**BEZSENNOŚĆ**

 Bardzo duża grupa seniorów mierzy się na co dzień z problemem bezsenności. Nie jest prawdą, że wraz z wiekiem, niewysypianie się jest naturalną koleją rzeczy. Na każdym etapie życia zdrowy sen jest bardzo potrzebny. Wspomaga on przede wszystkim prawidłowe funkcjonowanie organizmu, a także utrzymanie dobrego samopoczucia. Długo utrzymujące się kłopoty ze snem u osób starszych mogą prowadzić nawet do depresji, dlatego tak ważne jest aby ich nie lekceważyć.

**PRZYCZYNY BEZSENNOŚCI**

 Przyczyn bezsenności może być bardzo wiele. Mogą być to problemy związane z zaburzeniem rytmu dziennego (częste drzemki w ciągu dnia, które mogą przekładać się na brak potrzeby snu w nocy). Innym powodem może być brak aktywności fizycznej w ciągu dnia. Aby pojawiła się potrzeba snu, organizm musi zmęczyć się choć trochę w ciągu dnia. Brak odpowiedniej higieny snu również może stać się przyczyną problemów z zasypianiem. Należy pamiętać, że przed snem człowiek powinien się odpowiednio wyciszyć i zrelaksować. Nie wskazane jest oglądanie telewizji, czy słuchanie radia bezpośrednio przed zaśnięciem, ponieważ czynności te dostarczają dodatkowych bodźców, co może wywołać bezsenność. Niestety czasami zaburzenia snu mogą być związane z różnego rodzaju dolegliwościami fizycznymi, chorobami przewlekłymi, depresją, a także źle dobranymi lekami. W takim wypadku niezbędna jest konsultacja z lekarzem.

**W JAKI SPOSÓB RADZIĆ SOBIE Z BEZSENNOŚCIĄ?**

Walka z bezsennością bywa bardzo trudna, a leki w tym wypadku nie rozwiązują problemu. Mogą być jedynie stosowane doraźnie, ale nie są one w stanie zastąpić organizmowi naturalnego odpoczynku. W pierwszej kolejności należy przede wszystkim zadbać o odpowiednią higienę snu, a także przygotować pokój. W pomieszczeniu powinna być optymalna temperatura, należy również sprawdzić ustawienie łóżka, a także zastanowić się i sprawdzić, czy dodatkowe czynniki zewnętrzne takie jak na przykład słabe zaciemnienie pomieszczenia nie zakłócają snu. Z pewnością nie należy leżeć w łóżku w ciągu dnia, ponieważ to może powodować, że wieczorem organizm nie będzie czuł zmęczenia. Warto również ustalić sobie stałą godzinę snu, dzięki temu organizm ustala sobie regularny tryb dnia, co pomaga w zwalczaniu sennych trudności. Na pewno warto zadbać o odpowiednią dietę, nie objadać się na noc, ponieważ to może również spowodować zaburzenia snu. W przypadku, gdy te prozaiczne czynniki nie będą w stanie rozwiązać problemu, wtedy warto skonsultować się z lekarzem.