

СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ СНА

Нарушения режима сна и бодрствования: временные нарушения сна — связанные с резким изменением рабочего графика или часового пояса. Постоянные нарушения сна: синдром замедленного периода сна, синдром преждевременного периода сна, синдром не -24-часового цикла сна и бодрствования.

Парасомния — нарушения в функционировании органов и систем, связанные со сном или пробуждением: сомнамбулизм, ночное недержание мочи (энурез). ночные страхи. другие расстройства. Симптомы нарушений сна разнообразны и зависят от вида нарушения. Но каким бы ни было нарушение сна, за короткий период времени оно может привести к изменению эмоционального состояния, внимательности и работоспособности человека. У детей школьного возраста возникают проблемы с учебой, снижается способность усваивать новый материал. Бывает, что пациент обращается к врачу с жалобами на плохое самочувствие, не подозревая, что оно связано с нарушением сна.

Психосоматическая бессонница. Инсомния, асомния – бессонница, расстройства сна, которое характеризуется недостаточной продолжительностью или неудовлетворённым качеством сна, либо сочетанием этих явлений на протяжении значительного периода времени. Инсомнию считают ситуативной, если она длится не более 3 недель. Страдающие бессонницей люди плохо засыпают, часто просыпаются посреди ночи и не могут заснуть. Характерно раннее утреннее пробуждение, чувство, что не выспался, после сна. В следствие этого, возникают раздражительность, эмоциональная нестабильность, хроническое переутомление. Ситуация осложняется тем, что пациенты переживают из-за нарушений сна и с тревогой ждут ночи. Время, проведенное без сна во время ночных пробуждений, кажется им в 2 раза дольше. Как правило, ситуативная бессонница обусловлена эмоциональным состоянием человека под действием определенных психологических факторов. Стрессовые ситуации, переживания по поводу и без повода, непонимание, не принятия чего либо, кого либо, приводят к физиологическим нарушениям, которые дают болевые ощущения, появляется ещё больше сложных вопросов к существующим проблемам – это психосоматические заболевания и постоянные тревожные мысли о своём здоровье, и мысли о прежних проблемах, которые привели к нарушению сна – ситуативной бессоннице. На протяжении всей своей жизни личность очень часто находится в стрессовых ситуациях.