

Нормалният сън обикновено е с кратки преходни състояния и сънищата не се запомнят. Но когато този цикъл е нарушен, се стига до два основни типа засягане на човешкия сън. Те са:

Безсъние - включва засегнато заспиване, засегнато събуждане, както и засягане на продължителността, дълбочината и равномерността на съня.

Засягане на бодърстването - Ненормално по честота заспиване в различни периоди на денонощието, с краткотраен или удължен сън. Първият вариант е доста често срещан, вторият по-рядко засяга човешкия организъм.

При първият вариант разглеждаме изгубения рефлекс на заспиване. Повечето хора знаят какво значи да се въртиш в леглото и да не можеш да заспиш, но когато това се повтаря всеки ден, очакването на съня предизвиква още по-силно напрежение. В такъв момент броенето на овце едва ли би помогнало. Много от страдащите го превръщат в своеобразен вид ритуал, който ги вкарва в порочния кръг на страх на очакването, а някои дори получават пристъпи на тревога, докато очакват настъпването на съня, други пък автоматично биват събуждани от пристъп на паника, току-що заспали. Сънят през цялата нощ е повърхностен и някои заспиват пълно едва на сутринта. Те през целия ден се чувстват изтощени и негодни за каквато и да е работа

Какво е необходимо да се направи, за да се преодолее тази криза в съня? На първо място, непосредствено преди сън трябва да се изразходва физическа енергия под формата на упражнения, поне половин до един час. Топлият душ или вана след гимнастиката засилват желанието за сън. Не бива да се пият силен чай или кафе 5-6 часа преди сън.

Чаша отвара от лайка или прясно мляко биха подготвили тялото за сън по един естествен механизъм. Тези от вас, които са свикнали да гледат "страшни" филми преди сън да забравят този навик и да се отдадат на една релаксираща музика или 5 - 10

минутен разговор с приятел или близък човек.

Най-важното обаче е да не допускате нарушението на съня да хронифицира. Консултирайте се с вашия лекар, който да прецени дали се нуждаете от сънотворни или от успокоителни медикаменти, за да регулирате цикъла на съня и бодърстването. Защото нередовният сън може да предизвика изтощаване на организма и развиването на депресия.