

Když nemůžete spát



Mnoho lidí, kteří utekli před válkou, prožívá období, kdy mají problémy se spánkem. **Někteří potíže zažívají každou noc, jiní jen občas.** Problémy zahrnují přerušovaný spánek, **potíže s usínáním, předčasné probouzení** nebo **opakující se noční můry.**

Kvalita spánku často souvisí s vaší **aktuální životní situací, myšlenkami** i tím, **jakými životními událostmi jste si prošli.**

Stresující **zážitky z minulosti se mohou** noc co noc vracet **v podobě nočních můr.**

Problémy se spánkem mohou vznikat **z různých příčin.** V jejich důsledku se můžete cítit velmi vyčerpaně a i **jednoduché úkoly pro vás mohou být těžko zvládnutelné.** Pokud máte se spánkem dlouhodobé potíže, je dobré obrátit se na lékaře. Lékař může vyšetřit, zda jsou tyto problémy způsobeny nemocí nebo zda souvisí s vaší životní situací. Podle toho může také doporučit **následnou odbornou péči.**

V této brožuře naleznete užitečné tipy, které vám mohou pomoci zlepšit kvalitu spánku, ať už je příčina vašich současných problémů jakákoliv.

Tipy pro lepší spánek



Pravidelný denní režim je pro kvalitní spánek klíčový

V životě lidí, kteří utekli před válkou, existuje mnoho faktorů, které **dodržování pravidelného režimu znesnadňují.** Uprchlíci žijící v přijímacích střediscích a azylových zařízeních jsou velmi často vzhůru dlouho do noci. **Je snadné**

nechat se tímto návykem ovlivnit a dělat totéž, zvláště když víte, že si druhý den můžete přispat, protože nemáte ráno žádný program. Pro lidský organismus však není tento rytmus přirozený a může mít negativní vliv na náš fyzický i psychický stav. **Pokuste se změnit svůj denní rytmus tak, aby se podobal rytmu, který jste měli v době, kdy jste problémy se spánkem neměli.** Může to třeba znamenat, že budete vstávat brzy, i když nemáte nic zvláštního na práci, a že si půjdete také dříve lehnout.

Budte trpěliví. Vaše tělo **potřebuje čas, aby tuto změnu zpracovalo,** a tak může nějakou dobu trvat, než se vám bude spát lépe.



Před usínáním si nastavte pravidelnou rutinu

Pravidelné návyky pomáhají našemu organismu dobře fungovat. Pokud se budete před ulehnutím každý den **věnovat stejným činnostem, dáte tím mozku znamení, že přichází čas na spánek.**

Po nějaké době vám pevné návyky pomohou usínat snadněji.



Pozor na kofein

Kofein je látka, která způsobuje, **že je vaše tělo bdělejší a neklidnější.** Je obsažen v kávě, černém čaji (nikoliv v bylinných čajích), čokoládě a coca-cole. Pokud máte problémy se spánkem, je **dobré se kofeinu vyhnout**, zejména k večeru a v noci.



Vstaňte, pokud neusnete do 30 minut

Snažte se ke spánku **nenutit.** Čím více se do usínání nutíte, tím obtížnější může usínání být. **Pokud se vám nepodaří usnout do 30 minut, vstaňte.** Jděte do jiné místnosti a v klidu si tam sedněte nebo dělejte něco tichého a nestimulujícího, dokud nebudete mít **pocit, že na vás opět jde únava.** Pokud se vám ani po dalších 30 minutách nepodaří usnout, znovu vstaňte. **Takto postupujte do té doby, než se vám usnout podaří.**



Dopřejte si každodenní pohyb

Fyzická aktivita je často účinným prostředkem ke zlepšení spánku.

I 15 minut cvičení denně povede k tomu, že vaše tělo bude uvolněnější. Před spaním si můžete například dopřát rychlou procházku, i když mezi cvičením/fyzickou aktivitou a ulehnutím do postele byste měli zachovat alespoň 30 minut. **To vašemu tělu poskytne čas na uklidnění.** K lepšímu spánku výborně přispívá také dobrý sex.



Představujte si klidné místo

Tato strategie je velmi účinná, pokud **máme potíže s usínáním.** Lehnete si se zavřenýma očima a **představte si, že jste na svém oblíbeném místě – klidném a bezpečném.** Může to být ve vašem rodném městě, v rodinném domě nebo na slunné pláži. **Ať už je to kdekoli, představte si, že tam skutečně jste.** Můžete se rozhlídnout po okolí, poslouchat jemné zvuky, čichat vůni květin, cítit teplo slunce nebo cokoli jiného, co by vám na zvoleném místě bylo příjemné. **Prostě se uvolněte a užívejte si okamžik klidu – a postupně vklouzněte do spánku.** Jakmile objevíte klidné místo, které se vám osvědčilo, zjistíte, že čím častěji ho **budete ve své mysli navštěvovat, tím snadněji se vám bude usínat.**

Promluvte si o svých nočních můrách

Noční můry často úzce souvisí s událostmi, které jste zažili, nebo s napětím, které na vás v současné životní situaci působí. **Mnoho lidí zjišťuje, že mají méně nočních můr, pokud si o nich promluví s někým, komu důvěřují, a svěří mu, čeho se týkají.** Obsah noční můry můžete zpracovat také tak, že k němu vymyslíte pozitivní pokračování. **Noční můru s dobrým zakončením si můžete také zapsat nebo ji zpracovat výtvarně.**

Prášky na spaní vždy konzultujte s lékařem

Váš lékař vám může poradit ohledně **užívání prášků na spaní**. Obecně se prášky na spaní předepisují při akutních potížích se spánkem, v ideálním případě pouze krátkodobě. **Dlouhodobé užívání může vést k závislosti** a k dosažení kýženého účinku můžete následně potřebovat vyšší dávku. Prášky na spaní by proto měly být užívány po konzultaci s lékařem. Druh medikace a potřebnou dávku určí lékař na základě řady faktorů, jako je hmotnost, celkový zdravotní stav, onemocnění, se kterými se jedinec léčí, a charakter potíží se spánkem. **Výběr prášků na spaní a jejich dávkování je přizpůsobeno jednotlivci, proto je nikdy nezaměňujte za jiné ani neužívejte větší než předepsané množství.**

Když se zdá, že nic nepomáhá

Přestože někteří lidé vyzkouší téměř vše a jsou dostatečně trpěliví, problémy se spánkem se u nich ani tak nezlepší. **V takovém případě je na místě konzultace s lékařem.** Možná bude nutné získat žádanku ke specialistovi, který provede podrobnější vyšetření a analýzu vašich potíží se spánkem.

U lidí, kteří utekli před válkou, vznikají problémy se spánkem téměř vždy v návaznosti na jejich životní situaci. Většině z nich se spánkový režim zlepšuje, jakmile získají v životě větší stabilitu.

I děti mívají problémy se spánkem

Také u dětí problémy se spánkem **souvisí s jejich životní situací**. Obtíže zároveň mohou být reakcí na **problémy v rodině nebo mezi rodiči**. Pokud má vaše dítě potíže se spánkem, promluvte si s ním, zeptejte se, o čem přemýšlí nebo o čem se mu zdá. Zavedte pravidelný režim před spaním, který dá dítěti určitou jistotu a umožní mu cítit se více bezpečně.

Přečtěte mu pohádku nebo zazpívejte ukolébavku. Pokud má dítě přetrvávající potíže se spánkem, obraťte se na lékaře.