



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Способы справиться с бессонницей

Эта информация разъясняет, что такое бессонница и как можно с ней справиться.

## Информация о бессоннице

Бессонница выражается в том, что вы не можете заснуть, не можете долго спать, просыпаетесь слишком рано или у вас проявляются все эти симптомы сразу. Это может произойти даже тогда, когда у вас достаточно времени для сна. Страдающие бессонницей люди часто не могут снова заснуть после того, как они проснулись. Бессонница наблюдается у многих людей с раком.

Существует 2 вида бессонницы:

- **Острая бессонница** длится меньше 3 месяцев и обычно проходит самостоятельно. Иногда острая бессонница может переходить в хроническую.
- **Хроническая бессонница** — это нарушение сна, которое отмечается 3 или более дней в неделю и длится 3 месяца или больше.

Взрослым людям рекомендуется спать не менее 7 часов в ночное время.

# Причины бессонницы

У бессонницы может быть множество причин, несколько примеров перечислены ниже.

- Тревожность или стресс, вызванные важными событиями в жизни, такими как постановка диагноза “рак” или смерть близкого человека. Для получения более подробной информации о том, как справиться с тревожностью или стрессом, ознакомьтесь с материалом *Избавление от чувства тревоги* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-anxiety](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-anxiety)).
- Изменения в привычном распорядке дня или обстановке.
- Нездоровые привычки, связанные со сном. Это включает просмотр телевизора в постели или использование постели для других занятий, кроме сна или половой активности.
- Прием некоторых лекарств.
- Проблемы со здоровьем.

# Признаки бессонницы

Бессонница может вызвать симптомы физического и эмоционального характера, или же и те, и другие. Важно распознать признаки бессонницы и попросить помочи тогда, когда вы в ней нуждаетесь. Признаки бессонницы:

- вы с трудом засыпаете;
- вы часто просыпаетесь в течение ночи и с трудом засыпаете снова;
- вы просыпаетесь слишком рано по утрам.
- чувство сильной усталости или недостатка энергии в течение дня;
- проблемы с концентрацией внимания, что может сказываться на работе или учебе.

Если у вас есть какие-либо из этих признаков, обратитесь к своему

медицинскому сотруднику.

## **Советы о том, как справиться с бессонницей**

Бессонница может влиять не только на ваше настроение, но также на ваше здоровье. Вот почему важно позаботиться о себе. Без этого вы очень скоро почувствуете такое перенапряжение и усталость, что уже не сможете ничего делать. Ниже приведены несколько советов, которые могут помочь.

### **Установите регулярный график сна**

Выработайте регулярный график с установленным временем сна и бодрствования. Это поможет вам засыпать и хорошо отдыхать во время сна.

### **Выполняйте легкие физические упражнения**

Легкая физическая активность может помочь вашему организму подготовиться к ночному сну. Выдите на свежий воздух и солнечный свет, совершив прогулку пешком или небольшую поездку на велосипеде. Прежде чем начинать выполнять какие-либо новые физические упражнения, проконсультируйтесь с врачом.

### **Создайте идеальные условия для сна**

Убедитесь, что в комнате, где вы спите, прохладно, темно и тихо. Кровать, подушка и одеяло должны быть удобными для вас.

Если у вас есть домашние животные, и они ведут себя активно ночью, не давайте им спать в вашей кровати. Выведите животных из спальни или переложите их на собственную лежанку. Так они не будут беспокоить вас, пока вы спите.

### **Постарайтесь расслабиться и успокоиться перед сном**

Избегайте яркого освещения и видов деятельности, оказывающих возбуждающее действие, таких как интенсивные физические упражнения или решение сложных проблем, связанных с работой. Перед сном старайтесь придерживаться одних и тех же успокаивающих и

расслабляющих процедур. Вы можете принимать горячий душ или ванну перед сном, писать заметки в дневнике, читать, выполнять легкие упражнения на растяжку или заниматься йогой.

## **Попробуйте овладеть техниками релаксации**

Изучение техники релаксации может помочь вам преодолеть тревожность и улучшить сон. Попробуйте глубокое дыхание, медитацию и точечный массаж (надавливание на определенные участки тела, помогающее расслабиться). Послушайте бесплатный курс медитации, перейдя по ссылке [www.msk.org/meditation](http://www.msk.org/meditation).

## **За 2–3 часа до сна перестаньте пользоваться устройствами, которые излучают синий свет**

Синий свет излучают такие электронные устройства, как мобильный телефон, планшет и компьютер, а также светодиодные лампы. На многих устройствах установлен фильтр синего света, который вы можете активировать в ночное время. Вы также можете купить блокирующие синий свет очки и надевать их во время использования электронных устройств.

## **Лекарства**

Если бессонница влияет на вашу повседневную активность, вам могут помочь лекарства. Есть множество лекарств, которые помогут вам улучшить настроение и избавиться от бессонницы. Для получения дополнительной информации поговорите со своим медицинским сотрудником или позвоните по номеру телефона 646-888-0200, чтобы записаться на прием в консультационный центр.

## **Способы лечения бессонницы**

Неважно, как давно вы страдаете бессонницей, существуют способы ее лечения, которые могут вам помочь. Обсудите со своим медицинским сотрудником способы лечения бессонницы. Для начала поговорите с вашей лечащей командой. Вам порекомендуют подходящие информационные материалы.

