

## ЕСЛИ У ВАС БЕССОННИЦА

„СОН — это чудо матери-природы, вкуснейшее из блюд в земном пиру". Но далеко не всякий умеет сохранить и сберечь его.

Есть немало любителей пить, перед тем как лечь спать, чай, кофе. Они забывают, что теин и кофеин возбуждающе действуют на головной мозг и кровообращение. Вызывать бессонницу могут также курение по вечерам, обильный ужин, алкоголь.

Обычно люди, начинающие страдать бессонницей, вместо того, чтобы обратиться к врачу за советом, начинают „лечить" себя различными снотворными: достают „целебные" таблетки и принимают их, сами устанавливая дозы. Ведь даже врачи назначают препараты лишь на короткое время и, когда эффект достигнут, тут же их отменяют и завершают лечение другими, безвредными средствами. Многим, например, известен веронал. Но принимать веронал обычно рекомендуется не более 3—4 дней подряд. В противном случае он вызывает головные боли, слабость.

Подобное действие оказывают нередко и другие снотворные. Со временем влияние обычных доз слабеет, и человек начинает повышать их. Так нередко возникает патологическое влечение к снотворному — вид наркомании.

Как же восстановить нормальный, здоровый сон?

Самое главное, следует научиться ложиться и вставать в одни и те же часы. Иначе нарушается биологический ритм и, как следствие, развивается бессонница. Лучше всего рано ложиться и рано вставать.

Особенно часто страдают бессонницей люди, занимающиеся постоянно умственным трудом. Многие из них нерационально перенапрягают силы, работают, будучи утомленными и даже переутомленными. При этом немало любителей искусственно „взбадривать" себя чаем и кофе повышенной концентрации. Но это избавляет от усталости лишь на время, тогда как физическое утомление не снимается.

Отсюда первый вывод — надо всегда стараться работать на свежую голову, никогда не перебарывать усталость, особенно сильную. Внемлите совету — не работайте в поздние часы, особенно ночью. Интенсивным умственным трудом следует заниматься после хорошего отдыха, нормального ночного сна. Ужинать рекомендуется не поз же, чем за два часа до сна, причем пища должна быть легкой.

У некоторых людей возникает со временем навязчивая мысль, что, мол, как ни старайся, все равно не заснуть. И едва голова такого человека касается подушки, как злоечастные думы целиком завладевают его вниманием и, конечно, мешают спать. Известный по нервным болезням профессор Пьер Дюбуа верно подметил: „Не надо охотиться за сном, стоит только приняться за ловлю его, как он улетает быстрее птицы".

### ДВА НАРОДНЫХ СРЕДСТВА ОТ БЕССОННИЦЫ

- 1 чайную ложку смешанных в равных пропорциях ромашки аптечной, мяты, валерианы, Melissa лимонной, хмеля заварить крутым кипятком, дать настояться 1 час, процедить и пить перед сном по ½ стакана;

- 1 столовая ложка меда на стакан теплого молока позволит вам расслабиться и заснуть.

### ХОРОШО СПИМ:

- ложитесь спать в определенное время;

- перед сном можно немного почитать "легкую" литературу;
- не смотрите телевизор за час до сна;
- проветривайте спальню;
- удобная одежда поможет спокойно заснуть;
- несколько капель лавандового масла на подушке успокоят вас.

Заснули, 8-9 часов сна и бодрость вам гарантирована. Если вы все-таки страдаете бессонницей, не прибегайте к снотворным средствам посоветуйтесь с врачом.