



## Причины бессонницы у мужчин.

Современная жизнь имеет свой бешеный ритм, в котором почти нет места отдыху. Высокие технологии — планшеты, смартфоны, компьютеры — тоже не способствуют спокойному сну, а только наоборот, затрудняют засыпание. Особенно всё это касается мужчины, ведь он — добытчик, должен много работать и зарабатывать достаточно денег.

Все эти факторы приводят к постоянным стрессам, а они в свою очередь неминуемо ведут к нарушениям сна. По статистике, мужчины страдают бессонницей реже, чем женщины, но проявляется она у представителей сильного пола тяжелее и сложнее поддается лечению.

Нарушение сна или полное его отсутствие, а также трудности при засыпании на протяжении более месяца дают повод предположить, что у человека бессонница. Причины у мужчин, а также лечение разнообразны. Стрессы, личностные переживания, частое употребление кофе и чая — наиболее частые причины нарушений сна. Даже самые простые психологические проблемы у сильной половины человечества могут привести к тому, что наступит бессонница.

Лечение может быть многокомпонентным — это и народные средства, которые помогут успокоить нервную систему (экстракты валерианы, пустырника, боярышника, хмеля). Если лечение бессонницы народными средствами вас не устраивает или оно неэффективно, можно прибегнуть уже к лекарственным препаратам.

Один из них — Мелаксен на основе естественного мелатонина, вещества, отвечающего в организме человека за сон. Приём одной таблетки этого препарата за полчаса до сна значительно облегчает засыпание, а также делает сон легким и спокойным.

Синдром понедельника

Синдром понедельника

Джетлаг на работе

Джетлаг на работе