

ПРИЧИНА НАРУШЕНИЯ СНА

Каждый взрослый человек хотя бы раз в жизни испытывал нарушение сна и знает не понаслышке, что это такое. Причин нарушения сна может быть множество, но когда эти нарушения единичны, появляются эпизодически и связаны с определенным раздражителем (ситуативные), то не считаются заболеванием, хотя, конечно, и неприятны. О нарушении сна в качестве проблемы со здоровьем говорят то, когда пациент переживает такое состояние регулярно на протяжении длительного времени, в результате чего снижается качество его жизни. Нарушение сна является весьма распространенной проблемой. Бессонница – причина многих заболеваний. В том случае, если человек не может заснуть за полчаса, то причиной этого является эмоциональное напряжение, либо сильный стресс. Частые просыпания в ночное время свидетельствуют о проблемах с внутренними органами, больная часть организма дает сигнал мозгу, и вы сразу просыпаетесь. Нарушения сна встречаются в любом возрасте и для каждой возрастной категории характерны свои виды нарушений. Так ночное недержание мочи, снохождение и ночные страхи встречается в детском возрасте, а патологическая сонливость или бессонница более характерны для пожилых людей. Есть и такие нарушения сна, которые начинаясь в детском возрасте, сопровождают человека всю его жизнь. Нарушения сна бывают первичные — не связанные с патологией каких либо органов или вторичные — возникающие как следствие других заболеваний.

Расстройство сна может возникнуть при различных заболеваниях центральной нервной системы или психических нарушениях.

Классификация нарушений сна

Инсомния (бессонница, нарушения процесса засыпания и сна): связанная с психологическим состоянием, может быть ситуативная (временная) или постоянная, вызванная приемом алкоголя или длительным приёмом медикаментозных препаратов угнетающих центральную нервную систему.

Гиперсомния (повышенная сонливость): психофизиологическая гиперсомния - связанная с психологическим состоянием, может быть постоянная или временная - вызванная приемом алкоголя или медикаментозных средств, вызванная психическими заболеваниями.