

**Дети тоже имеют проблемы со сном:** Эти проблемы у детей часто связаны с их общей жизненной ситуацией. Эти проблемы также могут быть реакцией на семейные трудности, в частности, конфликты между родителями. При трудном засыпании поговорите с ребенком, выясните, о чем он думает, что ему снится. Создайте для ребенка стабильные, спокойные вечерние ритуалы. Прочтите ему сказку или спойте колыбельную. Если проблемы остаются, свяжитесь с врачом или детским здравпунктом.

### *Кошмары*

Кошмары часто коренятся в пережитом нами, в стрессовых жизненных ситуациях. Многие находят, что если найти человека, которому можно довериться и рассказать о кошмарах и их содержании, то кошмары слабеют. Можно также самому справиться с содержанием кошмара, пробуя вспомнить его, но **не останавливаться на том моменте, где вы проснулись, а придумать более оптимистичное продолжение кошмара.** Другой вариант - записать кошмар с оптимистичным продолжением.

### *Снотворное*

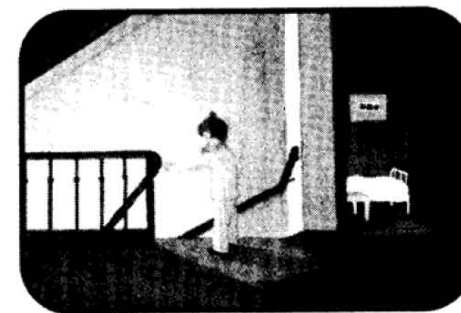
Врач может дать вам совет о применении снотворных средств. В общем можно сказать, что снотворное применяется при острых проблемах со сном, когда таблетки принимаются короткий период. При длительном лечении снотворным существует опасность привыкания и постоянного увеличения дозы для достижения эффекта. Поэтому принимать снотворное следует по совету врача. Врач, исходя из таких факторов, как вес, общее состояние здоровья, другие болезни и особенности проблем со сном, определит количество и тип подходящего вам снотворного. Такая индивидуализация лекарства делает невозможным обмен лекарства с другими людьми или принятие дозы больше прописанной.

### *Если ничего не помогает*

Порой проблемы со сном не прекращаются, несмотря на все попытки справиться с ними. Можно тогда попросить врача о направлении к специалисту для глубокого рассмотрения проблем со сном. Для беженцев утешением может быть то утверждение, что проблемы со сном в большинстве случаев связаны с жизненной ситуацией, и изменения в этой ситуации могут также изменить сон.

RUSSISK

# ЕСЛИ У ВАС БЕССОННИЦА



Многие беженцы порой страдают бессонницей, некоторые постоянно, некоторые иногда. Проблемы проявляются в трудном засыпании, в прерывистом сне или постоянных кошмарах, не дающих спать.

Бессонница часто вызывается насущной жизненной ситуацией, мыслями, пережитыми ранее событиями. Сильные переживания могут раз за разом повторяться в кошмарах, которые представляют часть проблем, появившихся после переживаний. Часто прочие жизненные трудности также влияют на сон, причем бессонница еще более усугубляет уже имеющиеся проблемы. При бессоннице важно посоветоваться с врачом, чтобы выяснить, связано ли это с болезнью или с жизненной ситуацией. Тем не менее, независимо от причины, вы сами можете укрепить сон.

#### *Советы для улучшения сна:*

**Стабилизируйте ритм жизни:** Многие факторы в жизни беженца могут нарушить его ежедневный ритм. В лагере для беженцев многие не спят по ночам, и легко поддаются такому режиму. У других вынужденное безделье приводит к повышенной сонливости в дневное время и бодрствованию по ночам. В таких случаях старайтесь изменить режим дня, сделать его похожим на те дни, когда вы хорошо спали. Это подразумевает рано вставать и соответственно ложиться в более подходящее время. Вашему организму требуется время, чтобы привыкнуть к новому режиму, так что не ждите быстрого улучшения сна.

**Делайте одно и то же каждый вечер перед сном:** Организм любит устоявшийся порядок, это облегчает засыпание.

**Активизируйте организм:** Физическая активность эффективно улучшает сон. Даже 15-минутная ежедневная зарядка способствует тому, что организм лучше расслабляется перед сном. Пусть пройдет полчаса между зарядкой и укладыванием в постель, чтобы организм успокоился. Физическая активность также вполне может сводиться к вечерней прогулке перед сном. Прекрасным снотворным является и приятный секс.

**Избегайте кофеина:** Кофеин имеется в кофе, чае (черном, не травяном), шоколаде, напитках типа кока-колы. Он не дает организму успокоиться и расслабиться. Избегайте кофеиносодержащие напитки, особенно вечером и ночью.

**Не напрягайтесь, чтобы заснуть:** Чем больше вы напрягаетесь, чтобы заснуть, тем труднее это будет сделать.

**Встаньте, если вам не удастся заснуть в течение получаса:** Выйдите в другую комнату и спокойно посидите или чем-то спокойно позанимайтесь в течение 20 минут перед тем, как опять лечь. Делайте это столько раз, сколько нужно, пока не заснете.

**Представьте себе спокойное место:** Лежа с закрытыми глазами, вообразите, что вы находитесь в вашем любимом месте, где спокойно и тихо. Это может быть ваш родной город, дом, где вы выросли, или солнечный пляж. Вообразите, что вы находитесь в этом месте, где бы оно ни было. Созерцайте природу, прислушайтесь к звукам, принюхайтесь к цветам, почувствуйте тепло солнца. Ощутите все, что можно ощутить в выбранном вами месте. Расслабьтесь и наслаждайтесь этим - и засыпайте. Когда вы найдете такое спокойное, приятное место, то вы почувствуете, что чем чаще вы его будете использовать для преодоления бессонницы, тем легче вам будет засыпать.