

Простые правила гигиены сна

Сон является физиологическим состоянием человека, чередующимся с состоянием бодрствования. Полноценный сон имеет огромное значение для здоровья. Он жизненно необходим для человека, для восстановления сил и поддержания организма в хорошем функциональном состоянии.

Лечение нарушений сна включает нелекарственные методы, которые включают в себя рациональную гигиену сна и аутотренинговую тренировку:

- вставать и ложиться в одно время;
- в кровати – только спать;
- не спать днем;
- удобные условия для сна (температура в комнате не более 18 – 20 градусов);
- не лежать в кровати, если не хочется спать;
- не пить кофе во второй половине дня;
- физическая нагрузка – не позже чем за три часа до сна;
- легкий ужин без излишеств;
- противопоказан алкоголь;
- иметь свой ритуал засыпания – прогулка перед сном, теплая ванна, пижама, теплый чай и прочее;
- любой счет, например, «счет овец»;
- запись проблем и их решений для того, чтобы освободиться от тяжелых мыслей.

Нарушения сна и бессонница у гериатрических пациентов могут возникать из-за нехватки гормона – мелатонина, содержание которого уменьшается с возрастом. Для повышения поступления мелатонина с пищей рекомендуется употреблять: овес, кукурузу, рис, изюм, помидоры, бананы, ячмень.

При неэффективности назначается лекарственная терапия после консультации врача.