



Kiedy zmęczenie to za mało by zasnąć...

Zmęczeni codziennymi obowiązkami, pracą, pogodą, wracamy do domu i marzymy o śnie. Jednak nie każdemu dane będzie osunąć się w objęcia Morfeusza, kiedy przyjdzie noc – przeszło 20% z nas cierpi na bezsenność. Powagę sytuacji zrozumie każdy, kto kiedykolwiek uparcie oglądał sufit, czekając na sen, który nie nadszedł.

Bezsenność – czym jest?

Z medycznego punktu widzenia bezsennością nazywamy trudności z zasypianiem i mimowolne skrócenie długości snu, prowadzące do obniżenia sprawności organizmu w ciągu dnia. O bezsenności mówić zwykło się jednak dopiero wtedy, gdy problemy z zasypianiem i utrzymaniem snu mamy w ciągu co najmniej trzech nocy tygodniowo, przynajmniej przez miesiąc.

Cierpisz na Bezsenność ?

Poznaj Przyczyny. Skuteczna
Terapia Centrum Revitum.
Pomagamy
PrzyczynyChoroby.pl/Bezsenosc

Informacja ▶

zagrożenie bezsennością nie mają szczególnego wpływu ani wiek ani płeć – dotknięte bywają nią również małe dzieci, choć uznaje się, że największy odsetek procentowy nadal stanowią ludzie po 70 roku życia.

Niepokoić powinien za to fakt, że już co piąta osoba cierpi na długotrwałe zaburzenia snu, a liczba ta zdaje się z roku na rok wzrastać. Niestety – bezsenność może być przyczyną lub objawem wielu poważnych chorób, dlatego tak ważne jest, by odpowiednio wcześniej skontaktować się z lekarzem i rozpocząć leczenie.

Wyszczególniono trzy typy bezsenności, spośród których właśnie ta, nazwana **bezsennością chroniczną**, jest najpoważniejsza i występuje najczęściej – stanowi przeszło 70 procent wszystkich przypadków zaburzeń snu. Oprócz niej możemy spotkać się jeszcze z **bezsennością epizodyczną**, trwającą zwykle od kilku do kilkunastu dni, oraz jej powracającą od czasu od czasu formą – **bezsennością przerwana**. Co ciekawe, na



Menu

[Bezsenność - czym jest?](#)

[Objawy bezsenności](#)

[Przyczyny bezsenności](#)

[Leczenie bezsenności](#)

[Higiena snu](#)

Polecamy

[Witaminy - poznaj zbawienną moc witamin.
Witamina B12, C, D i inne.](#)