чашка чая или кофе — и сразу на боковую. Через 15-20 минут нужно проснуться по будильнику (как раз через 15 минут кофеин начинает действовать).

Также трудно заставить себя спать ночью при смене часового пояса. Если ты оказался в чужом часовом поясе надолго или навсегда, придется со временем перестроиться. Если временно — постарайся жить в режиме, максимально приближенном к обычному (в Европе — вставай и ложись пораньше, на Дальнем Востоке — попозже).

7. Ты жертва «синдрома беспокойных ног»

Хочешь верь, хочешь не верь, но есть люди, которые, как только начинают засыпать, тут же начинают испытывать неприятные ощущения в нижних конечностях. Когда они встают с кровати, чтобы пройтись, боль моментально проходит. Возвращаются в кровать — снова ноги болят. И так всю ночь.

У тебя похожая ситуация? У меня для тебя простая рекомендация — больше занимайся спортом. Или хотя бы прогуляйся перед сном — и будешь спать как убитый.

На нашем сайте используются файлы cookie. Если вы не хотите, чтобы мы использовали cookie-файлы, вы можете изменить настройки своего браузера, или не использовать наш сайт. Продолжая пользоваться сайтом, вы даете согласие на использование ваших cookie-файлов.

Нарушения сна, как известно, могут привести к нервным расстройствам. Поэтому будь бдителен, научись отдыхать правильно! Если у тебя не получается нормализовать свой сон при помощи перечисленных выше советов, не медли и обратись за помощью к докторам.

ТЕГИ Сон (/web/20180424050104/http://www.mhealth.ru/tag/son/)

ДАТА 28 июня 2016

ФОТО Getty / Fotobank.ru

FB:	VK:	TW:
-----	-----	-----


ОЦЕНИТЕ
МАТЕРИАЛ


КОММЕНТАРИИ 23




Загрузка...

PROMOTION

 [Весенние новинки Nespresso: любимый кофе в формате to go!](#)

 [Старт продаж Mitsubishi Eclipse Cross в России](#)

 [Абсолютно новая Toyota Camry: бестселлер, созданный заново](#)

Весенние новинки Nespresso: любимый кофе в формате to go!
[\(/web/20180424050104/http://www.mhealth.ru/promotion/vesennie-novinki-nespresso\)](#)

Старт продаж Mitsubishi Eclipse Cross в России
[\(/web/20180424050104/http://www.mhealth.ru/promotion/start-prodazh-mitsubishi-eclipse-cross-v-rossii\)](#)

Абсолютно новая Toyota Camry: бестселлер, созданный заново
[\(/web/20180424050104/http://www.mhealth.ru/promotion/absolutno-novaya-toyota-camry\)](#)

Не представляете день без Nespresso? На нашем сайте используются файлы cookie. Если вы не хотите, чтобы мы использовали cookie-файлы, вы можете изменить настройки своего браузера, или не использовать наш сайт. Продолжая пользоваться сайтом, вы даете согласие на использование ваших cookie-файлов.

