

Советы для улучшения сна у пожилых людей



Одной из психовозрастных особенностей лиц старшего возраста, является то, что им требуется больше времени, чтобы заснуть и достичь стадии глубокого сна, который приносит настоящий отдых.

Что способствует нарушению сна у пожилых людей?

- стресс, заботы, депрессия;
- нарушение режима дня;
- длительный постельный режим;
- обезвоживание и факторы окружающей среды.

Советы для улучшения сна:

- всегда ложиться спать в установленное время (не засыпать и не дремать в дневные часы);
- в кровати находиться только во время сна (при постельном режиме надо как можно больше находиться в сидячем положении, лучше в кресле, а не в кровати);
- после случайного пробуждения не оставлять постель более, чем на 20 мин. (не «разгуливаться»);
- ограничить или полностью отказаться от возбуждающих напитков, особенно во второй половине дня (чай, кофе, алкоголь).
- сократить прием жидкости на ночь;
- увеличить дневную активность (упражнения, прогулки, игры, занятия);
- организовать покой во время ночного сна, особенно рано утром и поздно вечером (выключить телефон, телевизор, тише разговаривать);

- исключить бесконтрольный прием снотворных;
- употреблять теплое питье на ночь в небольшом объеме;
- обеспечить удобный матрац (твердый и упругий);
- перед сном хорошо проветрить помещение, поддерживать температуру 20-21°C;
- принять теплую ванную или душ.

Рецепты народной медицины для внутреннего применения:

• Корни и корневища валерианы лекарственной — 2 ч. л. измельчить, заварить в термосе 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день. При бессоннице лучше пить по ½ стакана перед сном.

• Корни и корневища валерианы лекарственной — 50 г залить 250 мл 70%-ного спирта настаивать 20 дней, процедить. Принимать по 20-50 капель за один прием 2-3 раза в сутки.

• Корень валерианы — 40 г, шишки хмеля — 30 г, листья мяты — 15 г. лучше всего настоять сбор в теплой воде в течение ночи, а утром, разогрев, процедить. Пить как чай перед сном. Действие этого чая благотворно, особенно для пожилых людей, которые нуждаются в сердечных и успокоительных средствах.

• Побеги и верхушки Melissa лекарственной — 2 ст. л. залить 2 стаканами кипятка. Остывший настой процедить и суточную дозу пить в течении одного дня. Курс лечения — 2-3 недели.

• Трава пустырника сердечного — 2 ст. л. залить 500 мл кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 100 мл 3-4 раза в день в течение 2-4 недель.

Рецепты для наружного применения:

- Ручные и ножные горчичные ванны. Такие ванны прекрасно тренируют сосуды, перераспределяя кровь из застойных внутренних органов равномерно по всему организму. Для них берут 1-2 ст. л. сухой горчицы, насыпают в матерчатый мешок и опускают в ведро с теплой водой, после чего мешок несколько раз отжимают. Температура воды должна быть 35-37 °С. Руки погружают до локтей, а ноги — до середины голени на 10-20 мин.

- Традиционное лечение бессонницы ароматом целебных трав — подушечкой для сна. Листья мяты и зверобоя, шишки хмеля окажут успокаивающее действие благодаря эфирным маслам. Подушечка с травами кладется у изголовья. Так же можно добавить не только листья мяты, но и цветы ромашки, розы, лаванды, жасмина.