



ПРАКТИЧНИЙ ПОСІБНИК:
ЗДОРОВИЙ СОН

www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc

© Авторське право Транскультурний центр психічного здоров'я 2022

Цей буклет було підготовлено Транскультурним центром психічного здоров'я. Цей та інші буклети з серії "Практичний посібник" можуть бути відтворені з посиланням на Транскультурний центр психічного здоров'я та доступні для завантаження за адресою www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc

Вперше опубліковано у 2005 році: Транскультурний центр психічного здоров'я
ISBN: 1 74080 0494

Копії цього та інших буклетів із серії "Практичний посібник" (а також інші ресурси) можна також отримати у:

Transcultural Mental Health Centre
Locked Bag 7118
Parramatta BC NSW 2124 Australia

Тел.: 02 9912 3850

Факс: 02 9840 3319

Email: tmhc@health.nsw.gov.au

Веб-сайт: www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc

Розроблено та надруковано: Транскультурний центр психічного здоров'я

Подяка

Інформація, що міститься в цьому буклеті, була зібрана з низки опублікованих та неопублікованих джерел.

Транскультурний центр психічного здоров'я отримав дозвіл використання інформації з наступної публікації.

Протокол лікування (2000). Лікування психічних розладів (третє видання). Сідней:

Центр співпраці Всесвітньої організації охорони здоров'я з питань психічного здоров'я та зловживання алкоголем і наркотиками.

Дана публікація призначена лише для надання інформації загального характеру. Вона не повинна використовуватись замість звернення за професійною допомогою. Можливо, ви захочете проконсультуватися з вашим сімейним лікарем з питань, які обговорюються у цьому буклеті. На сторінці 11 цього буклету також наведено низку телефонних номерів та веб-сайтів, які можуть бути вам корисні.





Здоровий Сон

Проблеми зі сном є однією з найпоширеніших скарг як у сфері загального, так і психічного здоров'я. За оцінками, понад **20% дорослого населення** страждає від тієї чи іншої форми тривалого безсоння у певний період свого життя, і було встановлено, що скарги на сон значно зростають у людей похилого віку.

Це зростання можна пояснити чотирма основними компонентами:

- звичайні зміни у фізіологічних системах, що контролюють сон, які є частиною процесу старіння організму
- збільшення певних органічних розладів сну, таких як періодичний рух кінцівок під час сну та апное сну
- зростання рівня захворювань (наприклад, остеоартрит) та психічних розладів (наприклад, депресія, деменція), які негативно впливають на сон
- частіше використання різних ліків, які можуть або взаємодіяти, або по-різному впливати на людей похилого віку.



Нормальні вікові зміни

Ці зміни включають:

- зменшення тривалості глибокого сну та збільшення фаз легкого сну
- частіші пробудження та фрагментарний сон протягом ночі
- відчуття зниження якості та кількості сну
- зниження здатності адаптуватися до змін або переривань циклу “сон-пробудження”
- тенденція до раннього засинання і раннього пробудження
- ці нормальні зміни зазвичай починаються у віці близько 50 років.

Як краще спати вночі

Нижче описані корисні звички для сну та надано рекомендації щодо усунення поширених причин порушення сну.

1. Встановлення регулярного часу пробудження

Дуже важливо встановити регулярний режим сну і пробудження, а особливо - прокидання щоранку в той же самий час. Час пробудження допомагає синхронізувати циркадні ритми нашого організму, тому нам слід не змінювати час підйому більш ніж на годину, навіть у вихідні дні.

2. Створення відповідних умов для сну

Комфорт – дискомфорт, викликаний бурчанням у животі, постійними болями, занадто жарким або холодним повітрям, може завадити нам розслабитися настільки, щоб заснути. Тому бажано, щоб усі наші потреби були задоволені до того, як ми спробуємо заснути.

Шум – нічний шум, наприклад, шум транспорту, є ще одним поширеним джерелом порушення сну. Навіть якщо ми не прокидаємося і не пам'ятаємо про шум наступного дня, шум може порушити наш нормальний режим сну. Якщо ми спимо в місці, де зазвичай буває галасливо, ми повинні спробувати відгородитися від шуму, закривши вікна та двері або надівши беруші. Світло – у світлій кімнаті нам буде важче заснути. Якщо у нас проблеми зі сном, слід затемнити кімнату, щоб ранкове світло не розбудило нас.

Світло – у світлій кімнаті нам буде важче заснути. Якщо у нас проблеми зі сном, слід затемнити кімнату, щоб ранкове світло не розбудило нас.

3. Виділіть час для розслаблення перед сном

Намагайтеся припинити роботу щонайменше за 30 хвилин до відходу до сну і зайнятися чимось іншим, що не викликає стресу, наприклад, читанням, переглядом телевізора або прослуховуванням музики.



