

Якщо
ви не
можете
спати



У багатьох біженців бувають періоди, коли вони відчувають труднощі зі сном. У одних це відбувається щовечора, у інших лише зрідка. Проблеми включають труднощі із засипанням, постійні порушення сну, раннє пробудження або повторювані кошмари.

Труднощі зі сном часто пов'язані з поточною життєвою ситуацією, думками та переживаннями. Стресові переживання з минулого можуть повертатися ніч за ніччю у вигляді кошмарів. На сон також можуть вплинути інші проблеми в житті, а поганий сон може призвести до того, що протягом дня вам буде дуже важко. Вам слід звернутися до лікаря, якщо у вас проблеми зі сном протягом тривалого періоду часу. Ваш лікар може з'ясувати, чи пов'язані ці труднощі з хворобою, чи вони пов'язані з вашою життєвою ситуацією.

У цій брошурі ви знайдете корисні поради щодо того, що ви можете зробити, щоб покращити свій сон, незалежно від причин ваших поточних проблем зі сном.

Поради для кращого сну.



Важливість регулярного щоденного ритму

Багато факторів у житті біженців можуть призвести до того, що вони мають нерегулярний щоденний ритм. Біженці, які живуть у центрах прийому притулку, виявляють, що багато людей не сплять більшу частину ночі. Від цього легко постраждати, а також не спати. Крім того, легше спати пізно вдень, якщо у вас немає чим зайнятися вдень, але це призводить до того, що ви прокидаєтеся пізніше ввечері та вночі. Постарайтеся змінити свій щоденний ритм так, щоб він нагадував ритм, який у вас був, коли у вас не було проблем зі сном. Це може означати раннє вставання, навіть якщо у вас немає нічого особливого, і лягати спати в більш звичайний час. Вашему тілу потрібен час, щоб пристосуватися до нових розпорядків дня, тому може знадобитися деякий час, перш ніж ви станете краще спати.



Робіть те саме щовечора перед сном

Регулярні звички допомагають вашому організму добре функціонувати. Через деякий час фіксовані рутини допоможуть вам легше заснути.



Використовуйте своє тіло протягом дня

Фізична активність часто є ефективним способом покращення сну. Навіть 15 хвилин вправ на день означають, що ваше тіло розслаблене, коли прийшов час спати. Наприклад, ви можете швидко прогулятися перед сном, хоча між вправою/фізичною активністю і відходом до сну ви повинні мати принаймні 30 хвилин. Це дає вашому тілу час відпочити. Хороший секс також допомагає краще спати.



Уникайте кофеїну

Кофеїн є речовина, яка робить ваше тіло більш пробудженим і неспокійним. Кофеїн міститься в каві, чорному чаї (не трав'яних чаях), шоколаді та колі. Якщо у вас проблеми зі сном, краще уникати кофеїну, особливо ввечері та вночі.



Встаньте, якщо ви не заснули протягом 30 хвилин

Намагайтеся не змушувати себе заснути. Чим більше ви змушуєте себе, тим важче може бути заснути. Якщо вам не вдається заснути протягом 30 хвилин – встаньте знову.

Перейдіть в іншу кімнату і посидьте там тихо або зробіть щось тихе і не стимулююче, поки не відчуєте, що знову втомилися. Якщо ви все ще не можете заснути через 30 хвилин, встаньте знову. Робіть це стільки разів, скільки потрібно, поки не вдасться заснути.



Візуалізуйте спокійне місце

Ляжте із закритими очима і уявіть, що ви перебуваєте у своєму улюбленому місці - тихе і спокійне місце. Це може бути у вашому рідному місті, у вашому сімейному домі чи на сонячному березі. Де це може бути, уявіть, що ви дійсно там. Ви можете подивитися на своє оточення, послухати спокійні звуки, понюхати квіти, відчути тепло сонця або будь-які інші відчуття, які ви відчули у місці, яке ви обрали. Просто розслабтеся і насолоджуйтеся - і заснете. Після того, як ви виявите спокійне місце, ви дізнаєтеся, що чим частіше ви використовуєте його, щоб заснути, тим легше йому стане.

Кошмари

Кошмари часто тісно пов'язані з тим, що ви пережили, або з тиском у вашій поточній життєвій ситуації. Багато людей виявляють, що у них менше кошмарів, якщо вони говорять про свої кошмари з кимось, кому вони довіряють, і розповідають їм, про що вони. Ви також можете обробити зміст кошмару, продумавши його та створивши позитивне продовження того, про що йдеться у вашому кошмарі. Ви також можете записати кошмар з більш позитивним продовженням.

Снодійне

Ваш лікар може дати поради щодо використання снодійних. Загалом, снодійні препарати застосовуються, коли є гострі труднощі зі сном, бажано лише на короткий період. Тривале застосування може призвести до залежності, і вам також може знадобитися вища доза, щоб отримати ефект. Тому снодійні препарати слід використовувати після консультації з лікарем. Тип снодійного та необхідну дозу визначить лікар залежно від ряду факторів, таких як ваша вага, загальний стан здоров'я та інші захворювання, а також від того, які у вас проблеми зі сном. Снодійні препарати підбираються індивідуально, тому ніколи не міняйтеся таблетками іншими і не приймайте більше, ніж призначено.



Якщо нічого не допомагає

Незважаючи на те, що намагаються практично все, деякі люди можуть виявити, що їхні проблеми зі сном не покращуються. Про це слід поговорити зі своїм лікарем. Можливо, вам знадобиться направлення до фахівця для більш детального огляд та аналізу ваших проблем зі сном. Також може бути втіхою знати, що труднощі зі сном, які відчувають біженці, майже завжди безпосередньо пов'язані з їх життєвою ситуацією. Більшість із них помітять, що їхній сон покращується, коли їхня життєва ситуація змінюється.

У дітей також виникають труднощі зі сном

Проблеми зі сном у дітей часто пов'язані з усією їх життєвою ситуацією. Ці труднощі також можуть бути реакцією на проблеми в сім'ї або проблеми між батьками. Якщо у вашої дитини проблеми зі сном, поговоріть з ним/нею про що вон/вона думає чи мріє. Встановіть регулярні рутини перед сном, щоб ваша дитина відчувала себе в безпеці. Прочитайте казку або заспівайте колискову. Зверніться до медичного центру або до лікаря, якщо у вашої дитини постійні проблеми зі сном.



Utarbeidet ved Ressurssenter om vold,
traumatisk stress og selvmordsforebygging,
Region Midt. 2016.

RVTS - Virbniцтво Обласного центру з
питань насильства, травматичний стрес і
профілактика суїцидів, Регіон Середня
Норвегія, 2016.

www.rvts.no