**Нарушение сна у пожилых людей**

**Здоровье любого человека очень сильно зависит от качества сна. Закон природы достаточно простой: солнце встало – нужно действовать. Солнце село – вся природа замирает, нужно снизить активность и ложиться спать.**

В пожилом возрасте здоровый сон значит многое: человек нуждается в сбалансированном отдыхе, комфортном спальном месте и нормальном распорядке дня. Однако, как показывает практика, ночью многие пенсионеры бодрствуют, мучаются бессонницей или не высыпаются из-за расстройств психологического характера. Причины такого состояния могут быть разнообразные: пережитый накануне стресс, боли, обостряющиеся в ночное время, или специфические заболевания, лечить которые должны специалисты.

***Здоровый сон – это залог здоровья, а отсутствие его является верной гарантией снижения трудоспособности и возникновения различных заболеваний***.



**Причины расстройства сна**

**в пожилом возрасте**

Ночью многие пожилые люди испытывают чувство тревоги и беспокойства, поддаются внутренним переживаниям, анализируют прожитый день, жалеют себя, вспоминают безвременно ушедших друзей и родственников. Все это сказывается на качестве отдыха – люди «серебряного» возраста долго засыпают, часто просыпаются и даже иногда ходят ночью.



**Народные методы лечения**

В отличие от традиционных лекарственных средств, «бабушкины» методы не имеют противопоказаний, побочных эффектов, доступны каждому и не требуют больших денежных затрат. Пожилые люди часто прибегают к известным рецептам родом из народа:

•***Корень валерианы.*** Эффективное безопасное растение обладает выраженным успокаивающим и седативным действием.

•***Стакан молока на ночь***. Старый бабушкин метод – эффективный способ настроить организм на отдых. Результативность метода заключается в аминокислоте триптофан, которая входит в состав молока. Компонент помогает головному мозгу запустить процессы, переключающие организм в сонный режим. •***Ромашковый чай***. Отвар из ромашки широко применяется в лечении бессонницы и улучшении психологического состояния во всем мире. Пить растительный чай рекомендуется не более 3 раз в сутки, при желании можно добавить в напиток мед. •***Сбор от бессонницы***. Полезно заваривать цветы чабреца, календулы, пустырника, соединенные в равных пропорциях. На стакан кипятка добавляют 10 г сбора (1 чайная ложка) и кипятят в течение 10 минут. Оставляют на час, после чего смешивают с медом и выпивают перед сном.



**Рекомендации по борьбе с бессонницей**

1. Избегайте возбуждающей активности перед сном. Засыпание – пассивный процесс, требующий душевного и психологического «расслабления» или успокоения. Волнение перед сном замедляет процесс засыпания и способствует пробуждению в ночное время.

2. Не стоит плотно ужинать и пить много жидкости перед сном.

3. Старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время. Пробуждаться необходимо постепенно, без резких вставаний.

4. Не дремлите. Дремота нарушает цикл «сон – бодрствование», особенно тогда, когда возникает через 10 и более часов после основного периода сна.

5. Не выясняйте отношения с близкими, избегайте конфликтов, просмотра телепередач, фильмов, новостей.

6. Включайте в свой рацион продукты богатые витамином Е: растительные масла, миндаль, арахис, злаковые. Витамин Е является хорошим средством профилактики хронической усталости, депрессии и бессонницы.

7. Для нормализации сна полезно на ночь проветривать спальню

8. Устраивайте для себя перед сном пешие прогулки на свежем воздухе не менее 30 минут. Вам сна и спокойствия в душе!



**Отделения социального обслуживания на дому**

**Заведующие отделениями социального**

**обслуживания на дому №1, № 2**

Семенюк Ксения Сергеевна

Худякова Ольга Владимировна

**Наш адрес:**

Челябинская область, Сосновский район,

с. Долгодеревенское,

ул. Северная, д. 14,

тел.: 8 (35144) 5-22-53;

8-904-801-09-38

**Часы работы**:

Понедельник – Четверг

с 8-45 до 17-00

Пятница

с 8-45 до 16-00

**Обед:**

с 13-00 до 13-51

**Официальный сайт:**

kcso16.eps74.ru

**Электронная почта:**

[mukcson\_sosnovka@mail.ru](mailto:mukcson_sosnovka@mail.ru)



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ» СОСНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ**



**Возможные причины бессонницы**

с. Долгодеревенское,

2022 год