

## Повноцінний сон



### Вступ

У кожного з нас час від часу трапляється безсоння та порушення сну, що може бути зумовлено цілою низкою різноманітних причин: від стресових подій протягом дня та проблем на роботі до підвищеної тривожності та негараздів в особистому житті. Люди, професія яких пов'язана з діяльністю в гуманітарній сфері, особливо схильні до всіляких порушень сну. Напружена і ризикована робота в непередбачуваному середовищі з травмованими клієнтами створює передумови для вторинної або вікарної травматизації та емоційного вигорання, причому і те, і інше часто супроводжується безсонням. Мало того, деяким професіоналам, які працюють із біженцями та іншими вразливими верствами населення, інколи здається, що повноцінний сон - це недозволена розкіш, і вони навіть починають відчувати провину через те, що можуть нормально виспатися, в той час, як їхні підопічні позбавлені такої можливості. У сукупності всі ці фактори призводять до того, що людина починає недооцінювати важливість здорового і повноцінного сну.

Повноцінний сон відіграє критично важливу роль для фізичного і психологічного здоров'я. Сон життєво необхідний для відпочинку та відновлення організму. Якість сну традиційно оцінюють за двома основними критеріями: тривалість і безперервність. Більшості дорослих, у середньому, необхідно близько 8 годин сну на добу, причому в ідеалі сон має бути міцним і безперервним, оскільки часті нічні пробудження негативно впливають на природне чередування фаз сну.

Усі дослідники сходяться на тому, що повноцінний сон благотворно впливає на здатність до навчання, сприяє стабілізації настрою, покращує пам'ять. З іншого боку, дефіцит сну може спричинити цілу низку несприятливих наслідків. Так, після безсонної ночі людина цілий день почувається втомленою, і в неї з'являються проблеми з концентрацією уваги. Згодом дефіцит має властивість накопичуватися і починає руйнівно впливати на всі системи організму, підвищуючи ризик розвитку хронічних захворювань, таких як цукровий діабет, депресія, хвороби серця, інсульт та інші системні проблеми зі здоров'ям.

**Повноцінний сон відіграє критично важливу роль для фізичного та психологічного здоров'я. Сон життєво необхідний для відпочинку та відновлення організму.**

Ознаки порушення сну	Ознаки повноцінного сну <sup>1</sup>
Після пробудження ви відчуваєтеся втомленими і "загальмованими"	Вранці ви прокидаєтеся бадьорими і відпочившими
Щовечора ви витрачаєте щонайменше 30 хвилин на те, щоб заснути	Протягом дня ви відчуваєте прилив сил та енергії
Ви регулярно декілька разів прокидаєтеся вночі і не можете заснути або прокидаєтеся вранці зарано, ще до дзвінка будильника	Протягом дня у вас ясна голова
Протягом дня вам складно зосередитися і підтримувати концентрацію	

<sup>1</sup> Libman, E., Fichten, C., Creti, L., Conrod, K., Tran, D. L., Grad, R., Jorgensen, M., Amsel, R., Rizzo, D., Baltzan, M., Pavilanis, A., & Bailes, S. (2016). Refreshing Sleep and Sleep Continuity Determine Perceived Sleep Quality. *Sleep disorders*, 2016, 7170610. <https://doi.org/10.1155/2016/7170610>

Ознаки порушення сну	Ознаки повноцінного сну <sup>1</sup>
Вам здається, що ви весь час "в тумані", у вас виникають проблеми з концентрацією і пам'яттю	
Ви перебуваєте в дратівливому стані і швидко починаєте злитися	
Протягом дня ви весь час відчуваєте сонливість, і вам хочеться подрімати	



### Поради з нормалізації сну

Для того щоб краще виспатися вночі та забезпечити якісний відпочинок своєму організму, достатньо виконати кілька нескладних рекомендацій, а також утриматися від деяких небажаних дій, які ніяк не сприяють здоровому та повноцінному сну.



### Корисні рекомендації:

- ✓ **Створіть собі шовечірній "ритуал"**. Створіть свій власний невеликий "ритуал" перед засинанням. Наприклад, щоразу перед тим, як лягати в ліжку, вимкніть усі електронні пристрої, побажайте доброї ночі рідним, переодягніться в зручний одяг для сну, послухайте тиху музику або спокійно й невимушено поговоріть із кимось на абстрактні теми. Така щоденна звична послідовність дій допоможе вам налаштуватися на сон.
- ✓ **Розмежуйте роботу й особисте життя**. Домовтеся з собою про те, що ви повністю припиняєте працювати після певного часу. Якщо думки про роботу не виходять у вас із голови, можна спробувати витратити залишок вечора на те, щоб скласти собі план на завтра. Деяким людям простіше заспокоїтися, якщо напередодні вони вже приблизно знають, чого очікувати від завтрашнього дня.
- ✓ **Створіть собі відповідне середовище для сну**. У міру можливості постарайтеся виключити всі відволікаючі фактори, які заважають засинати. У спальні має бути тихо і темно. Якщо вам не спиться, коли ви самі в кімнаті, попросіть близького друга або родича посидіти з вами. Деяким людям допомагають спеціальні беруші та маски для сну. У приміщенні не повинно бути занадто спекотно або занадто холодно. Виберіть максимально зручні подушки та матрац, на яких вам буде зручно лежати.
- ✓ **Запам'ятайте, що ліжко призначене тільки для сну**. В ідеалі ліжко потрібно використовувати тільки для сну. Постарайтеся не дивитися телевізор, не користуватися ноутбуком і не їсти в ліжку. Так ви сформуєте асоціативні зв'язки між ліжком і сном і будете швидше засинати, коли лягаєте.
- ✓ **Якщо ви не можете заснути, не знущайтеся над собою і вставайте**. Якщо ви перевертаєтеся в ліжку 20-30 хвилин, і вам все одно не спиться, не мучте себе і вставайте. Вийдіть зі спальні, займіться чимось спокійним і розслаблювальним і повертайтеся в ліжко тільки тоді, коли відчуєте сонливість. Наприклад, можна спробувати зробити одну з вправ на релаксацію. Якщо вам не спиться, намагайтеся не підганяти себе і не дивитися на годинник.
- ✓ **Спробуйте техніки релаксації**. Якщо ви з якихось причин не можете встати і змушені лежати в ліжку, спробуйте зробити пару вправ на релаксацію. Для засинання добре підходять вправи на дихання, заземлення і прогресуюча м'язова релаксація (інструкцію із застосування цих технік ви знайдете в інших роздаткових матеріалах).
- ✓ **Щодня займайтеся спортом**. Постарайтеся щодня приділяти не менше 30 хвилин на невеликі фізичні вправи, які підвищують частоту серцебиття. З іншого боку, інтенсивні

