

Әйелдердің ұйқысының бұзылуы.

Әйелдердегі ұйқысыздықтың себептері

Өкінішке орай, қазіргі әйелдер өмірінің барлық салаларында күйзеліске ұшырайды.

Өмірдің жылдам ырғағы, жұмыста да, үйде де үлгеру қажеттілігі, күнделікті тұрмыстық проблемалар — мұның бәрі ұйқының сапасын жақсартпайды. Созылмалы стресстің аясындағы невроз ағзаның барлық функцияларын, соның ішінде ұйқыны ырғақтан шығарады. Әйелдердің ұйқысының бұзылуы шаршауға қарамастан ұзақ уақыт ұйықтай алмауында көрінеді.

Егер ұйқының проблемалары бір айға немесе одан да көп уақытқа созылса, онда әйелдің ұйқысыздығы бар деп болжауға болады.

Әйелдердің ұйқысының бұзылуының себептері мен емі ерекше ұсынымдармен ерекшеленбейді және жалпы принциптерге ие. Ең алдымен, әйелдердің ұйқысының бұзылуын емдеуді күн тәртібін сақтаумен бастаған жөн. Күн сайын бір уақытта ұйықтауға және оянуға, жатарда артық тамақтанбауға және көп су ішпеуге тырысыңыз. Күні бойы өзіңіздің ішкі жағдайыңызға көбірек уақыт бөлуге тырысыңыз, ұсақ-түйектерге алаңдамаңыз.

Таза ауада серуендеу, қалыпты физикалық белсенділік, медитация сапалы ұйқыға көмектеседі. Қажет болса, эмоционалды жағдайды түзету үшін психологқа немесе психотерапевтке жүгіну маңызды. Ұйықтамас бұрын жатын бөлмені дайындаған жөн — желдетіп, жарық пен шу көздерін жою. Егер қарапайым ережелер көмектеспесе, шүйіншөп, сасықшөп, құлмақ сығындылары бар өсімдік препараттарын қосуға болады. Алайда, бұл топтағы дәрі-дәрмектер әрдайым ұйқысыздықты ұмытып кетуге көмектеспейді.

Әйелдердің ұйқысының бұзылуының себептері мен емі әртүрлі, бірақ Мелаксен препаратын бөліп көрсеткен жөн. Оның құрамында табиғи мелатониннің аналогы бар. Ұйқысыздық кезінде ағзада бұл заттың өндірісі қатты бұзылады, бұл әдеттегідей ұйықтауға мүмкіндік бермейді.

Ұйықтағанға дейін жарты сағат бұрын Мелаксеннің бір таблеткасын қабылдау ұйқыға кетуді едәуір жеңілдетеді, сонымен қатар ұйқыны жеңіл және ұзақ етеді. Препарат рецептсіз сатылады, қолданар алдында нұсқаулықты мұқият оқып, қарсы көрсетімдермен танысу керек.