ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Как улучшить сон в домашних условиях

Эта информация поможет вам улучшить свой сон по возвращении домой из больницы.

Крепкий ночной сон имеет большое значение для вашего физического и психического здоровья. Достаточная продолжительность сна:

- улучшает способность учиться, запоминать и решать проблемы;
- снижает кровяное давление;
- помогает контролировать вес;
- укрепляет иммунную систему, благодаря которой организм борется с инфекциями;
- помогает организму восстановиться;
- позволяет быть активнее в течение дня.

В некоторых случаях у больных раком или у перенесших рак могут возникать проблемы со сном.

К ним относятся:

- сонливость в течение дня;
- трудности с засыпанием;
- пробуждение среди ночи.

Нарушения сна также могут быть вызваны и другими заболеваниями помимо рака. Обратитесь к медицинскому сотруднику, если думаете, что у вас имеется такая проблема. Для получения дополнительной информации о проблемах со сном ознакомьтесь с материалом *Способы справиться с бессонницей* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-insomnia).

Как улучшить сон

Если вы плохо спите, попробуйте воспользоваться приведенными ниже советами.

В течение дня
Физическая нагрузка

- Предусмотрите ежедневную физическую нагрузку.
- Прекращайте занятия за 2–3 часа до сна.

Получайте солнечный свет

- Старайтесь ежедневно получать солнечный свет,

особенно по утрам. Свет помогает вашему организму ориентироваться во времени суток. Открывайте шторы или выходите на улицу.

Ограничьте время дневного сна

- Из-за дневного сна после полудня вам может быть сложнее заснуть ночью.
- Если вы чувствуете, что вам нужно поспать днем, сделайте это пораньше и поставьте будильник, чтобы проснуться через 30 минут.

Отслеживайте свой сон

- Ведите дневник сна или записывайте время, когда вы засыпаете (в том числе днем) и просыпаетесь (в том числе ночью). Это поможет вам увидеть какие-то закономерности, влияющие на ваш сон.

Воспользуйтесь образцом дневника сна, который приводится ниже, или подготовьте свой вариант. Возьмите его с собой на прием к медицинскому сотруднику, если у вас появились проблемы со сном.

Образец дневника сна

Дата	*Пример*: 07.07.2022 г.				
Время отхода ко сну	22:00				

Время на засыпание	20 минут				
Количество пробуждений за ночь	2 раза				
Время пробуждения утром	7:00				
Общее количество часов сна	8 часов				
Дневной сон: сколько раз/продолжительность каждого	Я спал(-а) два раза. Один раз в 12:00 в течение 15 минут и один раз в 16:00 в течение 30 минут				
примечания.	Перед сном не ел(-а), слушал(-а) музыку.				

Спросите о действенных способах лечения

Задайте медицинскому сотруднику вопросы об имеющихся способах лечения, которые могут улучшить ваш сон, в том числе о когнитивно-поведенческой терапии бессонницы (cognitive

behavioral therapy for insomnia, CBT-I). Такой способ может оказаться эффективным и без применения лекарств. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/cognitive-behavioral-therapy-insomnia)

- Имеется ряд лекарств, которые могут помочь в том случае, если другие способы лечения оказались неэффективными. Проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником, чтобы получить дополнительную информацию.
- Обратитесь в Центр по предоставлению консультаций, действующий в MSK, чтобы записаться на прием к специалисту по вопросам сна. Звоните по номеру 646-888-0200.
- Служба интегративной медицины (Integrative Medicine Service) центра MSK предлагает различные методы релаксационной терапии, которые могут улучшить ваш сон. Вы можете связаться со специалистами по телефону 646-449-1010 или перейти по ссылке www.msk.org/integrativemedicine

Перед сном

Выключайте свет

- Свет заставляет мозг бодрствовать, следовательно, выключив его, вы поможете своему организму подготовиться ко сну. Вечером выключайте источники яркого света и переходите на освещение маломощными лампами или на ночную подсветку (в том числе и в ванной).
- За 2–3 часа до сна перестаньте пользоваться устройствами, которые излучают синий свет. Это такие устройства, как мобильный телефон, планшет и компьютер, а также светодиодные лампы. Если вам необходимо использовать электронное устройство, по возможности уменьшите яркость экрана.Вы также можете купить блокирующие синий свет очки и надевать их во время использования электронных устройств.

Ограничьте употребление еды и напитков

- За несколько часов до сна не пейте напитки с кофеином, такие как кофе, черный или зеленый чай, газированные напитки, и не ешьте шоколад.
- За несколько часов до сна не курите, в том числе электронные сигареты, и не используйте другие продукты, содержащие никотин. Они могут не давать вам заснуть.

- Не употребляйте спиртные напитки. Они могут помочь вам заснуть, но из-за их употребления вы можете проснуться среди ночи.
- Заканчивайте ужинать не менее чем за 3 часа до того, как пойти спать.
- Старайтесь не пить перед сном слишком много жидкости, например воды или сока, особенно если вы часто встаете ночью, чтобы помочиться. Частые подъемы ночью могут нарушать ваш режим сна, из-за чего вы будете больше уставать днем.

