

# Cierpisz na **BEZSENNOŚĆ** ?

## OBJAWY BEZSENNOŚCI:

1. Ciągłe poczucie zmęczenia
2. Zасыpanie w ciągu dnia
3. Kłopoty z koncentracją
4. Trudności w podejmowaniu decyzji
5. Poczucie przygnębienia
6. Zagrożenie w przypadkach kierowania pojazdem lub obsługi maszyn

W momencie, kiedy nasz sen zostaje zaburzony, a sytuacja trwa ponad dwa tygodnie, zaczynamy mieć do czynienia ze stanem nazywanym **bezsennością**. Bezsenność jest zjawiskiem w obecnych czasach bardzo powszechnym.

Co **piąta osoba** w jakimś momencie życia odczuwa niewspółmierne **zmęczenie**, a co **dziesiąta** cierpi na **długotrwałe wyczerpanie**, które jest często, choć nie zawsze, wywołane brakiem snu. Trzeba podkreślić, że bezsenność prowadzi do wielu **poważnych powikłań zdrowotnych**. Wśród nich wymienić możemy silne **bóle głowy, zaburzenia koncentracji, skrajne wyczerpanie organizmu, kłopoty z krążeniem, obniżenie odporności organizmu, depresje, stany lękowe**, a nawet **nadciśnienie tętnicze, chorobę wieńcową** czy **cukrzycę**.

## Możliwe przyczyny:

- **choroby** (anemia, przewlekłe infekcje, rak, choroby wątroby, serca, przewlekłe choroby płuc, cukrzyca lub niedoczynność tarczycy, stwardnie rozsiane, zaburzenia lękowe)
- **stres** lub zmartwienia, zwłaszcza, gdy problemy wydają się bez wyjścia
- **depresja** zwykle wywołuje ciągłe zmęczenie, zwłaszcza gdy objawia się przedwczesnym budzeniem
- **szok emocjonalny** (zła wiadomość, żałoba, rozpad związku)
- zbyt **wygórowane wymagania** wobec siebie i niemożność ich zadowolenia, co wywołuje **frustrację** i **zmęczenie**

## Nie lekceważ objawów! Zasięgnij porady specjalisty.

**Pamiętaj, że bezsenność jest najczęściej objawem choroby. Stąd też przyjrzeć się trzeba przede wszystkim przyczynom, które wywołują stan bezsenności.**

Okazuje się, że najbardziej **skuteczna** w leczeniu bezsenności jest **terapia poznawczo-behawioralna**. Terapia pomaga zwalczać niepożądane wzorce myślowe, które mogą wywoływać stany lękowe związane również z bezsennością oraz poznać źródła stresu, przyczyn zaburzeń snu. Często nawet drobne codzienne konflikty, mogą zaburzyć sen.

Terapia poznawczo-behawioralna jest terapią **krótkoterminową**, a ilość spotkań zależy od indywidualnych potrzeb i oczekiwań (przeciętnie jest to około **12-25 sesji**). Ponieważ terapia indywidualna to proces zmiany, dlatego nieodzowna jest **cykliczność i stałość spotkań**. Sesje zwykle odbywają się 1-2 w tygodniu i trwają godzinę.

## KONTAKT

Jeśli chcesz umówić się na spotkanie, wybierz odpowiadającą Tobie formę kontaktu:

• **Trójmiasto: 509-697-173**

Spotkania terapeutyczne odbywają się w godzinach przed i popołudniowych w Trójmieście

• **Elbląg: NZOZ "Twoje Zdrowie"- Poradnia Specjalistyczna**

Ul. Elizy Orzeszkowej 13

tel. 55 221 02 80

• **zadzwoń bezpośrednio: 509-697-173**

• **napisz maila: [pomoc.psycholog@wp.pl](mailto:pomoc.psycholog@wp.pl)**

**[www.centrumdiagnozy.pl](http://www.centrumdiagnozy.pl)**

Jeśli nie odbieram telefonu, to najprawdopodobniej mam w tej chwili sesję terapeutyczną i nie mogę odebrać. Jak najszybciej postaram się oddzwonić. W szczególnych wypadkach możliwe jest zamówienie wizyty do domu pacjenta.

Zapraszam do skorzystania z propozycji pomocy.

*Marta Wilk*



centrum  
terapii i diagnozy