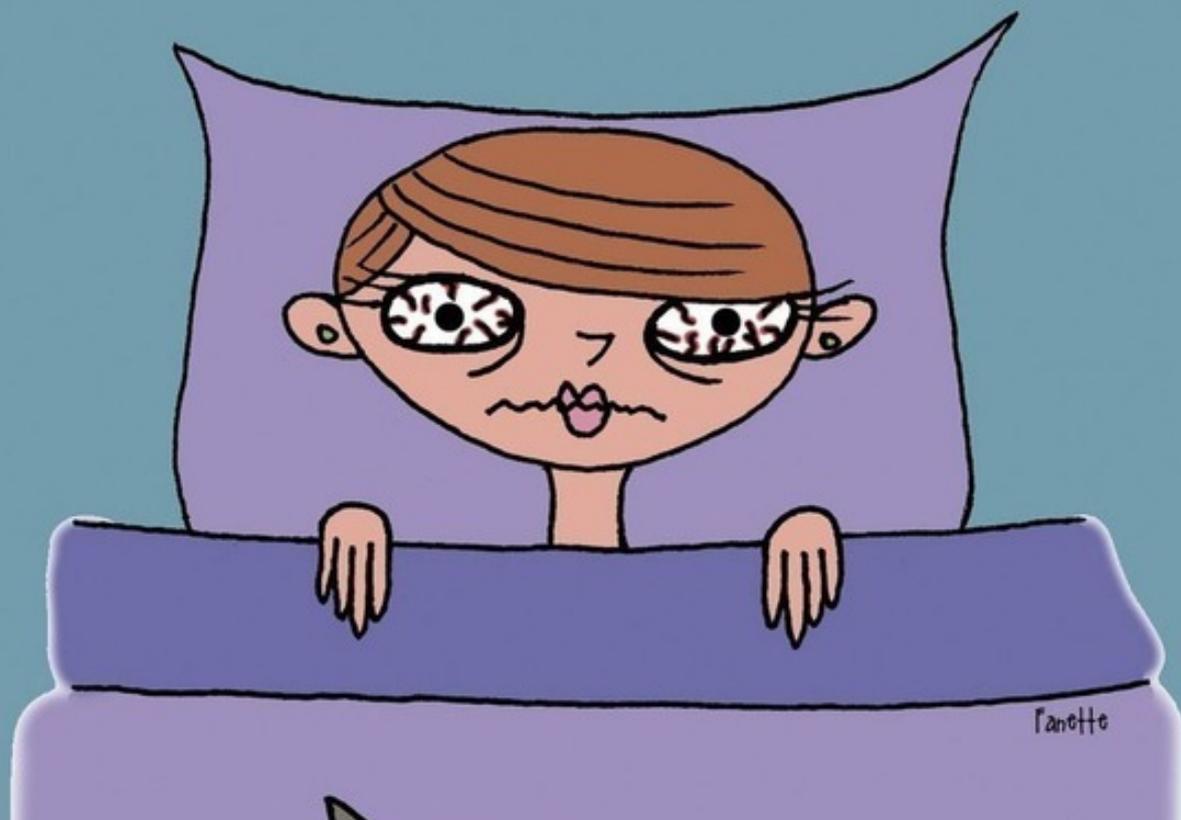
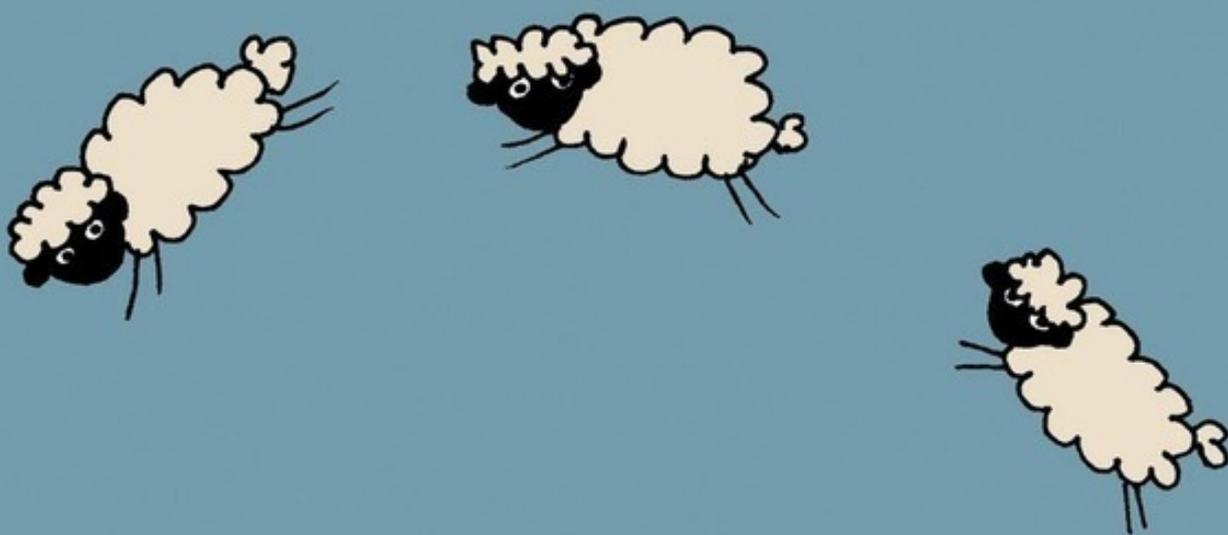


