

I djecu muči nesanica; nesanica je kod djece često vezana sa njihovom ukupnom životnom situacijom. Nesanica može biti i reakcija na porodične probleme ili probleme među roditeljima. Kada dijete muči nesanica, razgovarajte s njim o čemu to ono razmišlja ili sanja. Uvedite ritual pred spavanje. Pročitajte bajku ili otpjevajte pjesmu. Ukoliko dijete i dalje muči nesanica, obratite se dječjem dispanzeru (helsestasjon) ili ljekaru.

Noćne more

More su često vezane za nešto ranije doživljeno ili teškoće u sadašnjoj situaciji. Mnogi su primjetili da se more javljaju rjeđe kada se povjeri nekome i razgovara o njihovom sadržaju. Alternativa je da sami razmotrite sadržaj noćne more. Još jednom se sjetite doživljenog u snu, ali se nemojte tu zaustaviti – nego izmislite pozitivan nastavak priče. Ili, doživljenu noćnu moru zapišite kao i zamišljeni nastavak priče.

Tablete za spavanje

Ljekar Vam može dati savjet u vezi upotrebe tableta za spavanje. Općenito, korišćenje tableta za spavanje najaktuelnije je kod akutne nesanice, i tada se tablete uzimaju u kraćem periodu. U slučaju dugoročne upotrebe tableta za spavanje, postoji opasnost da postane neophodno povećati dozu da bi tablete djelovale i vremenom čovjek može postati ovisan. Zbog toga se tablete za spavanje smiju koristiti samo po savjetu ljekara. Ljekar određuje količinu i vrstu tableta na osnovu niza faktora kao što su: tjelesna težina, opće zdravstveno stanje, druge bolesti, te ovisno od vrste nesanice. Tako se tablete prilagođavaju osobi kojoj su namjenjene, i zato nikada nemojte posuđivati tablete ili uzimati veću dozu od propisane.

Ukoliko ništa drugo ne pomaže

Ponekad se desi da se sve pokuša, a opet ne riješi nesanice. U tom slučaju, može se tražiti uputnica za specijalistu radi detaljnijeg pregleda. Izbjeglicama može biti utjeha da je nesanica većinom vezana sa životnom situacijom, tako da se promjenom može utjecati i na ritam spavanja.

BOSNISK-KROATISK-SERBISK

TEBI, KOGA MUČI NESANICA



Mnoge izbjeglice imaju periodične probleme s nesanicom, neki svaku noć, neki ponekad. Problemi se mogu javljati u vidu poteškoća da se zaspi, stalnog buđenja ili noćnih mora koje se ponavljaju i remete san.

Nesanice su često vezane za situaciju u kojoj se nalazite, misli i minule doživljaje. Teški doživljaji iz prošlosti mogu se ponovo proživljavati kroz stalne noćne more, a to opet može biti samo dio ukupnih problema koji su posljedica doživljenog. Životne poteškoće često utiču i na san, te je čovjeku nakon loše prespavane noći još teže nositi se sa poteškoćama koje donosi naredni dan.

U slučaju nesanice prirodno je obratiti se ljekaru, da bi se utvrdilo da li je nesanica vezana za bolest ili je posljedica životne situacije. Bez obzira na razlog, postoje načini da sami sebi pomognete da bolje spavate.

Savjeti za bolji san:

Uspostavite dnevni ritam; U prihvatilištu za izbjeglice često su mnogi budni do kasno u noć, a to može utjecati i na ostale. Nepostojanje obaveza lako utječe na duže spavanje danju, i kasnije lijevanje noću. Pokušajte promijeniti ritam dnevnih aktivnosti, tako da bude što sličniji onom koji ste imali u vrijeme kada Vas nesanica nije mučila. To znači da ustajete ranije, bez obzira što nemate nikakvih obaveza, i da liježete u normalnije vrijeme. Trebaće vremena da se organizam prilagodi novim rutinama, nemojte očekivati trenutno poboljšanje.

Imajte stalni ritual pred spavanje; Tijelu prijaju redovne navike i one postepeno doprinose tome da lakše zaspete.

Budite aktivni danju, fizička aktivnost je često efikasan lijek za bolji san. Čak i petnaestak minuta dnevnog treninga pomaže da se, kada legnete, tijelo lakše opusti. Neka prođe makar pola sata između treninga i lijevanja, da bi se tijelo moglo odmoriti. Pod fizičkom aktivnosti ne mislimo ništa posebno – to može biti obična šetnja prije spavanja. Seksualni odnosi su također odlično sredstvo za spavanje.

Izbjegavajte kofein; Kofein je sastojak kafe, crnog čaja, čokolade i napitaka sa kolom, i utječe na nemir i budnost organizma. Izbjegavajte namirnice koje sadrže kofein, posebno predveče i noću.

Ne mučite se da bi zaspali; Što se više naprezete da bi zaspali, teže ćete zaspati.

Ukoliko ne zaspete u toku prvih pola sata ustanite, idite u drugu sobu, sjedite mirno ili se dvadesetak minuta bavite nekom mirnom aktivnosti, a zatim ponovno lezite. Po potrebi, ponovite isto više puta, sve dok ne zaspete.

Zamislite neko mirno mjesto; Lezite, zatvorite oči i zamislite da se nalazite na mjestu koje najviše volite, gdje je tiho i mirno. To može biti mjesto u Vašem rodnom gradu, porodičnoj kući ili na sunčanoj plaži. Gdje god to bilo, zamislite da se nalazite tamo. Posmatrajte okolinu, slušajte umirujuće zvukove, osjetite miris cvijeća, toplinu sunca ili sve ono što Vas veže za to izabrano mjesto. Samo se opustite, uživajte i utočite u san. Kada uspijete pronaći tako mirno i djelotvorno mjesto, vidjet ćete da što ga u mislima češće posjećujete, sve će Vam lakše biti da zaspete.