



Возможно, это что-то новое, а возможно мы просто слишком долго упускали это из виду, но подростковая бессонница становится все более и более распространенной проблемой. Доктора признают, что это реальная проблема для некоторых подростков в наши дни, ведь они просто не могут спать ночью.

Что же вызывает бессонницу у подростков?

Конечно же, образ жизни, который ведут подростки, ничуть не меняется за последние годы. Они не спят до позднего вечера, особенно в дни отдыха или каникул, а затем в течение недели не могут встать рано утром. Они обычно предпочитают дневной сон, а также привыкают спать сразу после школы, из-за чего и появляется проблема со сном ночью. Они также спят большую часть каникул или выходных, чтобы постараться восполнить весь сон, который они "потеряли" за неделю. Это что-то вроде "заколдованного" круга.

Опасность состоит в том, что это может стать повседневным шаблоном, имеющим реактивный характер, где цикл сна полностью выбивается из контекста рабочего дня, и ваше тело старается сказать вам, что пришло время сна, когда на самом деле оно еще далеко. Процесс возврата в "правильные" рамки режима сна может занять у подростка несколько недель, после которых, скорее всего, пройдет и бессонница. Проблема заключается в том, в промежутке между двумя выходными, времени на формирование режима сна не будет достаточно.

Другими возможными причинами бессонницы у подростков могут быть беспокойство и депрессия. Ни для кого не секрет, что большинство подростков постоянно противостоит чему-то! Возможно, подростковый возраст - это и есть самый трудный этап нашей

жизни. Для подростка действительно существует огромное множество причин, по которым он может сильно расстраиваться или даже впадать в депрессию - ссора с друзьями, проблемы в семье, школе или появление прыщей - что угодно. Все это, так или иначе, ведет к нарушению сна.

Что можно предпринять для того, чтобы справиться с бессонницей?

Ответ прост - подростки должны привыкнуть к определенному режиму, в котором важное место отводится сну. Если он сможет выработать своего рода привычку, то большинство проблем со сном сами собой исчезнут.

Конечно же, не исключено, что ваш подросток страдает бессонницей из-за других причин, в этом случае вам лучше обратиться за квалифицированной медицинской помощью. Если бессонница мучает вашего ребенка в течение нескольких дней, не затягивайте с походом к доктору. Однако, если это всего лишь вопрос режима - т.е. договоренности, во сколько ему ложиться спать, то проблема бессонницы у подростков разрешается довольно быстро и просто.

[Сайт](#) *ДамОтвет.ру.*