Как свидетельствуют статистические данные, сегодня нарушение сна отмечается у каждого третьего американца, у каждого четвертого англичанина, во Франции нарушение сна прослеживается у каждого пятого.

В России около 45% населения время от времени имеют проблемы со сном, а 20% россиян имеют расстройства сна.

Существуют **два вида бессонницы**: первичная и вторичная.

Основной причиной **первичной бессонницы** обычно являются длительный стресс, депрессия, тяжелое эмоциональное расстройство и т.д.

Наиболее распространенная **вторичная бессонница** является результатом какого-либо заболевания или приема лекарственных средств. Однако в отличие от первичной бессонницы, с устранением причины (выздоровлением или прекращением приема лекарственных средств, вызывающих бессонницу) сон нормализуется, в то время как **первичная бессонница**, в силу психологических причин возникновения, требует более длительного лечения. Сложность заключается в том, что часто очень трудно выявить причину возникновения данного типа бессонницы. Часто человек даже не подозревает, какое именно обстоятельство вызвало расстройство. Это могла быть реакция на расставание с дорогим человеком, его утратой, сменой работы или места жительства и т. п. Поэтому, если у человека не обнаруживается серьезных заболеваний организма, с ним работают психологи.

**Основные причины первичной бессонницы:**

1. Стресс и депрессия. Длительный (хронический) стресс и депрессия отрицательно влияют на весь организм в целом, становясь причинами развития и обострения различных заболеваний, в том числе и бессонницы. Люди, испытывающие стресс, засыпая начинают непроизвольно прокручивать в голове все свои проблемы, что никак не способствует нормальному здоровому сну.
2. Хроническое переутомление, информационная перегрузка. Состояние интеллектуального переутомления становится постоянным спутником тех, чья жизнь расписана по минутам. Именно поэтому, проблема бессонницы наиболее распространена в крупных городах, где физической нагрузки минимум, а личностных проблем больше. Когда в перегруженном состоянии находится мозг – заснуть очень трудно.
3. Эмоциональные переживания (несчастная любовь, проблемы безденежья, сложности с детьми и т.д.). Накапливаются сильные эмоции,   рисуются бесконечные  картинки  в голове.
4. **Страхи.**  Человек, страдающий от страха, проживает многие ситуации в уме. В период между сном и бодрствованием, когда притупляется контроль над эмоциями, все страхи и переживания ощущаются в несколько раз сильней, что естественно мешает заснуть.
5. **Негативное мышление**и постоянный возврат в ситуации из прошлого. Человек очень сильно погружается в мысли и фантазии и организм начинает работать так, будто воображаемое происходит сейчас. О нормальном сне  можно, в этом варианте,  даже не мечтать.
6. **Общая перегрузка ситуациями.**   Иногда  человек начинает попадать в такое количество ситуаций, которое не успевает переварить  во время. Процесс будет протекать вечером в кровати, достаточно медленно и болезненно.
7. **Неуверенность в себе, негативное мышление.**  Когда человек неуверен в себе, растерян и не знает как дальше быть варианты решений, действий не оставляют его и ночью.

**Рекомендации по профилактике бессонницы**

1.Ложиться спать и вставать лучше в одно и то же время. Норма сна для взрослых составляет не менее 7-8 часов, детям рекомендуется спать не менее 10 часов.

2.Заниматься спортом 2-3 раза в неделю способствуют выбросу отрицательных эмоций, укрепляют нервную систему. Особенно благоприятное воздействие оказывает плавание.

3. Перед сном полезны неторопливые прогулки на свежем воздухе: в парке или сквере. Природа всегда благоприятно воздействует на эмоциональное состояние человека.

4.Хороший эффект от бессонницы имеют также приемы релаксации: вспомните что-то хорошее (например свою последнюю поездку на море), или представьте какие-то приятные ситуации (шум ветра в кронах деревьев, шум прибоя).

5.Можно выполнять неложную гимнастику для тела: закрыв глаза, нужно представить все тело и медленно расслаблять сначала пальцы ног, ощущая, как они наливаются приятной тяжестью, затем всю стопу и т. д. Поднимаясь, таким образом, все выше и выше, нужно добиться расслабления всего тела.

6. Комната, где человек спит, должна ассоциироваться только с положительными эмоциями. Полноценный и спокойный сон во многом зависит от того, насколько удобно спальное место.

7.Спать лучше всего на боку, в позе эмбриона. Такое положение тела подсознательно успокаивает человека, расслабляет.

**Перед сном нельзя:**

1.Смотреть боевики или фильмы ужасов, читать книги с напряженным сюжетом.

2.Пытаться решать какие-либо серьезные проблемы. Это не приведет ни к чему, кроме дополнительного эмоционального напряжения или головной боли. Следует помнить, что «утро вечера мудренее», и на свежую голову решение придет быстрее.

3.Заниматься физической работой вечером, за 4-5 часов до сна.

4.При проблемах со сном не стоит ложиться спать днем.

5.Есть перед сном, особенно тяжелую и жирную пищу, черный хлеб

6.Пить напитки с большим содержанием кофеина (кофе, крепкий чай, шоколад), а также тонизирующие.

*Отдел организационно-методического обеспечения профилактической работы*

*ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики города Старого Оскола»*

*Психолог****Емельянова Анна Александровна***