

Гігієна сну

Сон – це важливий аспект нашого здоров'я. Проте труднощі із засинанням та проблеми зі сном дуже поширені, і часто трапляються у житті людей. Причини проблем зі сном можуть бути дуже різноманітними, і усунути їх самому не завжди вдається. Тим не менш, існує багато способів, що допомагають заснути та покращити сон.

- Рух та активність протягом дня покращують сон вночі. Прогуляйтеся на свіжому повітрі або займіться спортом, домашніми справами, проведіть час із дітьми або зустріньтеся із друзями. Однак, безпосередньо перед сном, уникайте важких фізичних занять.
- Тютюн, цукор та напої із кофеїном, такі як кава та чай, збуджують. Уникайте їх вживання перед сном.
- Якщо у вас в голові крутиться багато справ, запишіть їх на папері вдень. Вночі від сумних та неспокійних думок немає жодної користі.
- Світло від екрана телевізора, стільникового телефону та комп'ютера сприяє безсонню. Намагайтеся не користуватись гаджетами перед сном. Крім того, увечері, перед сном уникайте перегляду захоплюючих або шокуючих фільмів та новин.
- Створіть собі приємні ритуали, які Ви виконуватимете перед сном: здійсніть невелику пішу прогулянку, відкрийте на хвилину вікно і провітріть спальню, прийміть душ/ванну, випийте склянку теплої напою, послухайте приємну музику або трохи почитайте.
- Дотримуйтесь режиму підготовки до сну та пробудження. Лягайте спати тоді, коли Вас починає хилити до сну.
- Навіть якщо ви не спали попередньої ночі, не варто спати вдень більше ніж 10-20 хвилин.

ВИ НЕ МОЖЕТЕ ЗАСНУТИ:

Іноді в тілі відчувається неспокій, або ж у голові крутяться різні думки, і тоді буває важко заснути. Щоб заспокоїти розум і тіло, можна тренуватися.

- Справи та турботи під час неспання вночі часто здаються складнішими ніж вони є насправді. Від нічної стурбованості немає жодної користі. Краще вирішувати проблеми вдень.
- Поговоріть із собою спокійно. Скажіть собі, що настав час відпочити, і Ви дозволяєте собі це зробити.
- Для заспокоєння спробуйте використати уявні образи. Використання образів може вимагати певного тренування. Якщо помітите, що Ви подумки деє в іншому місці, просто поверніться назад до образів.

- У своїй уяві складіть думки, що заважають, в коробку і киньте її вниз з висоти. Ви також можете поставити коробку в безпечне місце до ранку.
- Уявіть собі пасовище і велику череду вівць, які перестрибують через огорожу. Порахуйте їх.
- Уявіть собі спокійне та безпечне місце, де Ви зможете відпочити. Уявіть собі, як воно виглядає, які там запахи та звуки, які можна почути.
- Фіксування уваги на своїх почуттях відволікає від думок та заспокоює: сконцентруйте увагу на звуках, які Ви чуєте, або на відчуттях від дотику ковдри чи подушки.
- Якщо Вам здається, що Ваше тіло напружене, Ви можете виконати вправи на розслаблення. Різні релаксаційні тренінги можна послухати, наприклад, на [YouTube: https://www.youtube.com/c/TurunKriisikeskus1](https://www.youtube.com/c/TurunKriisikeskus1)
- Якщо сон не приходить приблизно через 20 хвилин, встаньте та зробіть що-небудь заспокійливе та розслаблююче: наприклад, почитайте книгу, послухайте спокійну музику, виконайте вправу на розслаблення або запишіть на папері все те, що крутиться у Вас у голові. Повертайтеся в ліжку лише тоді, коли відчуєте втому.
- Не перестарайтеся, намагаючись заснути, це часто тільки засмучує і ще більше ускладнює процес засинання. Якщо не вдається заснути, постарайтеся ставитися до себе поблажливо.
- Вночі варто бути в розслабленій позі, навіть якщо Ви не можете заснути. Часто тим, хто страждає від проблем зі сном, здається, що вони не спали всю ніч. При такому відчутті людина зазвичай спить, але уривчасто, хоча вона цього і не помічає.

ВИ ПРОКИДАЄТЕСЬ ВІД КОШМАРУ:

- Коли Ви прокидаєтеся від нічних кошмарів, нагадуйте собі, що це був сон і що Ви в безпеці.
- Принесіть до спальні предмети, які нагадують про те, що Ви знаходитесь у безпеці. Коли ви прокидаєтеся від кошмару, фіксуйте свою увагу на цих предметах.
- Встаньте та зробіть щось, що допоможе Вам заспокоїтися. Наприклад, випийте склянку води, почитайте книгу або послухайте заспокійливу музику.
- Якщо Вас мучать кошмари і Ви постійно прокидаєтеся від них, опішіть свій сон на папері або розкажіть про цей сон близькій людині або фахівцю, який зможе допомогти.
- Ви також можете намалювати свій сон або побачені образи на папері.

- Вночі, на самоті, неприємні речі та почуття можуть здаватися нестерпними і тому дуже важливо заспокоїтися. Часто це єдине, що може допомогти вночі. Також добре нагадати собі про те, що якою б довгою не була ніч, зрештою, завжди настає ранок.

Не соромтеся говорити про проблеми зі сном зі своїми близькими, лікарем, медсестрою, психологом чи іншим фахівцем. Розмови, вправи на розслаблення та інші заходи допоможуть покращити сон.