



# Проблеми зі сном

## Про цей посібник

Ця брошура містить поради та ідеї, які допоможуть поліпшити сон. Ми також включили 2-тижневий щоденник сну, щоб ви могли записувати інформацію про звички сну. Якщо у вас проблеми зі сном, це може допомогти зрозуміти, що може впливати на нього.

Усім потрібен сон, але у багатьох із нас з ним виникають проблеми. Ви можете впізнати деякі з наведених нижче переживань або мати інші проблеми зі сном, про які тут не йдеться. Вас може стосуватися наступне:

- Вам важко заснути, продовжувати спати або ви прокидаєтеся раніше, ніж вам би хотілося (також відоме як безсоння)
- У вас є проблеми, які заважають спати, такі як панічні атаки, спогади, кошмари або психози
- Вам важко прокинутися або встати з ліжка
- Ви часто відчуваєте втому або сонливість — це може відбуватися через недостатність сну, неякісність сну або проблеми зі здоров'ям
- Надто довгий сон — це може включати час сну, коли ви хочете або вам потрібно не спати

Між сном і психічним здоров'ям існує тісний зв'язок. Проблеми з психічним здоров'ям можуть вплинути на якість сну, а поганий сон може мати негативний вплив на психічне здоров'я.

# Поради та ідеї, які варто спробувати

Ось кілька порад і пропозицій щодо покращення сну. Пробуйте лише те, відносно чого ви почуваетесь комфортно, і намагайтеся занадто не тиснути на себе.

Якщо у вас щось не виходить (або зараз не здається можливим), ви можете спробувати щось інше або повернутися до цього іншого разу.

## Спробуйте встановити розпорядок дня

Корисним буде встановити регулярний режим сну. Ви можете спробувати лягати спати й прокидатися щодня приблизно в один і той же час. Або можна лягати спати лише тоді, коли ви відчуєте, що хочете спати, але все одно вставати приблизно в той самий час.

## Розслабтеся, перш ніж спробувати заснути

Процес релаксації може допомогти підготуватися до сну. Можна спробувати наступне:

- **Зробіть щось заспокійливе.** Наприклад, можна послухати розслаблюючу музику або прийняти ванну.
- **Дихальні вправи.** Прості дихальні вправи можна знайти в Інтернеті або на веб-сайті NHS.
- **Розслаблення м'язів.** Свідомо напружуйте та розслабляйте м'язи один за одним, починаючи з пальців ніг і просуваючись угору, доки не досягнете маківки.
- **Візуалізація.** Уявіть сцену чи пейзаж, які залишили у вас приємні спогади, або які, на вашу думку, можуть бути спокійним місцем.
- **Медитація.** Деякі люди вважають корисними техніки медитації, як-от, усвідомленість. Дізнатися про них можна на уроці або з посібника із самопомоги.

## Постарайтеся зробити місце для сну більш комфортним

Ви не завжди можете контролювати, де ви спите, наприклад, якщо перебуваєте у лікарні чи тимчасовому житлі. Але ви можете дещо змінити або попросити когось допомогти. Наприклад:

- **Спробуйте іншу температуру, освітлення та рівень шуму,** які можуть вам більше підійти. Багатьом людям найкраще підходить темнота, тиша та прохолода, але всі люди різні.
- **Якщо вам заважає поведінка партнера,** спробуйте поговорити з ним про це. Наприклад, якщо вас турбує храп або незручно спати в одному ліжку.

## Зверніть увагу на налаштування екранів та пристроїв

Використання екранів у вечірній час, у тому числі на планшетах і мобільних телефонах, може негативно вплинути на сон. Слід подумати про те, коли та як ви використовуєте екрани. Можна спробувати такі поради:

- **Не користуйтеся екранами або скоротіть час їхнього використання** перед сном, найкраще за годину-дві до сну.
- **Уникайте стимулюючих занять**, наприклад, ігор.
- **Використовуйте фільтр синього світла**, нічний або темний режим.
- **Налаштуйте інші параметри** на своїх пристроях, наприклад змініть яскравість або встановіть беззвучний режим.

## Піклуйтеся про себе

Піклування про себе може допомогти покращити сон. Спробуйте наступні поради, щоб побачити, чи вони допоможуть.

- **Подумайте про раціон.** Деякі види їжі можуть впливати на сон, зокрема кофеїн, алкоголь і цукор. Також краще не їсти багато безпосередньо перед сном.
- **Спробуйте зайнятися фізичною активністю.** Фізична активність, в тому числі легка активність, може допомогти заснути. Особливо корисним може бути активний відпочинок на свіжому повітрі. Деяким людям потрібно припинити фізичну активність за кілька годин до сну.
- **Проводьте час на свіжому повітрі.** Перебування на природі може допомогти розслабитися та покращити самопочуття. Проведення часу при природному освітленні також може бути корисним для сну.

## Знайдіть підтримку щодо пов'язаних проблем

Деякі з нас можуть відчувати інші проблеми разом із проблемами зі сном. Наприклад, турботи про гроші або залежність від психоактивних речовин чи алкоголю. Підтримка щодо цих проблем також може допомогти вирішити проблеми зі сном.

Деякі ліки, зокрема психіатричні, також можуть впливати на сон. Якщо ви приймаєте ліки та маєте проблеми зі сном, зверніться до лікаря або фармацевта.

## Підтримка протягом ночі

Якщо ви прокинулись і вам потрібна підтримка через важкі почуття чи занепокоєння, ось кілька варіантів, доступних цілодобово та без вихідних:

- Якщо ви живете в Англії чи Уельсі, зателефонуйте в Samaritans за номером **116 123**
- Якщо ви живете в Уельсі, зателефонуйте на лінію Community Advice and Listening

## Ведіть щоденник сну

Вам може бути важко зрозуміти, що впливає на сон. Щоденник сну передбачає запис інформації про звички сну, щоб допомогти зрозуміти проблему зі сном і те, що на неї впливає.

Якщо проблеми зі сном турбують або впливають на повсякденне життя, можна звернутися до лікаря. Лікар може провести обстеження здоров'я та допомогти отримати доступ до лікування та підтримки.

Щоденник сну, наведений нижче, містить кілька порожніх рядків, у які можна записати корисну інформацію, наприклад:

- Як часто ви прокидалися вночі та що робили під час неспання
- Будь-які кошмари, сонний параліч або ходьба уві сні
- Інформацію про кофеїн, алкоголь, нікотин або їжу та напої, які ви вживали перед сном
- Інформацію про ліки, які ви приймали, і в який час
- Ваші загальні відчуття та настрої

---

Для отримання додаткової інформації англійською та валлійською відвідайте наш вебсайт **mind.org.uk**

Цією мовою також доступні наступні ресурси:

- Самооцінка: короткий посібник
- Усвідомленість: короткий посібник
- Релаксація: короткий посібник

Для отримання додаткової інформації або копії посібника, зв'яжіться з місцевим відділенням Mind.

---

	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7
Я ліг спати 0...							
Я прокинувся 0...							
Загальна якість сну (1-5)							
	День 8	День 9	День 10	День 11	День 12	День 13	День 14
Я ліг спати 0...							
Я прокинувся 0...							
Загальна якість сну (1-5)							