фізичні навантаження незадовго до сну можуть розбудити ваш організм, тому від них рекомендується відмовитися на користь розслабляючих і плавних, таких як вправи на розтяжку.

- ✓ **Почитайте перед сном.** Деяким людям простіше засинати після невеликого вечірнього читання.
- ✓ **Дотримуйтесь режиму.** Визначте для себе оптимальний режим сну і намагайтеся максимально його дотримуватися. В ідеалі лягати спати і прокидатися потрібно в один і той самий час щодня.



### Чого слід уникати:

- ☒ **Електроніка та гаджети.** Вимикайте всі гаджети і девайси - комп'ютери, смартфони, планшети, ігрові приставки тощо - щонайменше за годину до сну. Електронні пристрої стимулюють нервову систему, що ніяк не сприяє засинанню. З тієї ж причини не рекомендується спати з увімкненим телевізором або ноутбуком.
- ☒ **Важка їжа.** Намагайтеся не вживати важку і ситну їжу безпосередньо перед сном, адже для перетравлення таких продуктів організму доводиться мобілізувати багато ресурсів, що не сприяє засипанню. Якщо ви зголодніли незадовго до сну, перекусіть чимось легким.
- ☒ **Кофеїн.** Постарайтеся не вживати продукти і напої, що містять кофеїн та інші стимулятори (чорний чай, кава, шоколад, енергетики), незадовго до сну. В ідеалі з моменту останньої порції кофеїну має пройти не менше кількох годин.
- ☒ **Стресогенний контент по телевізору та в соціальних мережах.** Постарайтеся перед сном не дивитися новини та телешоу, а також не читати контент у соціальних мережах, який зазвичай викликає у вас стрес. Ця рекомендація особливо актуальна для людей, які живуть у зонах збройних конфліктів і в регіонах з напруженою обстановкою.
- ☒ **Сон у денний час.** Постарайтеся не дрімати протягом дня, щоб до вечора ваш організм був максимально втомленим, і вам легко було заснути вночі.



### Поза для сну

Досить часто причиною безсоння виявляються біль і дискомфорт, пов'язані з незручним положенням тіла під час сну. Нижче ви знайдете кілька простих порад про те, як підібрати оптимальну комфортну позу для сну, яка дозволить вам краще висипатися.

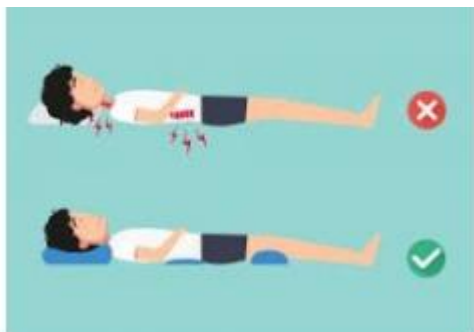
### Якщо ви віддаєте перевагу сну на боку:

Обійміть ногами подушку. Подушка не дасть змоги хребту і тазостегновому суглобу вигинатися під надто великим кутом, спричиняючи м'язову напругу і біль..



### Якщо ви віддаєте перевагу сну на боку:

Підкладіть одну подушку під коліна, а другу подушку під голову так, щоб вона добре підтримувала шию. Крім того, можна підкласти згорнутий валиком рушник під попереk.



### Якщо ви віддаєте перевагу сну на животі:

Поза лежачи на животі створює підвищену напругу на спину. Для того щоб уникнути дискомфорту в спині під час сну, підкладіть ще подушку під стегна. Крім того, якщо вам так зручно, можна підкласти ще одну подушку під голову.



Якщо у вас немає під рукою зайвої подушки, цілком підійде невелика диванна подушечка або згорнутий валиком рушник.



Література та додаткові матеріали

1. Healthy Sleep In Adults, American Thoracic Society
2. <https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/healthy-sleep-in-adults.pdf>
3. How to get to sleep; NHS (National Health Service – UK) - <https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/>
4. Libman, E., Fichten, C., Creti, L., Conrod, K., Tran, D. L., Grad, R., Jorgensen, M., Amsel, R., Rizzo, D., Baltzan, M., Pavilanis, A., & Bailes, S. (2016). Refreshing Sleep and Sleep Continuity Determine Perceived Sleep Quality. Sleep disorders, 2016, 7170610. <https://doi.org/10.1155/2016/7170610>
5. National Heart Lung and Blood Institute. (2011, September). In Brief: Your Guide to Healthy Sleep. Retrieved December 21, 2020, <https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthysleepfs.pdf>
6. Your Guide to Healthy Sleep; <https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthysleepfs.pdf>