

# \*Безсоння: як допомогти собі заснути\* 🤔

☾ Потреба у сні настільки важлива, що вона переважає навіть потребу в їжі. Сон перезавантажує системи організму, дозволяє почуватися бадьорим та бути продуктивним.

☾ Нормальний сон регулюється нейромедіаторами: мелатоніном та серотоніном, покликаними допомагати справлятися зі стресами.

☾ Безсоння – стан, коли виникають складнощі засинання або підтримання тривалого сну, що тривають від кількох днів.

☾ У стані стресу високий рівень адреналіну призводить до того, що навіть під час сну організм не відпочиває, а продовжує активно працювати. Від цього людина прокидається ще більш втомленою. Виникає «замкнене коло»: стрес викликає безсоння, а безсоння посилює стрес.

☾ Тривалий стрес, високий рівень тривоги, трагічні події можуть викликати хронічне безсоння. Ситуація ускладнюється вживанням кави, чаю, напоїв із кофеїном, нікотином, алкоголем...

🤔 Найпоширенішими є такі ознаки безсоння:

- ◆ людина важко засинає, навіть якщо відчуває сильну втому протягом дня;
- ◆ прокидається по кілька разів за ніч, неможливість спати вночі, відчуває втому після пробудження;
- ◆ труднощі із концентрацією уваги, відчуття сонливості вдень.
- ◆ через недосипання виникають втома, соматичні захворювання, можуть виникати галюцинації.

🇺🇦 Якщо ви у хоча б умовно безпечному місці для налагодження режиму сну, можна використати такі способи:

◆ Спробуйте лягати та вставати в один і той самий час, навіть, якщо не спиться. Варто вибрати час, коли відчуваєте найбільшу сонливість. Пам'ятайте, що перші 3 години сну дозволяють організму відновитися на 70%.

◆ Намагайтеся засинати до опівночі для максимального вироблення мелатоніну

Не читайте новини мінімум за пів години до сну

◆ Якщо є потреба слідкувати сигналами повітряної тривоги - краще встановлювати чергування між собою, так щоб в інших була можливість хоча б 3 годин сну без перерв

◆ 20 хвилин сну протягом дня також можуть значно покращити самопочуття і відновити сили

◆ Застосовуйте дихальні техніки: прислухайтеся до власного дихання, спробуйте вдихати й затримувати подих, повільно видихати

◆ Перед сном застосовувати мініскринінг тілесних відчуттів: уважно прислухатися до власного дихання, зосередитися на відчуттях у пальцях рук, поступово піднімаючи внутрішній погляд уваги вище до ліктів, плечей... Так само «проскануйте» внутрішнім поглядом решту тіла.

◆ Якщо не вдається заснути, спробуйте встати та зайнятися тими справами, які зазвичай приносять заспокоєння: читання книжки, в'язання..., але НЕ перегляд новин. Щойно з'явиться найменше бажання заснути, ідіть у ліжко.

◆ Невеликі фізичні навантаження протягом дня та хоча б мінімальне перебування на свіжому повітрі між повітряними тривогами збільшать ймовірність вчасного засинання.

◆ Відновіть, наскільки це можливо, довоєнний графік життя. Рутинні справи дозволяють відволіктися від стресу та зберігати звичний ритм життя.

\*\* \_Кандидатка психологічних наук, психотерапевтка Наталія Портницька\_ \*\*