

Если у вас  
**бессонница**



# Если у вас бессонница

**Многие беженцы сталкиваются с периодами бессонницы. У некоторых бессонница каждую ночь, у других - иногда. Проблема проявляется в виде трудностей с засыпанием, в прерывистом сне, раннем пробуждении или постоянных ночных кошмарах.**

Проблемы со сном часто связаны с вашей жизненной ситуацией, вашими мыслями и событиями, которые вы пережили. Прошлые сильные переживания могут ночь за ночью возвращаться в виде кошмаров. На сон также оказывают влияние текущие жизненные сложности, а плохой сон приводит к тому, что многое кажется тяжелым и трудным в дневное время. Обратитесь к врачу, если проблемы со сном продолжаются. Врач может оценить, связаны ли ваши проблемы со сном с болезнью или вызваны вашей жизненной ситуацией. В этой брошюре мы дадим вам хорошие советы о том, что вы сами можете сделать для улучшения сна, независимо от причины плохого сна.



# Советы по улучшению сна

## Важно иметь стабильный режим дня

Многое в жизни беженца способствует тому, что режим дня становится нестабильным. Жители лагеря для беженцев видят, что многие другие обитатели лагеря не спят по ночам. В таких случаях легко поддаваться такому ритму жизни. Если у вас нет дел в дневное время, то легче проспять день, от чего вам легче бодрствовать вечером и ночью. Попробуйте изменить режим дня так, чтобы он стал более похож на режим в то время, когда вы могли нормально засыпать. Это значит, что вам надо рано вставать, даже если нет особых дел, и ложиться спать раньше. Вашему организму требуется время, чтобы привыкнуть к новому режиму, поэтому сон может улучшиться по прошествии какого-то времени.

## Каждый раз повторяйте свои действия перед сном

Организму нравятся повторяющиеся действия. Постепенно постоянные, повторяющиеся действия помогут вам легче засыпать.

## Активно используйте организм в течение дня

Физическая активность часто эффективно улучшает сон. Даже 15-минутная тренировка помогает организму расслабиться перед сном. Например, вы можете прогуляться перед сном. Но должно быть как минимум 30 минут между тренировкой/физической активностью и сном. Это дает организму время успокоиться.



## **Вставайте, если не удается заснуть в течение 30 минут**

Избегайте перенапряжения при засыпании; чем больше вы напрягаетесь, тем сложнее будет заснуть. Не удастся заснуть в течение 30 минут - вставайте. Уйдите в другую комнату и тихо посидите или займитесь чем-то спокойным, пока вновь не почувствуете усталость. Если опять не заснете в течение 30 минут, вновь вставайте. Повторяйте столько, сколько нужно, пока не удастся заснуть.

## **Представьте себе спокойное место**

Лежите с закрытыми глазами и представляйте себе, что вы находитесь в вашем любимом месте, где спокойно и безопасно. Это может быть где-то в вашем родном городе, у вас дома или на солнечном пляже. Неважно, где, но представьте себе, что вы в том месте. Вы можете наблюдать за окружающим, слушать приятные звуки, почувствовать запах цветов, ощущать тепло от солнца или любое чувство или ощущение, актуальное для того места, которое вы выбрали. Расслабьтесь и наслаждайтесь - и плавно входите в сон. Когда вы найдете для себя безопасное место, которое эффективно работает, то вы почувствуете, что чем чаще вы его используете для засыпания, тем легче вам будет засыпать.



## Избегайте кофеина

Кофеин делает организм более беспокойным и заставляет бодрствовать. Кофеин имеется в кофе, черном чае (но не в травяном чае), шоколаде и кока-коле. Если вы плохо спите, то следует избегать кофеина, особенно ближе к вечеру и ночью.

## Кошмары

Кошмары часто тесно связаны с тем, что мы пережили ранее, или со стрессом, который мы переживаем в данный момент в нашей жизненной ситуации. Во многих случаях кошмары ослабевают, если мы поговорим с кем-то, кому мы доверяем, о кошмарах и их содержании.

Содержание кошмара можно переработать, если мы вновь подумаем о кошмаре, а затем придумаем более позитивное продолжение кошмара. Вы можете также записать на бумаге кошмар с более позитивным продолжением.



## Если ничего не помогает

Бывает, что все уже опробовано, а проблемы со сном не проходят. Поговорите с врачом, может быть, вам нужно направление к специалисту для более полного осмотра и анализа ваших проблем со сном. Для беженцев утешением может быть знание о том, что проблемы со сном в подавляющем большинстве случаев напрямую связаны с жизненной ситуацией. С изменением жизненной ситуации у большинства улучшается и режим сна.

## У детей тоже бывают проблемы со сном

Проблемы со сном у детей часто связаны с их общей жизненной ситуацией. У детей могут, так же, как и у взрослых, появиться проблемы со сном после травмирующих и стрессовых переживаний. Это может также быть реакцией на проблемы в семье, возможно, проблемы между родителями.

Если у ребенка проблемы со сном, поговорите с ребенком, о чем он думает или о чем его сны. Дайте ребенку заботу, утешьте и поддержите его. Создайте ребенку стабильный и спокойный вечерний режим. Почитайте ребенку сказку или спойте колыбельную песенку на ночь.

Свяжитесь с детской клиникой или вашим постоянным врачом, если проблемы со сном у ребенка продолжают.

Разработано Ресурсным центром по вопросам  
насилия, травматического стресса и профилактики  
самоубийств. Регион Центр. 2023

Телефон: : 72 82 20 05  
Контакт: [rvts@stolav.no](mailto:rvts@stolav.no)



[www.rvts.no](http://www.rvts.no)