

Бессонница(инсомния) является расстройством сна. Обычно она сопровождается такими симптомами, как дневная сонливость, потеря энергии, раздражительность и подавленное настроение.



### Причины бессонницы:

Заболевания нервной системы, эндокринные расстройства, сердечно-сосудистые патологии, гипертиреоз, изжога, синдром беспокойных ног, некоторые лекарства, кофеин, никотин, алкоголь и, конечно же, депрессия

### Генетика

Оценки наследуемости бессонницы варьируются от 38% у мужчин до 59% у женщин; исследование показали бессонница является высоко полигенной (заболевание с наследственной предрасположенностью)

### Классификация

- Транзиторная бессонница длится менее недели. Она может быть вызвана другим расстройством, изменениями среды сна, временем сна, тяжёлой депрессией или стрессом
- Острая бессонница длится около месяца. О данном типе бессонницы свидетельствует наступление затруднения при засыпании или поддержании длительного сна также возникает в результате стресса
- Хроническая бессонница длится дольше месяца. Люди с высоким уровнем гормонов стресса или сдвигов в уровнях цитокинов чаще, чем другие, подвержены хронической бессоннице. Её причина может заключаться в мышечной усталости, галлюцинациях и/или умственной усталости. Хроническая бессонница может вызвать двоение в

Гигиена сна включает в себя стабилизацию времени сна, тихую и тёмную комнату, хорошо проветриваемое помещение и регулярные физические упражнения

### Факторы риска:

- лица в возрасте от 60 лет и старше;
- наличие расстройств психического здоровья, включая депрессию и другие расстройства;
  - эмоциональный стресс;
  - работа в ночную смену;
- смена часовых поясов во время путешествия.