4. Асоціювання свого ліжка зі сном

Такі заняття, як їжа, робота, перегляд телевізора, читання або обговорення проблем дня, можуть змусити нас асоціювати ліжко з неспанням і пильністю, а не з сонливістю та засинанням. Якщо ви асоціюєте неспання з подібною діяльністю, рекомендується утриматися від таких занять у ліжку.

5. Подолання занепокоєння та тривоги

Однією з найпоширеніших причин порушення сну є тривога. Багатьом людям важко заспокоїтись, коли, після денної метушні, вони лягають у ліжко вночі. Часто це перша можливість подумати, що саме їх турбує. Люди можуть лежати в ліжку і турбуватися про свої проблеми, в той час як вони воліли б спати.

Почуття напруги і збудження, що супроводжують ці думки, ускладнюють засинання, і люди можуть почати турбуватися про своє безсоння, а також інші проблеми. Якщо ми вважаємо, що проблеми зі сном виникають через занепокоєння¹ з приводу подій, що відбуваються в нашому житті, є дві речі, які ми можемо зробити для поліпшення сну:

- Встановіть собі пів години як “час для занепокоєнь” перед сном. Тримайте поруч із собою ручку та папір, щоб записувати свої переживання та можливі рішення.
- Перед сном уникайте речей, які засмучують вас.

¹Поговоріть із лікарем, якщо ви думаєте, що занепокоєння чи депресія можуть заважати вам спати ночами





6. Зачекайте, поки ви не почнете хотіти спати

Якщо у вас проблеми із засинанням, подумайте про те, щоб лягати спати тільки тоді, коли вам хочеться спати. Якщо через 10 хвилин ви виявите, що все ще не спите і турбуєтеся, встаньте і займіться чимось, що відволікає і одночасно розслабляє, наприклад, в'язанням, слуханням музики або читанням книги. Можливо, навіть захочеться послухати запис із релаксації. Поверніться до ліжка, коли вам знову захочеться спати.

Коли ви повернетесь до ліжка, якщо виявите, що все ще стурбовані та не можете заснути, знову встаньте з ліжка і займіться чимось, що розслабляє, поки не з'явиться сонливість, достатня для того, щоб знову лягти в ліжко. Спочатку ви можете виявити, що вам доведеться вставати з ліжка кілька разів, перш ніж нарешті зможете заснути. Важливо те, що ви навчитеся асоціювати своє ліжко зі сном, а не занепокоєнням.

7. Уникайте денного сну

Нерідко люди, які особливо погано спали вночі, відчують сонливість наступного дня. Ця денна сонливість може викликати у вас бажання подрімати вдень. Однак, якщо ви страждаєте на безсоння і спите вдень, ви підвищуєте ймовірність того, що у вас буде ще одна ніч поганого сну. Це пов'язано з тим, що коли прийде час, ви будете менш стомленими та вам знадобиться менше сну, тому що ви спали вдень. Вам, ймовірно, потрібно буде більше часу, щоб заснути, і ви частіше прокидатиметесь протягом ночі. На наступний день ви, швидше за все, знову відчуєте сонливість, і у вас з'явиться спокуса ще раз подрімати вдень.



Як ви бачите, така звичка дрімати незабаром перетворюється на порочне коло, яке ще більше посилює вашу первинну проблему зі сном. Якщо у вас безсоння, незалежно від того, наскільки ви втомилися за день, намагайтеся уникати денного сну (якщо ви не працюєте позмінно). Дотримуйтесь регулярного часу сну, лягаючи спати в один і той же час щовечора та прокидаючись в той же час щоранку. Якщо ви не можете заснути пізніше звичайного часу, не спіть допізна наступного ранку - вставайте у звичайний час пробудження. Дотримуючись цих інструкцій, ви допоможете забезпечити природний ритм вашого тіла, допомагаючи вам спати в той час, коли ви хочете спати.

8. Уникайте кофеїну

Цей препарат міститься у каві, чаї, какао, напоях коли, а також у деяких безрецептурних ліках. Вживання кофеїну перед сном або занадто велика кількість кофеїну протягом дня підвищує почуття енергії та бадьорості та ускладнює засинання. Будь-який кофеїн, який вживається після 16:00, буде діяти і в той час, коли ви ляжете спати.

9. Уникайте нікотину

Нікотин стимулює нервову систему, виділяючи гормон під назвою "адреналін". Адреналін збуджує тіло і розум, роблячи вас бадьорим та готовим до дії. Паління перед сном підвищує енергію та бадьорість у той самий час, коли ви хочете розслабитися та підготуватися до сну. Тому не паліть принаймні за годину до сну, щоб стимулююча дія нікотину пройшла.

