

Insomnia je poremećaj usnivanja ili spavanja. Predstavlja jedan od simptoma tjeskobe, uslijed psihičke neravnoteže koja može biti uzrokovana stresnim okolnostima, nezdravom ili neadekvatnom komunikacijom ili konfliktima unutar samog sebe (nezadovoljstvo svojim postupcima i namjerama prema sebi i drugima). U pravilu je prateći simptom cijelog raspona psihičkih poremećaja i psihičkih bolesti od neuroza, kroničnog stresnog poremećaja pa do psihoza (depresije, hiperaktivnosti, hipomanije, opsesije, tjeskobe), ili je samo alarm loših emocionalnih stanja uslijed osjećaja krivnje, tuge, patnje, isčekivanja, umora, briga itd).

Nesanica može biti prolazna (povremena) i ne zahtjeva liječenje, a ukoliko traje dulje od mjesec dana smatra se kroničnom i nužno ju je liječiti. psihoportalU pravilu dovodi do problema sa pamćenjem i do poteškoća u koncentraciji, do bezvoljnosti, razdražljivosti, oslabljenog imuniteta, povećanog rizika od srčanih bolesti i drugih psihosomatskih smetnji.

Pored lijekova i biljnih preparata postoje i neke praktične stvari koje možete učiniti da lakše zaspete:

- Izbjegavajte teške obroke i pijenje velikih količina tekućine pred spavanje
- Nemojte držati TV u spavaćoj sobi niti koristiti mobitel ili laptop u krevetu

- Ako ne možete zaspati za 20 minuta ustanite i radite nešto dosadno dok se ne osjećate pospano
- Budite aktivni tokom dana da lakše zaspete navečer
- Izbjegavajte alkohol i kofein 4-6 sati prije spavanja
- Osvjestite uzroke nezadovoljstva, briga i osjećaja koji vas muče kako bi se odmakli od mehanizma potiskivanja i negiranja (obrambeni mehanizam koji se aktivira u stanju stresa ili dubokog nezadovoljstva, uslijed kojeg se osoba ponaša poput noja koji je zabio glavu u pijesak i ne želi se suočiti sa emotivnim problemom koji ga muči).

Psihoportal.com

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}