



## **Бессонница при депрессии, что делать?**

Множество людей по всему миру страдает нарушениями сна. Бессонница беспокоит людей разных возрастов обоих полов. Широко известно, что человеку для полноценного отдыха и восстановления после трудового дня просто необходимо как минимум 7-8 часов крепкого сна.

Да и стоит ли говорить о том, насколько полноценный сон важен для организма. Но как поступить тому, у кого возникает бессонница при депрессии, что делать? Ответ на этот вопрос прост и сложен одновременно. А если быть точным, то труден в исполнении. Здесь нельзя обойти стороной разговор о причинах такой проблемы. Важно знание причин бессонницы при депрессии, что делает её более уязвимой. Человек пережил трудный день, полный стрессовых ситуаций, его сознание тревожат и будоражат множество мыслей о повседневных проблемах, ему трудно заснуть, он напряжён, усугубляется психоэмоциональное состояние.

Таким образом, причинами являются хроническая усталость, излишняя утомляемость, регулярное недосыпание, частое прерывание сна. Отсюда бессонница при депрессии. Что делает человек? Если не принимает мер, то только ухудшает стадию бессонницы. Вполне реальным станет нормализация сна при помощи Мелаксена, который нормализует суточные ритмы, сбившие при бессоннице, восстановит естественный сон и поможет просыпаться быстрее. При необходимости, можно обратиться к психологу, либо психотерапевту. Чтобы избежать таких мер и принятия медикаментов, рекомендуется заниматься физическими нагрузками, больше отдыхать и прогуливаться на свежем воздухе, найти приятное занятие для себя, которое сможет отвлечь, важно также соблюдать сбалансированное питание.