Юрий Лавров
Не могу уснуть. Что делать?

Как вылечить хроническую бессонницу



Юрий Лавров

**Не могу уснуть. Что делать? Как
вылечить хроническую бессонницу**

«Издательские решения»

Лавров Ю.

Не могу уснуть. Что делать? Как вылечить хроническую бессонницу / Ю. Лавров — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-934181-5

Психофизиологические проблемы бессонницы с научной точки зрения. Сейчас дают много полезных советов, чтобы заснуть: приятная музыка, душ, тёплое молоко, релаксация. Но все эти мероприятия приводят как раз к обратному результату. Организм начинает думать, что его готовят к чему-то важному, особенному, мобилизуется и вообще не хочет спать.

ISBN 978-5-44-934181-5

© Лавров Ю.
© Издательские решения

Не могу уснуть. Что делать? Как вылечить хроническую бессонницу

Юрий Лавров

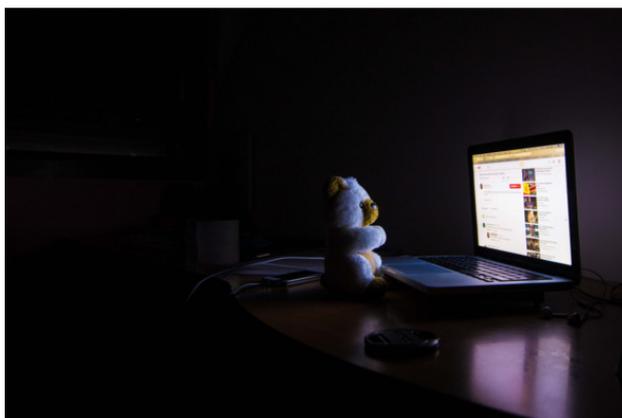
© Юрий Лавров, 2018

ISBN 978-5-4493-4181-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Психофизиологические проблемы бессонницы, с научной точки зрения. Сейчас, дают много полезных советов, чтобы заснуть: приятная музыка, душ, тёплое молоко, релаксация.

Но, все эти мероприятия приводят как раз к обратному результату. Организм начинает думать, что его готовят к чему-то важному, особенному, мобилизуется и вообще не хочет спать.



Одна из основных проблем с бессонницей, это то, что вы начинаете бороться с бессонницей, и тем самым усиливаете её.

Почему, человек всю ночь борется с бессонницей и не может заснуть, а под утро всё равно засыпает. Потому что под утро он перестаёт бороться и начинает думать: «А ..., всё равно не усну.» – успокаивается и засыпает. Чем больше вы боретесь с проблемой, тем труднее она становится, хороший сон возникает из нечего. Стремление форсировать бессонницу только усиливает её, если бессонница уже есть, значит, она есть.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.