



Коли ти не можеш спати

Багато людей, що втекли від війни, переживають труднощі зі сном. **Деякі мають проблеми зі сном щовечора, інші лише зрідка.** Проблеми включають **переривчастий сон, труднощі із засинанням, передчасне пробудження або повторювані кошмари.**

Якість сну часто пов'язана з вашою щоденною життєвою ситуацією, **думками та життєвими подіями, які ви пережили.**

Стресові **переживання з минулого** можуть повертатися ніч за **ніччю у вигляді кошмарів.**

Проблеми зі сном можуть виникати **з різних причин.** В результаті ви можете відчувати себе дуже виснаженим, і навіть **з простими завданнями вам може бути важко впоратися.** Якщо у вас тривалі проблеми зі сном, варто звернутися до лікаря. Ваш лікар може перевірити, чи ці проблеми викликані хворобою, чи вони пов'язані з вашою життєвою ситуацією. Відповідно, він також може порекомендувати **подальший професійний догляд.**

У цій брошурі ви знайдете корисні поради, які допоможуть вам покращити якість сну, незалежно від причин ваших поточних проблем.

Поради для кращого сну



Регулярний режим дня є запорукою якісного сну

У житті людей, які втекли від війни, є багато факторів, які **ускладнюють дотримання звичайного режиму.** Біженці, які живуть у центрах прийому та притулку, дуже часто не сплять до вечора. **Легко піддатися впливу**

цієї звички і зробити те ж саме, особливо якщо ви знаєте, що можете заснути наступного дня, тому що вранці у вас немає програми. Однак цей ритм не є природним для організму людини і може негативно позначитися на нашому фізичному та психічному стані. **Спробуйте змінити свій щоденний ритм, щоб він нагадував ритм, який у вас був, коли у вас не було проблем зі сном.** Це може означати, що ви встаєте рано, навіть якщо вам нічого особливого робити, і що ви також лягаєте спати раніше. **Будьте терплячі.** Вашому **організму потрібен час, щоб обробити цю зміну,** тому може знадобитися деякий час, щоб ви краще спали.



Встановіть звичайний розпорядок дня перед сном.

Регулярні звички допомагають нашому організму добре функціонувати. Якщо ви робите одні й ті самі дії щодня **перед сном, так ви подаєте сигнал своєму мозку, що пора спати.** Через деякий час корисні звички допоможуть вам легше заснути.



Остерігайтеся кофеїну

Кофеїн - це речовина, яка робить **ваше тіло більш збудливим і неспокійним.** Він міститься в каві, чорному чаї (не трав'яні чаї), шоколаді та кока-колі. Якщо у вас проблеми зі сном, **краще уникати кофеїну,** особливо ввечері та вночі.



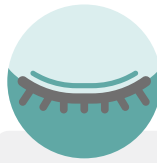
Вставай, якщо не заснув протягом 30 хвилин

Намагайтеся не змушувати себе спати. Чим більше ви змушуєте себе заснути, тим важче може бути заснути. Якщо ви не можете заснути протягом 30 хвилин, встаньте. **Перейдіть в іншу кімнату і сядьте там або займіться чимось тихим і не стимулюючим, поки ви знову не відчуєте втому.** Якщо ви все ще не можете заснути ще через 30 хвилин, встаньте знову. **Дотримуйтесь цього, поки не заснете.**



Зробіть приємними щоденні тренування

Фізична активність часто є ефективним засобом покращення сну. **Навіть 15 хвилин вправ на день зроблять ваше тіло більш розслабленим.** Наприклад, ви можете побалувати себе швидкою прогулянкою перед сном, хоча між вправами чи фізичною активністю і відходом до сну повинно залишатися принаймні 30 хвилин. **Це дасть вашому організму час заспокоїтися.** Хороший секс також сприяє кращому сну.



Уявіть собі тихе місце

Ця стратегія дуже ефективна, якщо **нам важко заснути.** Ляжте із закритими очима і уявіть, що ви **перебуваєте в улюбленому місці – спокійному і безпечному.** Це може бути у вашому рідному місті, в сімейному будинку або на сонячному березі. **Де б це не було, уявіть, що ви дійсно там.** Ви можете озирнутися навколо, послухати тихі звуки, відчути запах квітів, відчути тепло сонця або все, що було б приємно для вас у обраному вами місці. **Просто розслабтеся і насолоджуйтеся моментом спокою – і поступово зануритеся в сон.** Як тільки ви відкриєте для себе таке тихе місце, яке спрацювало для вас, ви побачите, що **чим частіше ви його відвідуєте у своїй свідомості, тим легше це сприяє засинанню.**

Розкажіть про свої кошмари

Кошмари часто тісно пов'язані з подіями, які ви пережили, або з напругою, яка впливає на вас у вашій поточній життєвій ситуації. **Багато людей виявляють, що їм менше сниться кошмари, якщо вони говорять про них комусь, кому довіряють, і розповідають, про що вони.** Ви також можете обговорити зміст кошмару, придумавши його позитивне продовження. **Або ж можете записати кошмар з хорошим фіналом чи художньою обробити його.**

Завжди консультируйтесь з лікарем щодо снодійних

Ваш лікар може порадити **вам приймати снодійне.** Загалом, снодійні призначаються при гострих проблемах зі сном, в ідеалі лише на короткий період. **Тривале застосування може призвести до звикання,** і вам може знадобитися вища доза для досягнення бажаного ефекту. Тому снодійні препарати слід використовувати після консультації з лікарем. Тип ліків і необхідну дозу визначаються лікарем на основі ряду факторів, таких як вага, загальний стан здоров'я, стан, від якого пацієнт проходить лікування, і характер труднощів зі сном. **Вибір снодійних і їх дозування підбираються індивідуально, тому ніколи не плутайте їх з іншими і не використовуйте більше, ніж призначено.**

Коли ніщо не допомагає

Хоча деякі люди і є досить терплячі і пробуєть майже все, їхні проблеми зі сном не покращуються. **У цьому випадку доречно звернутися до лікаря.** Можливо, вам знадобиться отримати запит на фахівця для більш детального обстеження та аналізу ваших проблем зі сном. Люди, які втекли від війни, майже завжди мають проблеми зі сном через життєву ситуацію. Більшість із них покращують свій сон, оскільки стають більш стабільними в житті.

Люди, які втекли з війни, майже завжди мають проблеми зі сном через життєву ситуацію. Більшість із них покращують свій сон, оскільки стають більш стабільними в житті.

Навіть діти мають проблеми зі сном

Проблеми зі сном у дітей також **пов'язані з їх життєвою ситуацією.** У той же час труднощі можуть бути **відповіддю на проблеми в сім'ї або між батьками.** Якщо у вашої дитини проблеми зі сном, поговоріть з нею про те, про що вона думає чи мріє. Встановіть регулярний режим перед сном, який дає дитині певну захищеність і змушує її відчувати себе в безпеці. **Прочитайте йому казку або заспівайте колискову.** Якщо у вашої дитини постійні проблеми зі сном, зверніться до лікаря.