**Bezsenność - jakie są jej przyczyny?**

**Zastanawiasz się jaki jest powód Twoich problemów z zasypianiem. Bezsenność przyczyny i leczenie to ważne kwestie. Przeczytasz o nich w naszym najnowszym artykule.**

**Bezsenność przyczyny**

Szybkie tempo życia i niezdrowe nawyki mogą doporwadzić do problemów z zasypianiem. Warto reagować, kiedy zauważymy pierwsze zmiany w swoim organizmie. **Bezsenność przyczyny** należy określić za pomocą specjalistycznych badań. Dowiedz się o tej dolegliwości więcej z naszego artykułu.

**Jak zwalczyć bezsenność?**

Czasami [bezsenność przyczyny](https://upacjenta.pl/poradnik/10-przyczyn-bezsennosci-ktore-latwo-usunac) są możliwe do ustalenia bez wizyty lekarskiej. Chodzi tutaj o kwestie związane z rozregulowanym zegarem biologicznym czy brakiem melatoniny. W tym wypadku wystarczy zmiana nawyków oraz odpowiednia suplementacja. Kolejne kwestie to chroniczny stres, a także prze bodźcowanie za pomocą telewizji czy telefonu. Jest to bardzo typowe, że sięgamy po urządzenia wieczorami, jednak mogą one niekorzystnie wpłynąć na nasz sen. Inna kwestia to nieprawidłowa dieta.



**Gdzie szukać pomocy?**

*Bezsenność przyczyny* wymienione wyżej można łatwo zniwelować. Niestety czasami problem jest dużo poważniejszy. W takich przypadkach konieczna jest wizyta u lekarza oraz szereg badań. Warto zadbać o powrót do zdrowia w tej kwestii, ponieważ brak snu może bardzo negatywnie wpłynąć na nasze zdrowie, a nawet doprowadzić do ciężkich chorób. Wykonaj badania, aby mieć pewność jaka dolegliwość Ci doskiwiera.