Улучшение качества сна дома

Хороший ночной сон улучшит ваше самочувствие и придаст энергии. У некоторых онкологических пациентов наблюдаются проблемы со сном, в том числе

- Дневная сонливость
- Трудности с засыпанием
- Пробуждение среди ночи

Если у вас есть такие проблемы, попробуйте следующие рекомендации.

Днем

Занимайтесь физическими упражнениями

- Каждый день выполняйте какие-либо физические упражнения, но не в период за 2-3 часа до сна

Получайте дозу солнечного света

- Постарайтесь каждый день получать дозу солнечного света, особенно по утрам. Открывайте шторы или выходите на улицу

Ограничьте время дневного сна

- Перерывы для сна поздним вечером могут создать сложности с засыпанием ночью
- Если вы чувствуете, что вам необходим дневной сон, делайте это пораньше в течение дня и поставьте будильник, чтобы проснуться через 30 минут

Ведите запись о том, как вы спите

- Ведите запись того, в какое время вы ложитесь спать (сюда относится и дневной сон) и просыпаетесь (сюда относятся и ночные побуждения). Это поможет вам отследить структуру вашего сна в те ночи, когда у вас проблемы со сном

Узнайте о методах лечения

- Узнайте у вашего врача или медсестры о методах лечения, которыми можно воспользоваться для улучшения качества вашего сна, в том числе о бихевиоральной терапии. Это может помочь без использования лекарств
- Встретьтесь со специалистом по проблемам сна в Консультативном центре МОЦСК (MSKCC Counseling Center). В этот центр можно обратиться по номеру (646) 888-0200
- Служба интегративной медицины МОЦСК (MSKCC Integrative Medicine Service) предлагает расслабляющие процедуры, которые могут улучшить качество вашего сна. В службу можно обратиться по номеру (646) 888-0800

Перед сном

Приглушите свет

- Освещенность дает вашему мозгу сигнал бодрствовать, поэтому приглушение света поможет вашему организму подготовиться ко сну. По вечерам выключайте весь яркий свет и используйте лампочки с малым потреблением энергии (в том числе и в ванной)
- Ограничьте время, проводимое перед компьютером, телевизором и за видеоиграми. Если возможно, уменьшите яркость экрана

Ограничьте еду и напитки

- Избегайте употребления кофеина и никотина за несколько часов до сна. Оба эти вещества могут не давать вам заснуть
- Ограничьте употребление спиртного. Спиртное может помочь вам заснуть, но заставит просыпаться среди ночи
- Завершите ужин за 3 часа до того времени, когда вы хотите лечь спать
- Ограничьте употребление жидкости перед сном, особенно если вы часто встаете ночью для мочеиспускания

Создайте уют в своей спальне

- Пусть в спальне будет тихо, темно и прохладно. Если вы не можете сделать так, чтобы в спальне было темно, используйте маску на глаза
- Если вам мешает шум, используйте беруши или «белый» шум, например, CD со звуками океана
- В соответствии со сменой сезонов заменяйте более теплое или более тонкое одеяло
- Не просматривайте телевизор, не пользуйтесь компьютером и не говорите по телефону, лежа в постели. Используйте постель только для сна и полового сношения
- Не позволяйте домашним животным спать в вашей спальне, так как их движения могут вас будить.

Каждый вечер перед сном уделяйте время расслаблению. Попробуйте что-либо из следующего:

- Упражнения на глубокое дыхание
- Медитация
- Массаж
- Прослушивание музыки
- Чтение
- Теплая ванна

Успокойте свои мысли

- Если у вас не получается отвлечься от того, что вас беспокоит, составьте список того, что вас беспокоит. Затем запишите, что вы можете сделать, чтобы уменьшить беспокойство. Например, вы можете спросить у врача о симптоме или поговорить о ваших страхах с другом или родственником. Скажите себе, что выполните это на следующий день
- Поверните часы циферблатом от себя. Вид часов может создавать тревожность и не давать вам заснуть
- Не лежите в постели без сна. Беспокойство по поводу того, что заснуть не удается, делает засыпание еще более сложным. Если по прошествии 20 минут вы все еще не спите, встаньте с постели и займитесь чем-нибудь расслабляющим, пока не почувствуете сонливость

Если вам нужно вставать посреди ночи, позаботьтесь о своей безопасности

- Уберите с пола все вещи, в том числе одежду и ковры
- Используйте ночники в ванной и коридоре
- Поставьте у кровати стакан воды, телефон и лампу на случай, если они вам понадобятся

Придерживайтесь режима

- Ложитесь спать в одно и то же время каждый вечер и поднимайтесь в одно и то же время по утрам, даже на выходных

Упражнение «Глубокое дыхание»

Глубокое дыхание – это упражнение, которое поможет вам расслабиться. Оно очень простое, и вы легко освоите его самостоятельно. Оно поможет вам прояснить сознание, снять напряжение и улучшить качество сна. Его можно выполнять всегда, когда почувствуете стресс или тревожность.

1. Примите удобное положение в кресле или в постели. Поднимите голову насколько возможно.
2. Положите одну руку на живот, сразу под ребрами. Если вы правша, используйте правую руку; если вы левша, используйте левую руку.
3. Сделайте полный выдох через рот.
4. Если можете, закройте глаза и сделайте медленный, глубокий вдох через нос. Почувствуйте, как поднимается живот под вашей рукой. Представьте, что воздух заполняет все ваше тело снизу доверху.
5. Задержите дыхание на несколько секунд. Затем медленно выдохните через рот или нос. Попытайтесь выдохнуть полностью и представьте, как воздух покидает ваши легкие, рот или нос.
6. Во время выдоха позвольте телу расслабиться и стать безвольным, словно тряпичная кукла.
7. Повторите упражнение 5-10 раз.

Memorial Sloan-Kettering Cancer Center

©2012 Мемориальный онкологический центр Слоан-Кеттеринг
1275 York Avenue, New York, New York 10065
CF-420