Транскраніальна магнітна стимуляція при безсонні

Послан 1q2w3e4r - 22.04.2026 18:54

Всім привіт. Не можу нормально спати вже півроку: лягаю вчасно, але кручуся до 3 ранку з думками. Вранці почуваюся розбитою, п'ю літри кави, а ввечері ситуація повторюється знову і знову. Снодійні пити боюся, бо після них голова «квадратна» і важко працювати весь наступний день. Чи є якісь фізіопроцедури в Києві, щоб налагодити біоритми сну без важкої хімії?

==========

Re:Транскраніальна магнітна стимуляція при безсонні

Послан 891979 - 22.04.2026 19:17

Привіт. Безсоння - це часто результат того, що мозок просто забув, як правильно «вимикатися» через постійний стрес. Снодійні лише маскують проблему, але не лікують збій у природних ритмах нервової системи людини. Мені допомогла процедура, яка за допомогою магнітних хвиль гармонізує електричну активність мозку перед сном. Це допомагає організму самому почати виробляти мелатонін та правильно переходити у фазу глибокого сну. Подивіться деталі цієї методики відновлення сну ось тут: https://www.altimed.net/uk/service/transcranialmagneticstimulation/ - це реально дієвий спосіб. Після десяти сеансів я почала засинати за 15 хвилин без жодної таблетки чи трав'яного збору. Сон став міцним, і я вперше за довгий час почала прокидатися бадьорою та повною сил. Це набагато безпечніше за будь-яку фармакологію, бо ми відновлюємо саме природні механізми відпочинку.

==========

Re:Транскраніальна магнітна стимуляція при безсонні

Послан 1q2w3e4r - 22.04.2026 19:20

Велике спасибі за пораду, засинання за 15 хвилин для мене зараз звучить як справжня магія якась. Дуже радує, що можна обійтися без снодійних, бо робота вимагає концентрації з самого ранку. Обов'язково зайду на сайт і буду записуватися.

==========