



У грамадстве ёсць вельмі вялікая група людзей, якія маюць праблемы са сном, пакутуюць ад недастатковай яго колькасці альбо дрэннай якасці. Прычыны могуць быць розныя: ад праблем на працы да існавання клінічных парушэнняў сну. Некаторыя з іх шырока распаўсюджаны, іншыя ж рэдкія і дзіўныя.

У наш час бяссонніца з'яўляецца найбольш частым парушэннем у людзей, якія адчуваюць, што колькасць сну не адпавядае іх патрэбам. Некаторыя хранічна недасыпаюць, іншыя часта прачынаюцца ноччу альбо заўчасна раніцай. Калі прыступ бяссонніцы выпадковы, то не трэба панікаваць. Паспешнае рашэнне звярнуцца да снатворных прэпаратаў можа пагражаць парушэннямі нармальнага цыклу сну. Да таго ж, наступствы працяглага выкарыстання гэтых сродкаў яшчэ да канца не вывучаны. †

Па

стараюся падаць некаторыя са спосабаў, як эфектыўна вырашыць праблемы са сном:

1. Трэнерваць уласны біялагічны гадзіннік. Неабходна засынаць і прачынацца штодзень прыблізна ў адзін і той жа час.

2. Адкласці перад сном усе клопаты. Калі многае непакоіць і цяжка ачысціць розум, варта паспрабаваць завесці г. зв. “дзённік турбот”, у які перад тым, як класціся спаць, можна запісваць усё, што “ходзіць” у галаве.

3. Стварыць адпаведную атмасферу для сну. Не спрачацца ў спальні, выдаліць усю стрэсавую актыўнасць з месца сну. Тады цела будзе атаясамліваць яго з рэлаксацыяй.

4. Наладзіць “сонны” рытуал. Можна запланаваць пэўныя заняткі, якія дапамогуць расслабіцца перад сном: напрыклад, прыняць гарачую ванну, паслухаць спакойную музыку альбо прачытаць “лёгкую” кнігу.

5. Абмежаваць час карыстання гаджэтамі незадоўга да сну. Было б добра перад тым, як заснуць, увогуле адмовіцца ад тэлевізара, камп'ютэра і тэлефона. Блакітнае святло, якое яны выпраменьваюць, падманвае наш мозг, які можа ўспрымаць яго як дзённае святло. З-за гэтага часам цяжка заснуць.

6. Пазбягаць на ноч цяжкай ежы і вялікіх доз алкаголю, а таксама фізічных практыкаванняў. Займацца варта рэгулярна, але ў ранейшы час.

7. Маліцца перад сном. Варта дзякаваць Богу за чарговы дзень і прасіць спакойнай і добрай ночы.

Існуе яшчэ мноства іншых спосабаў барацьбы з бяссонніцай, але калі ўсё гэта не дасць эфекту, тады варта звярнуцца да спецыяліста.

Сярод людзей бытуе шмат розных сцвярджэнняў пра сон і бессань, але мне вельмі падабаецца думка, што чалавек з чыстым сумленнем спіць спакойна і моцна. Можа, варта часцей хадзіць на споведзь? Я не знайшоў у літаратуры, хто з'яўляецца заступнікам добрага сну, але думаю, што кожны святы апякун альбо Анёл-ахоўнік заўсёды з гатоўнасцю паслужаць нам дапамогай. Узгадаўся таксама псалом 91 з кнігі Яна Каханоўскага "Псалмы Давіда": "Хто пад апеку сябе Пану даверыць і ад усяго сэрца шчыра Яму паверыць, той смела скажа: Мой абаронца – Бог, Ён аслоніць мяне ад усіх страшных трывог".