

«Небольшой проблемой» современного человека является нарушение нормального здорового сна. На самом же деле, это болезнь, но настолько распространённая, что стала уже почти нормой. И, несмотря на то, что нарушения режима сна мешает жить полноценной жизнью очень многим людям, большинство из них просто игнорируют эту проблему. А зря. Ведь в конечном итоге эта болезнь может привести к довольно таки серьёзным нарушениям физического и психического здоровья.

Поэтому, если Вы до самого рассвета считаете овец, пытаетесь уснуть, а в итоге вновь и вновь слышите, будто издали звон будильника, который обязывает Вас в очередной раз встать, приложив к этому немало усилий, то этот материал может быть для Вас полезным. Но не спешите бежать в ближайшую круглосуточную аптеку за снотворным, часа эдак в 3 ночи, чтобы видом своей забавной пижамы (которую Вы забыли впопыхах переодеть) развлекать случайных зевак на улице. Может статься, что дело обстоит намного проще, нужно только разобраться в причине нарушения режима сна.





Бессонница может возникнуть по разным причинам. Иногда это связано с нарушением циркадных ритмов, а иногда с психическими факторами.



Ночная бессонница может быть вызвана различными факторами, такими как стресс, тревога или физические проблемы. Иногда это может быть связано с приемом определенных лекарств или напитков, таких как кофеин.