Translation 9.2

Бессонница характеризуется не только нехваткой сна, но и неспособностью хорошо высыпаться, и может также включать в себя трудности с засыпанием, недостаточную продолжительность сна или раннее пробуждение с последующей невозможностью снова заснуть.

Впервые я столкнулся с этой проблемой, которая превратилась в настоящий кошмар для меня и моей семьи, 2 года назад. Для меня стало привычным просыпаться в 3 или 4 утра, лежать с открытыми глазами и мечтать о тех временах, когда непрерывный сон не был роскошью. Раньше стоило моей голове коснуться подушки, как я погружался в глубокий сон и спал словно младенец до утра. По выходным я мог проспать до обеда, компенсируя все часы недосыпа за неделю. Говорят, что нельзя наверстать упущенное в плане сна, но отдохнуть физически точно можно.

Мне не мешал ни работающий телевизор, ни разговаривающие люди, я мог спать несмотря на любой источник шума.

Проблемы последних лет, включая многочисленные стрессы на работе, потерю друга (нам пришлось усыпить любимую собаку) плохо сказались на моем режиме сна. Я перепробовал все советы из интернета, четко контролировал время отходу ко сну, не засиживался допоздна и не спал в течение дня, а в результате задремал на важном рабочем совещании. Я продолжаю просыпаться на рассвете, бродить по квартире и раздражать жену, которая спит очень чутко.

Недавно я прочитал статью в интернете о фестивале Highline Meeting, участники которого спят в подвесных гамаках высоко над землей. Возможно, смена обстановки и выброс адреналина помогут мне выспаться в горах Италии. Но пока я не принял окончательное решение, мне нужно время на обдумывание.

Insomnia is not only characterized by a lack of sleep, but also by an inability to well

get enough sleep, and may also include difficulty falling asleep, insufficient

sleep duration or early awakening followed by impossibility again

fall asleep.

I first encountered this problem, which turned into a real nightmare for

me and my family, 2 years ago. I got used for me to wake up at 3 or 4 in the morning,

lie with open eyes and dream of those times when continuous sleep was not

luxury. It used to cost my head to touch the pillow, as I plunged into a deep sleep

and slept like a baby until the morning. On weekends, I could sleep until noon, compensating for everything.

hours of sleep a week. They say that you can not catch up in terms of sleep, but

you can relax physically for sure.

I was disturbed by neither working television nor talking people, I could sleep despite

to any source of noise.

The problems of recent years, including numerous stresses at work, loss of a friend (we

I had to put down my beloved dog) badly affected my sleep pattern. I tried

all the tips from the Internet, clearly controlled the time to bedtime, did not stay up late

and did not sleep during the day, and as a result he fell asleep at an important workshop. I

I continue to get up at the crack of dawn, wander around the apartment and annoy my wife who is a light sleeper.

I recently read an article on the Internet about the Highline Meeting Festival, whose members

sleeping in hanging hammocks high above the ground. Possibly a change of environment and release

adrenaline will help me sleep in the mountains of Italy. But until I accepted the final

decision, I need time to sleep on.