

## **Ерлердің ұйқысыздығының себептері.**

Қазіргі өмірдің өзіндік ырғағы бар, онда демалуға орын жоқ. Жоғары технологиялар — планшеттер, смартфондар, компьютерлер — тыныш ұйқыға ықпал етпейді, керісінше ұйқыға кетуді қиындатады. Мұның бәрі, әсіресе, ер адамға қатысты, өйткені ол өндіруші, көп жұмыс істеп, жеткілікті ақша табуы керек.

Барлық осы факторлар тұрақты күйзелістерге әкеледі және олар өз кезегінде ұйқының бұзылуына әкеледі. Статистикаға сәйкес, ер адамдар әйелдерге қарағанда ұйқысыздықтан аз зардап шегеді, бірақ ол ерлерде ауыр өтеді және қиынырақ емделеді.

Ұйқының бұзылуы немесе оның толық болмауы, сондай-ақ бір айдан астам уақыт ұйқыға кету кезіндегі қиындықтар адамның ұйқысыздығы бар деп болжауға негіз береді. Ерлердің ұйқысыздығының себептері, сондай-ақ емі әртүрлі. Күйзелістер, жеке уайымдар, кофе мен шайдың жиі қолданылуы ұйқының бұзылуының жиі кездесетін себептері болып табылады. Тіпті ерлердің қарапайым психологиялық проблемалары ұйқысыздықтың пайда болуына әкелуі мүмкін.

Емдеу көп компонентті болуы мүмкін – оның ішінде жүйке жүйесін тыныштандыруға көмектесетін халықтық емдеу құралдары (шүйіншөп, сасықшөп, долана, құлмақ сығындылары). Егер ұйқысыздықты халықтық емдеу әдістерімен емдеу сізге ұнамаса немесе тиімсіз болса, дәрі-дәрмектерге жүгінуге болады.

Олардың бірі — адам ағзасында ұйқыға жауап беретін зат — табиғи мелатонинге негізделген Мелаксен. Ұйықтағанға дейін жарты сағат бұрын бұл препараттың бір таблеткасын қабылдау ұйқыға кетуді едәуір жеңілдетеді, сонымен қатар ұйқыны жеңіл және ұзақ етеді.