

Для тих із вас

Хто не може спати



Для тих із вас, хто не може спати

Багато біженців мають проблеми зі сном. Одних ці проблеми турбують кожну ніч, інших час від часу. Проблеми можуть проявлятися в формі труднощів із засипанням, постійних переривань сну, раннього прокидання або кошмарів, які повторюються.

Проблеми зі сном часто пов'язані з життєвою ситуацією, в якій ви перебуваєте, про що ви думаєте та подіями, які ви пережили. Попередні сильні переживання можуть повертатися ніч за ніччю у вигляді кошмарів. На сон також можуть вплинути інші життєві труднощі, а поганий сон може привести до того, що багато речей протягом дня відчуються важкими й складними. Людина почувається виснаженою, не здатною виконувати звичайні життєві завдання, які раніше виконувала легко. Зверніться до лікаря, якщо ви маєте проблеми зі сном протягом тривалого часу. Лікар може дослідити, чи проблеми зі сном виникли через хворобу, чи це пов'язано з вашою життєвою ситуацією. У цій брошурі ви отримаєте корисні поради щодо того, що ви можете зробити самі, щоб покращити свій сон, незалежно від того, що є причиною вашого поганого сну.



Поради для покращення сну

Важливо мати стабільний добовий ритм

Багато речей у житті біженців приводять до того, що порушується звичний добовий ритм. Ті, хто живе в центрі прийому біженців, бачать, що багато хто не спить протягом більшої частини ночі. Тоді легко піддатися впливу, щоб робити те саме. Якщо у вас немає чим зайнятися вдень, вам легше спати протягом дня, а це, в свою чергу, приводить до того, що ви не спите протягом усього вечора і ночі. Спробуйте змінити добовий ритм так, щоб він став більш схожим на ритм, який був у вас, коли ви могли спати. Це може означати, що ви встаєте рано, навіть якщо у вас немає ніяких особливих справ, і що ви лягаєте спати в більш нормальний час. Вашому тілу потрібен час, щоб звикнути до нового розпорядку дня, тому може знадобитися час, щоб сон покращився.

Робіть те ж саме щовечора перед сном

Тіло любить регулярні звички. Згодом регулярний розпорядок дня допоможе вам легше засинати.

Активно використовуйте своє тіло протягом дня

Фізична активність часто допомагає покращити сон. Навіть 15 хвилин вправ на день приводять до того, що тілу легше розслабитися перед сном. Наприклад, ви можете добре прогулятися перед сном, але залишайте мінімум 30 хвилин між вправами/фізичною активністю та сном. Це дає тілу час, щоб заспокоїтися.



Встаньте, якщо ви не можете заснути протягом 30 хвилин

Уникайте докладання зусиль до того, щоб заснути; чим більше ви докладаете зусиль, тим важче може бути заснути. Якщо ви не можете заснути протягом 30 хвилин - встаньте. Ідіть в іншу кімнату і посидіть спокійно або займіться якоюсь спокійною діяльністю, поки не відчуєте, що поступово повертається бажання заснути. Якщо ви знову не можете заснути протягом 30 хвилин, ви знову встаєте. Робіть це стільки разів, скільки знадобиться, поки не зможете заснути.

Уявіть спокійне місце

Ляжте із закритими очима та уявіть, що ви перебуваєте у своєму улюбленому місці, де панує спокій і мир. Це може бути десь у вашому рідному місті, в будинку вашої родини або на сонячному пляжі. Незалежно від того, де є це місце, уявіть, що ви там. Ви можете дивитися на оточуюче вас середовище, чути спокійні звуки, звуки моря чи співи пташок, відчувати запах квітів, запах свіжоспеченого бабусиного пирога, відчувати тепло сонця або відчувати будь-які відчуття, які актуальні у вибраному вами місці. Просто розслабтеся і насолоджуйтеся цим - і поринайте в сон. Як тільки ви знайдете спокійне та власне безпечне місце, ви побачите, що чим частіше ви використовуєте його, щоб заснути, тим легше вам буде це робити.



Уникайте кофеїну

Кофеїн - це речовина, яка робить організм більш неспокійним і бадьорим. Кофеїн міститься в каві, чорному чаї (не в трав'яному), шоколаді та колі. Якщо ви погано спите, розумно уникати кофеїну, особливо ввечері та вночі.

Кошмари

Кошмари часто тісно пов'язані з тим, що ми пережили, або з тиском, який ми відчуваємо в життєвій ситуації. Багато людей бачать, що кошмари вщухають, якщо вони розмовляють про кошмари та їх зміст з кимось, кому довіряють.

Зміст кошмару також можна пропрацювати. Згадайте кошмар ще раз, щоб придумати більш позитивне продовження історії кошмару. Також дуже корисно буде саме записати, кошмар, але придумайте і запишіть більш позитивний кінець сюжету сну.



Якщо нічого не допомагає

Буває, що перепробували майже все, але проблеми зі сном не покращилися. Порадьтеся з лікарем. Він , можливо, надасть вам направлення до фахівця для більш детального обстеження та розгляду проблем зі сном. Також для біженців тільки розуміння того, що проблеми зі сном у переважній більшості випадків безпосередньо пов'язані з їхнім життєвим становищем, може бути полегшенням. Більшість людей помічають, що якщо їх життєва ситуація змінюється на краще , їхній режим сну також покращується

У дітей також бувають проблеми зі сном

Труднощі зі сном у дітей часто пов'язані із загальною життєвою ситуацією дитини. Діти, як і дорослі, можуть мати проблеми зі сном після травматичних подій і стресових переживань. Це також може бути реакцією на проблеми в сім'ї, можливо, проблеми стосунків між батьками.

Якщо дитині важко засипати, поговоріть з нею про те, про що вона думає або мріє. Забезпечте близькість, комфорт і підтримку. Створіть для дитини безпечний простір та стабільний вечірній режим. Прочитайте казку або заспівайте колискову пісеньку.

Якщо проблеми зі сном у дитини не проходять, зверніться до центру здоров'я дітей або до сімейного лікаря,

Підготовано Ресурсним центром з питань насильства,
Профілактики травматичного стресу та самогубств,
Центральний регіон. 2023.

Телефон: 72 82 20 05
Контакт: rvts@stolav.no



www.rvts.no