



## **Нарушение сна у женщин. Бессонница, причины у женщин**

К сожалению, современные женщины подвержены стрессам почти во всех сферах своей жизни. Бешеный ритм жизни, необходимость успевать на работе и дома, обычные житейские проблемы — всё это никак не улучшает качество сна. Невроз на фоне хронического стресса выбивает из ритма все функции организма, в том числе и сон. Нарушение сна у женщин проявляется в невозможности заснуть в течение долгого времени, несмотря на усталость.

Если проблемы со сном длятся месяц и более, можно предположить, что у женщины бессонница. Причины и лечение у женщин нарушений сна не отличается особыми рекомендациями и имеет общие принципы. В первую очередь стоит начать лечить нарушение сна у женщин соблюдением режима дня. Старайтесь ложиться спать и просыпаться в одно время, не наедаться и не пить много на ночь. В течение дня постарайтесь уделить больше времени собственному внутреннему состоянию, не переживайте по мелочам.

Помогут качественному сну прогулки на свежем воздухе, умеренные физические нагрузки, медитативные занятия. При необходимости, имеет смысл обратиться к психологу или психотерапевту для коррекции эмоционального состояния. Спальню перед сном лучше подготовить — проветрить, устранить источники света и шума. Если простые правила не помогают, можно добавить растительные препараты с экстрактами валерианы, пустырника, хмеля. Однако далеко не всегда препараты из этой группы помогают забыть о бессоннице.

Причины и лечение у женщин нарушений сна разнообразны, но стоит выделить препарат Мелаксен. Он содержит аналог естественного мелатонина. При бессоннице выработка этого вещества в организме сильно нарушена, что и не позволяет привычно засыпать.

Приём одной таблетки Мелаксена за полчаса до сна значительно облегчает засыпание, а также делает сон легким и долгим. Препарат продается без рецепта, перед применением необходимо внимательно прочитать инструкцию и ознакомиться с противопоказаниями.