Создайте комфортную обстановку в спальне

- Позаботьтесь о том, чтобы у вас в спальне было тихо, темно и прохладно. Если вы не можете добиться темноты в спальне, используйте маску для сна.
- Если проблема в наличии шума, попробуйте использовать беруши или шумовой фон, например подборку записей со звуками океана.
- Переходите на более теплое или более легкое одеяло соответственно сезону.
- Находясь в постели, не смотрите телевизор, не пользуйтесь компьютером или смартфоном и не разговаривайте по телефону. Используйте кровать только для сна и половой активности.

- Не допускайте, чтобы домашние животные спали в вашей спальне, так как от их движения вы можете просыпаться.

Расслабьтесь перед сном

Чтобы расслабиться перед сном, воспользуйтесь одним из следующих методов релаксации:

- глубокая дыхательная гимнастика - инструкции приводятся в разделе «Глубокая дыхательная гимнастика» этого материала;
- Медитация. Медитации с инструктором для устранения проблем со сном представлены по ссылке: www.mskcc.org/meditation;
- массаж;
- прослушивание успокаивающей музыки;
- чтение.
- теплая ванна.

Успокойтесь

- Если вы не можете избавиться от беспокойства, составьте список вопросов, которые заставляют вас беспокоиться. Затем напишите, что вы можете сделать для устранения или уменьшения такого беспокойства. Например, вы можете спросить у своего врача о каком-то симптоме или поговорить о

своих опасениях с другом или с кем-то из родных. Пообещайте себе, что сделаете это на следующий день.

- Если вы не можете заснуть, встаньте с постели и немного прогуляйтесь. Можно также чем-то заняться в течение 30 минут, например, почитать книгу. После этого выполните упражнения на расслабление.
- Поверните часы так, чтобы вы не видели время. Постоянная проверка времени может мешать вам успокоиться и уснуть.

Глубокая дыхательная гимнастика

Глубокая дыхательная гимнастика — это упражнения, помогающие вам расслабиться. Она очень проста, и вы можете научиться ее делать самостоятельно. Эта гимнастика может прояснить голову, снять напряжение или стресс и улучшить ваш сон. Вы можете выполнять ее, когда чувствуете напряжение или беспокойство.

1. Удобно сядьте на стуле или лягте на кровать. Если вы лежите на кровати, приподнимите голову, подложив под нее несколько подушек.
2. Положите 1 руку на живот чуть выше пупка. Если вы правша, используйте правую руку. Если вы

левша, используйте левую руку.

3. Сделайте полный выдох через рот.
4. Если можете, закройте глаза и вдохните медленно и глубоко через нос. Почувствуйте, как рука поднимается вместе с животом. Представьте, что воздух наполняет ваше тело снизу вверх.
5. Сделайте паузу длиной в пару секунд. Затем медленно выдохните через рот или нос. Старайтесь выдыхать полностью и представляйте, как воздух выходит из ваших легких, рта или носа.
6. Во время выдоха дайте телу расслабиться и обмякнуть — как будто вы тряпичная кукла.
7. Повторите это упражнение 5-10 раз.

Будьте осторожны, вставая с кровати

- Убедитесь, что вокруг кровати нет ничего такого, обо что можно было бы споткнуться и упасть.
- Используйте ночную подсветку в туалете и коридорах.
- Держите у кровати стакан с водой, телефон и лампу на тот случай, если они вам понадобятся.

Соблюдайте режим

- Каждый вечер ложитесь спать и каждое утро

просыпайтесь в одно и то же время, даже в выходные.

Другие ресурсы

Чтобы посмотреть видеоролик о том, как улучшить качество сна после лечения, перейдите по ссылке www.msk.org/cancer-care/survivorship/videos-survivors/improving-sleep-after-treatment.

Центр по предоставлению консультаций (Counseling Center)

www.msk.org/counseling
646-888-0200
Многим людям помогают консультации. Специалисты нашего Центра по предоставлению консультаций (Counseling Center) проводят индивидуальные, групповые и семейные сеансы. Мы также можем назначить лекарства, которые помогут вам избавиться от беспокойства или выйти из подавленного состояния. Чтобы записаться на прием, попросите направление у своего медицинского сотрудника или позвоните по указанному выше номеру телефона.

Программа «Ресурсы для жизни после рака» (Resources for Life After Cancer [RLAC] Program)

646-888-8106

Уход за пациентами в центре MSK не заканчивается после завершения активной стадии лечения. Программа «Ресурсы для жизни после рака» (RLAC) создана для пациентов, которые уже завершили свое лечение, а также для членов их семей.

В рамках этой программы предусмотрено множество услуг. Мы предлагаем семинары, мастер-классы, группы поддержки и консультации, касающиеся жизни после лечения. Мы также оказываем помощь в решении проблем с медицинской страховкой и трудоустройством.

> Если у вас появились вопросы, свяжитесь непосредственно с сотрудником вашей медицинской бригады. Если вы являетесь пациентом центра MSK, и вам нужно обратиться к медицинскому сотруднику после 17:00а также в выходные и праздничные дни, звоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center