# Интегративная медицина для лечения бессонницы в центре MSK

Центр MSK предлагает множество методов интегративной медицины для лечения бессонницы, например:

## Когнитивно-поведенческая терапия при бессоннице (CBT-I)

CBT-I — это вид терапевтических бесед, которые помогают людям изменить свои привычки, касающиеся сна, без применения лекарств.

## Иглоукалывание

Иглоукалывание — это вид лечения традиционной китайской медицины. Иглотерапевт вводит очень тонкие иглы в определенные точки на теле. Исследования показывают, что иглоукалывание может помочь избавиться от бессонницы. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом [Об иглоукалывании](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/acupuncture) ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/acupuncture](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/acupuncture)).

Для получения дополнительной информации о других методах интегративной медицины, которые могут помочь вам справиться с бессонницей, позвоните по телефону 646-608-8550 или посетите веб-сайт [www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine](http://www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine).

Для получения дополнительной информации о других методах лечения, которые помогут справиться с бессонницей, ознакомьтесь с материалом [Интегративная медицина и лечение рака](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/integrative-therapies-cancer-treatment) ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/integrative-therapies-cancer-treatment](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/integrative-therapies-cancer-treatment)).

## Ресурсы MSK

Если бессонница каким-либо образом влияет на вашу жизнь, проконсультируйтесь с вашим медицинским сотрудником. Вы также можете получить помощь, воспользовавшись любым из ресурсов, перечисленных в этом разделе. Мы поможем подобрать наиболее подходящий для вас метод лечения.

## **Социальные службы (Social Work)**

212-639-7020

[www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/individual-family-counseling/social-work-experts](http://www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/individual-family-counseling/social-work-experts)

Наши специалисты по социальной работе оказывают эмоциональную поддержку и предоставляют консультативную помощь пациентам, а также их родственникам, друзьям и лицам, осуществляющим уход. Социальная работа подразумевает участие в программах поддержки пациентов, как личное, так и удаленное (через Интернет). Также вам может быть оказана помощь при решении практических вопросов, таких как транспортировка на прием к врачу и обратно, предоставление временного жилья и решение финансовых проблем. Вы можете обратиться за помощью к социальным работникам в любом из отделений MSK. Чтобы связаться с социальным работником, обратитесь к вашему врачу или медсестре/медбррату либо позвоните по номеру 212-639-7020.

## **Центр по предоставлению консультаций (Counseling Center)**

646-888-0200

[www.msk.org/experience/patient-support/counseling](http://www.msk.org/experience/patient-support/counseling)

Многие люди считают, что получение консультаций помогает им лучше контролировать свои эмоции во время ухода за пациентом. Консультанты MSK проводят индивидуальные, групповые, семейные сеансы, а также консультации лиц, обеспечивающих уход за больными. Они также могут назначать медицинские препараты для лечения тревожности, депрессии и других симптомов расстройства психики. Для получения более подробной информации обратитесь к вашему врачу или медсестре/медбррату либо позвоните по номеру 646-888-0200.

## **Служба интегративной медицины и здоровья (Integrative Medicine and Wellness Service)**

Наша служба интегративной медицины и здоровья предлагает разнообразные варианты терапии в дополнение к традиционному медицинскому уходу. Сюда входят музыкальная терапия, терапия

души/тела, танцевальная и двигательная терапия, йога и тактильная терапия. Чтобы записаться на прием для получения этих услуг, позвоните по номеру 646-449-1010.

Вы также можете запланировать консультацию с медицинским сотрудником Службы интегративной медицины и здоровья. Совместно вы составите план, который поможет вам придерживаться здорового образа жизни и справляться с побочными эффектами. Для записи на прием позвоните по номеру 646-608-8550.

### **Время работы**

Понедельник — пятница: с 9:00 до 20:00

Суббота: с 9:00 до 17:00

### **Местонахождение**

Центр интегративной медицины Бенхайма (Bendheim Integrative Medicine Center)

205 East 64<sup>th</sup> Street (на 64<sup>th</sup> Street на пересечении Second и Third Avenue)

New York, NY 10065

## **Обучение пациентов и ухаживающих за ними лиц**

[www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)

Посетите веб-сайт, посвященный обучению пациентов и ухаживающих за ними лиц, где вам доступны обучающие материалы в нашей виртуальной библиотеке. Вы можете найти обучающие ресурсы, видеозаписи и онлайн-программы.

## **Виртуальные программы**

[www.msk.org/vp](http://www.msk.org/vp)

Виртуальные программы центра MSK предлагают онлайн-обучение и поддержку для пациентов и лиц, ухаживающих за ними, даже если вы не можете прийти в центр MSK лично. С помощью интерактивных занятий вы можете больше узнать о диагнозе близкого вам человека и о том, чего ожидать во время лечения и как подготовиться к различным этапам лечения рака. Занятия проводятся конфиденциально, бесплатно и с привлечением высококвалифицированных медицинских работников. Если

вы хотите присоединиться к виртуальной программе, посетите наш веб-сайт [www.msk.org/vp](http://www.msk.org/vp) для получения более подробной информации.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

Managing Insomnia - Last updated on June 17, 2023

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center