

Депрессия кезіндегі ұйқысыздық, не істеу керек?

Әлемдегі көптеген адамдар ұйқының бұзылуынан зардап шегеді. Ұйқысыздық екі жыныстың да әртүрлі жастағы адамдарын мазалайды. Толыққанды демалу және жұмыс күнінен кейін қалыпқа келу үшін адамға кем дегенде 7-8 сағат ұйқы қажет екендігі белгілі.

Ұйқының ағза үшін қаншалықты маңызды екендігі туралы айтудың қажеті де жоқ. Бірақ депрессия кезінде ұйқысыздық мазалайтын адамға не істеу керек? Бұл сұрақтың жауабы бір уақытта қарапайым және күрделі. Дәлірек айтсақ, орындау қиын. Мұндай мәселенің себептері туралы әңгімені елемеуге болмайды. Депрессия кезіндегі ұйқысыздықтың себептерін білу маңызды, бұл оны осал етеді. Адам стресстік жағдайларға толы қиын күнді бастан өткерді, оның санасын күнделікті проблемалар туралы көптеген ойлар алаңдатады және қоздырады, оның ұйқыға кетуі қиын, ол ширығып, психоэмоционалды жағдайы күшейе түседі.

Осылайша, созылмалы шаршау, шамадан тыс қажу, үнемі ұйқының қанбауы, ұйқының жиі үзілуі себеп болады. Депрессия кезіндегі ұйқысыздық осыдан пайда болады. Адам не істейді?

Егер ол шара қолданбаса, онда ұйқысыздық кезеңін нашарлатады. Ұйқысыздықтың салдарынан бұзылған тәуліктік ырғақтарды ретке келтіретін, табиғи ұйқыны қалпына келтіретін және тезірек оянуға көмектесетін Мелаксеннің көмегімен ұйқыны қалыпқа келтіруге әбден болады. Қажет болса, психологқа немесе психотерапевтке жүгінуге болады. Мұндай шаралардың және дәрі-дәрмектерді қабылдаудың алдын алу үшін физикалық белсенділікпен айналысу, көбірек демалу және таза ауада серуендеу керек, көңіліңізді сергіте алатын жағымды іспен айналысуға кеңес беріледі, сонымен қатар теңдестірілген тамақтануды сақтау керек.