|  |  |
| --- | --- |
| **Народные средства при бессоннице**  ***-*** Выпить на ночь **стакан горячей сладкой воды, горячего молока или горячего настоя валерианового корня**. Чайную ложку корня залить стаканом кипятка, настаивать минут двадцать, процедить.  - Набить подушку **свежими шишками хмеля**. Успех гарантирован даже при тяжелейшей бессоннице.  - Можно пользоваться снотворным **напитком из семян укропа**, сваренного в кагоре или портвейне: 50 г семян варят 5—10 минут на малом огне в 1/2 л вина. Перед сном принимают по 50-60 г.  - Если на ночь пить **три чайные ложки отвара мака** (одна головка на пол-литра воды), это обеспечит крепкий сон, не принося вреда организму.  - Столовую ложку **меда** со стаканом воды выпить за час до сна.  - Хорошо перед сном нюхать валериановые капли.  - Перед сном смазать виски **лавандовым маслом**. Хорошо сосать перед сном кусочек сахара с 3—5 каплями лаванды.  **Бессонница** — это такое нарушение сна, когда человек ночью долго, а иногда и совсем не может заснуть. Он старается забыть впечатления минувшего дня, лежит с закрытыми глазами, ворочается с боку на бок и только под утро с большим трудом засыпает. Бессонница — **следствие переутомления или сильного нервного потрясения.**  Чем дольше продолжается нарушение сна, тем тяжелее восстановить его. Основным в лечении этих расстройств является **укрепление самой нервной системы**.  Для достижения этого необходимо способствовать **максимальному покою нервной системы**, всячески ограждать ее от дополнительных нагрузок и раздражений. Лечебные меры следует применять только под контролем лечащего врача.  Одним из наиболее действенных средств в борьбе с бессонницей являются **спокойная обстановка и свежий воздух**. В этих условиях легче засыпает любой человек, и особенно люди пожилые. Хорошо засыпать **при открытом окне или форточке**: приток кислорода успокаивает перевозбужденные участки мозга, и человек быстро засыпает. | **МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  **«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ДМИНИСТРАЦИИ ПИРОВСКОГО РАЙОНА»**  *Стареет человек: и спится ему уже не так, как в молодые годы…*  **Как бороться с расстройством сна в пожилом**  **возрасте?**  ***[http://vittcson.by/wp-content/uploads/2015/06/сон-300x169.jpg](http://vittcson.by/stranichka-psixologa/attachment/son/)***  **с.Пировское 2017 г.**  - Спать следует **в хлопчатобумажном белье,** и укрываться полотняной простыней, а поверх — шерстяным одеялом.  - Постель должна быть удобной. Белье свежим, а подушки не очень высокими.  - Очень полезно **перед сном прогуляться на свежем воздухе**. Это всегда улучшает сон.  - Нужно **отказаться от привычки читать перед сном в постели**. Такое чтение нередко возбуждает и является причиной неспокойного и некрепкого сна.  - Чтобы сон был нормальным, надо постоянно **ложиться в одно и то же время**.  - Желательно, **чтобы сну не мешали никакие раздражители** — внешние (яркий свет, звуки радио, различные шумы, жара или холод в комнате). Или внутренние (переполненный желудок, боли в суставах, в сердце, зубная боль). Все это может нарушить сон, сделать его поверхностным, беспокойным, полным тяжелых сновидений.  **При разумном отношении к своему здоровью каждый пожилой человек вполне сможет наладить здоровый сон крепкий сон.** |