Как бороться с бессонницей и перестать просыпать первые пары в техникуме?

[](http://life-students.ru/wp-content/uploads/2014/04/borba-s-bessonnicej.jpg)**Сегодня мы попытаемся подумать о том, как бороться с бессонницей. Студенты отличаются беспорядочностью своих дневных жизненных распорядков, и, пожалуй, чаще других оказываются в ситуации бессонницы.**

**С другой стороны, молодые люди редко жалуются на отсутствие желания хорошенько выспаться, а потому, если нормально уснуть не получается вот уже которую ночь, то это повод для обращения к невропатологу или психиатру.**

**Мы же сейчас отвлечемся от грустных прогнозов и попробуем выяснить причины бессонницы и методы борьбы с этим недугом.**

**Сон с древних времен считается одной из главных панацей от ухудшения морального и физического самочувствия. Не секрет, что от качества и количества сна зависит наш внешний вид. Ну и вообще правильный режим для студента — основа основ**[**здорового образа жизни**](http://life-students.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-studencheskoj-molodezhi/)**.**

**Вопрос о соблюдении режима здорового сна особо актуален в настоящее время, когда многим жителям крупных мегаполисов постоянно приходится выполнять сверхурочную работу и просто мириться с сумасшедшим темпом жизни.**

**Проявлениями нарушения сна может стать его внезапное и необоснованное прерывание, слишком раннее пробуждение, а также длительное засыпание, которому иногда приходится способствовать успокоительным.**

**Но как же уснуть, когда существует такая необходимость, а глаза попросту отказываются закрываться? Существует несколько проверенных способов погрузить себя в сладкий и глубокий сон:**

**многим из нас помогают мысли о самых счастливых моментах частной жизни;**

**концентрация взгляда на одном из предметов в комнате также может привести к положительному эффекту;**

**как вариант можно использовать книгу или журнал, причем их желательно просматривать при спокойном освещении.**

**Если же ни один из вышеуказанных способов не приносит ожидаемого результата, в таком случае можно прибегнуть к экстренным методам. Речь здесь идет, конечно же, о применении снотворного. Большинство специалистов рекомендуют избегать регулярного приема аптечных препаратов.**

**Лучше всего использовать в качестве снотворного целебные отвары из травяных комплексов. Готовить расслабляющие отвары можно на основе валерианы, мяты, пустырника, хмеля, липы и календулы. Необходимый эффект может наступить и при ингаляции из травяных отваров. Положительный результат можно также получить, положив пахучие травы вокруг спального места или засунув их под подушку.**

**Обязательным условием, которое помогает быстро погрузиться в сон, является полное расслабление. Ну а просто невозможно расслабиться и как следствие нормально отдохнуть, если постоянно переживать и беспокоиться о проблемах, которые придется преодолевать утром.**

**Очень важно неотлагательно отправляться в постель в вечернее время, как только появится первое ощущение физической или психической усталости. Кстати, очень хорошо спится в проветриваемом помещении.**