10. Уникайте надмірного вживання алкоголю

Популярна думка про алкоголь полягає в тому, що він допомагає заснути, якщо ви напружені та стривожені. Один або два келихи вина увечері можуть допомогти вам розслабитися, але регулярне вживання кількох келихів за вечір призводить до того, що в цілому ви спите набагато гірше. Як тільки алкоголь в організмі розщепиться, ви будете частіше прокидатися і проводити менше часу у глибоких стадіях сну. Якщо ви п'єте регулярно, ви можете виявити, що залежите від алкоголю, щоб зменшити свою тривогу і допомогти собі заснути.

Алкоголь не тільки позбавить вас бадьорості наступного ранку (бо ви позбавлені якіснішого сну), але і, швидше за все, викликає у вас зворотну тривогу, яка збережеться протягом дня і ще більше ускладнить нічний сон. Алкоголь не є вирішенням проблем зі сном, тому утримуйтеся від його вживання перед сном.

11. Уникайте снодійного

Використання снодійного протягом будь-якого часу викликає стільки ж проблем, скільки й вирішує. Хоча снодійні засоби допомагають заснути та знижують тривожність у короткостроковій перспективі, ці переваги зникають у довгостроковій перспективі, якщо ви продовжуєте регулярно використовувати снодійні засоби.

Постійне застосування снодійних засобів також має той недолік, що припинити їхнє використання стає все важчим, оскільки це викликає синдром відміни. Припинення приймання снодійного може також викликати яскраві сни та кошмари. Якщо ви використовуєте снодійні засоби або використовуєте їх час від часу, зверніть увагу на ці попередження і не використовуйте їх регулярно.



Якщо ви використовуєте снодійне щоночі, щоб заснути, рекомендується поговорити зі своїм сімейним лікарем про те, щоб з часом зменшити приймання снодійного, поки ви не зможете повністю відмовитися від нього.

12. Пізній перекус

Легкий перекус перед сном, наприклад, склянка теплого молока або банан, допоможе деяким людям заснути. У цих продуктах багато амінокислоти триптофану, яка, як вважається, бере участь у біохімічних системах, що викликають та підтримують сон.

В цілому, на додаток до звичок здорового сну, про які йшлося вище, регулярні фізичні вправи протягом дня або рано ввечері можуть покращити режим сну (намагайтеся уникати вправ пізно ввечері). І, нарешті, пам'ятайте про те, що навколишнє середовище може заважати вашому сну (наприклад, активні домашні тварини або цифровий годинник, який може відволікати).





Деякі корисні номери телефонів

Лінія психічного здоров'я (Mental Health Line)

Тел.: 1800 011 511

Телефонна лінія з питань транскультурного психічного здоров'я (Transcultural Mental Health Line)

Тел.: 1800 648 911

Транскультурний центр психічного здоров'я (Transcultural Mental Health Centre)

Тел.: 02 9912 3850

Якщо англійська не є вашою рідною мовою, **Служба письмового та усного перекладу** (Translating and Interpreting Service (TIS)) може надати вам безкоштовну допомогу за номером 131 450.

WayAhead - Асоціація психічного здоров'я штату Новий Південний Уельс

Тел.: 1300 794 991

Деякі корисні веб-сайти

WayAhead - Асоціація психічного здоров'я штату Новий Південний Уельс
<https://wayahead.org.au>

Мультикультурна служба комунікації у сфері охорони здоров'я
www.mhcs.health.nsw.gov.au

Міністерство охорони здоров'я штату Новий Південний Уельс
www.health.nsw.gov.au

Інформацію про місцеві округи охорони здоров'я та спеціалізовані мережі наведено на вебсайті
www.health.nsw.gov.au/lhd

Якщо ви зацікавлені у відвідуванні курсу з будь-якої теми серії "Практичний посібник", зателефонуйте до Транскультурного центру психічного здоров'я за номером (02) 9912 3850.

Якщо ви живете в сільських та віддалених районах штату Новий Південний Уельс, ви можете зателефонувати до Транскультурного центру психічного здоров'я (дзвінок безкоштовний) за номером 1800 648 911, щоб зареєструвати ваш інтерес.

**Мета цього буклету - “Практичний посібник: Здоровий сон”
- розповісти про те, як краще висипатися вночі**

**Інформація, що міститься в цьому буклеті, має на меті
допомогти людям краще висипатися, завдяки:**

- поясненню нормальних вікових змін
- наданню стратегій поліпшення сну.

Цей буклет доступний наступними мовами: арабською, китайською, хорватською, англійською, фарсі, філіппінською, грецькою, індонезійською, італійською, мальтійською, польською, іспанською та в'єтнамською.

У серії “*Практичний посібник*” є й інші буклети:

- СТРЕС ТА УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ
- СПРИЯННЯ ДОБРОБУТУ
- РОЗВ'ЯЗАННЯ ПРОБЛЕМ І ПОСТАНОВКА ЦІЛЕЙ.

Ці буклети доступні кількома мовами: арабською, китайською, англійською, фарсі, німецькою, грецькою, італійською, іспанською та в'єтнамською.