**Бессонница**

Бессонница - нарушение сна, при котором наблюдается трудность засыпания, короткий период собственно сна или отсутствие после него ощущения отдыха.

Симптомы и течение. Очень часто больным кажется, что они не спят вообще. Большинство из них отмечают, что в течение дня их постоянно клонит ко сну, а ночью заснуть не могут, или, задремав, тут же просыпаются, нередко видят одни и те же сны.

Нарушение сна -- симптомы многих заболеваний. В головном мозге человека меется очень древнее образование -- таламус, это природная ЭВМ, которая собирает всю информацию о состоянии организма: уровне сахара в крови, количестве солей, температуре тела, наличии воспаления в каком-то местеорганизма и т.п. Туда же поступает информация и о внешних условиях:температуре, ветре, дне или ночи. Таламус обеспечивает взаимодействие организма и окружающей среды, в нем находятся отделы, обеспечивающие очередность сна и бодрствования. Инфекционные болезни, длительные болевые ощущения (больной зуб, воспаление желчного пузыря, гайморит, насморк, радикулит), стрессовые ситуации в семье или на работе -- все эти причины могут приводить к нарушению сна. Отсутствие полноценного сна влечет дальнейшее ухудшение самочувствия, снижение сопротивляемости организма, а значит и появление новых заболеваний.

Распознать бессонницу легко по жалобам на отсутствие сна и внешнему виду ольного: отеки под глазами, красные глаза, сухие губы, вялость, подавленность.

Лечение. Чтобы правильно лечить бессонницу, необходимо точно установить ее причину. Если она вызвана переживаниями, что встречается наиболее часто, то поговорите с больным, выясните, что его мучает, постарайтесь убедить, что все жизненные ситуации можно разрешить, было бы здоровье и терпенье, и что всегда "утро вечера мудренее".

Хорошо успокаивает теплая ванна с хвойным экстрактом, легкий массаж шеи и спины, расчесывание головы мягкой массажной щеткой. Можно выпить настой мяты или пустырника, фенозепам или тазепам. Желательно включить в комнате маленький светильник (в полной темноте с бессонницей не засыпают!).

Необходимо строго соблюдать режим, не давать больному много спать (не более 8 часов взрослыми 10 детям), вечером заставлять гулять перед сном не менее часа. Ужин должен быть легким: исключите из него сырые овощи и фрукты, черный хлеб, т.к. от них урчит в животе, что также мешает заснуть. Если бессонница появилась после высокой температуры или тяжелой болезни, то это признаки истощения нервной системы -- такому больному необходимо днем питание, богатое витаминами, обязателен послеобеденный сон (1-2 часа) и на ночь -- успокаивающие по рецепту врача.