

Як подолати безсоння?



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.

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.

Як допомогти собі заснути?

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 стежити за сигналами повітряної тривоги - краще встановлювати чергування між собою, так щоб в інших була можливість хоча б 3 години сну без перерв
- 😊 Не пийте багато рідини перед сном, особливо кави та алкоголь.
- 😊 Застосовуйте дихальні техніки: прислухайтеся до власного дихання, спробуйте вдихати й затримувати подих, повільно видихати
- 😊 Перед сном застосовуйте мініскринінг тілесних відчуттів: уважно дослухатися 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. Розробіть безпечний маршрут, щоб у разі тривоги ви в будь-який момент могли сховатися в надійному, безпечному місці.
- 😊 Відновіть, наскільки це можливо, довоєнний графік життя. Рутинні справи дозволяють відволіктися від стресу та зберегти звичний ритм життя.

Кандидатка психологічних наук, психотерапевтка Наталія Портницька.