**Жители Югры мучаются хронической бессонницей**

Почти полсотни человек обратились в прошлом году за консультацией врача-сомнолога в Нижневартовскую психоневрологическую больницу. Каждый из пациентов испытывал различные проблемы со сном. В большинстве случаев у людей диагностировали хроническую бессонницу.

«Хроническая бессонница - это состояние, при котором человек испытывает трудности с засыпанием или пробуждением в течение нескольких недель или даже лет. Это может привести к ухудшению качества жизни, нарушению работы и обучения, а также к другим проблемам со здоровьем», - пояснил врач-сомнолог, врач-психотерапевт психотерапевтического отделения Кирилл Бондаренко.

Причины для такого недуга могут быть разными: негативный эмоциональный фон, психогенные расстройства, заболевания нервной системы и внутренних органов. Лечение может включать в себя не только рекомендации специалиста по изменению образа жизни, но и психотерапию, медикаментозное лечение или комбинацию этих методов. Пациентам важно следовать рекомендациям специалиста и быть терпеливым, так как лечение бессонницы может потребовать времени и усилий.

Как подчеркнул Кирилл Бондаренко, в большинстве случаев, после рекомендаций врача-сомнолога, пациентам удается восстановить привычный образ жизни. Только четверть обратившихся граждан возвращаются на дополнительные консультации и проведения более детального обследования.

Добавим, что консультацию врача-сомнолога в Нижневартовской психоневрологической больнице за прошлый год получили жители не только Нижневартовска, но и Нижневартовского района, городов Радужный, Когалым, Нефтеюганск, Сургут, а также города Стрежевой (Томская область).