**Почему пожилой человек постоянно спит днем:**

**что это значит, причины и что делать**

Когда люди стареют, они, как правило, часто просыпаются ночью от ноющих суставов или необходимости воспользоваться туалетом. Многие компенсируют потерянный сон днем. Это нормально. Проблема появляется только тогда, когда пожилой человек спит днем большую часть времени, иногда засыпая сидя в кресле. Чтобы дольше бодрствовать в течение дня и лучше спать ночью, нужно выяснить причину, почему пожилой человек постоянно спит днем. В некоторых случаях, возможно, понадобиться помощь врача и рекомендации по лечению.

**Причины, почему пожилые люди много спят**

Определив, почему бабушка или дедушка выглядят усталыми днем и постоянно спят, вы сможете найти пути решения проблемы. Вот некоторые из возможных причин.

**Побочные эффекты от лекарств**

Почти каждый пожилой человек в РФ принимает несколько разных лекарственных средств каждый день. У всех препаратов есть побочные эффекты, плюс к этому они способны взаимодействовать друг с другом. Кроме того, пожилые люди усваивают лекарства не так хорошо, как в молодости. В результате у многих появляется сонливость и головокружение.

Это часто наблюдается при приеме лекарственных препаратов для лечения высокого давления, бессонницы, хронической боли, болезни Паркинсона, аллергии.

Если пожилой человек принимает одно из этих средств, обсудите побочные эффекты и альтернативные варианты лечения с врачом. Возможно, он уменьшит дозировку или полностью отменит некоторые лекарства. Иногда простое изменение сроков приема таблеток у пожилых людей улучшает бодрость в течение дня.

**Депрессия**

Многие пожилые люди теряют интерес к жизни, но депрессия никоим образом не является нормальной частью старения. Много кто знаком с основными признаками депрессии, но в пожилом возрасте они немного отличаются. Проблемы со сном и усталость часто указывают на психическое расстройство.

**Слабоумие**

Часто пожилые люди с деменцией плохо спят по ночам, особенно на поздних стадиях заболевания. По мере того как мозговая деятельность ухудшается, возникают проблемы с циркадными ритмами и временной осведомленностью. Из-за этого пациентам с деменцией трудно спать всю ночь и соблюдать нормальный режим. В некоторых случаях дневной сон – единственный способ, которым пожилой человек восстанавливает энергию.

**Скука**

С возрастом люди чаще страдают от хронических заболеваний, которые влияют на их привычный образ жизни и ухудшает ее качество. Ограничиваются возможности для прогулок, интересных занятий и развлечений. Пожилые люди больше не работают, не могут читать из-за плохого зрения, и, в конце концов, устают смотреть телевизор. В этих случаях дневная усталость объясняется тем, что им невероятно скучно. Не имея слишком много дел в своей жизни, пожилые люди привыкают к привычке дремать большую часть дня.

**Важность дневного бодрствования**

Стареющих близких людей очень важно побуждать к тому, чтобы они как можно полноценнее участвовали в повседневной жизни. Социальное взаимодействие, умственная стимуляция и физическая активность – ключ к повышению качества жизни.

Не все люди, осуществляющие уход за пожилым родственником, способны удовлетворить все эти потребности. Совместить это в довесок к ежедневным обязанностям по уходу и личным графикам практически невозможно.

*Постоянное или временное проживание в частном пансионате для пожилых людей – один из выходов в этой ситуации. Четкий распорядок дня, увлекательные мероприятия и расширение круга общения для пожилых людей – лишь некоторые из преимуществ.*