



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

## Способы справиться с бессонницей

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

### 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. 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.

### 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. Если вы хотите получить дополнительную информацию о способах справиться с тревожностью или стрессом, ознакомьтесь с материалом *Преодоление тревожности в ходе лечения рака* (<http://140.163.1.152/ru/cancer-care/patient-education/managing-anxiety-during-your-cancer-treatment>).
- Изменения в вашем окружении или рабочем графике, такие как переезд на новое место.
- Нездоровые привычки, связанные со сном, например вы смотрите телевизор в постели или занимаетесь в кровати чем-то помимо сна или половой активности.
- Некоторые лекарства.
- Проблемы со здоровьем.

### Признаки бессонницы

У бессонницы могут быть следующие признаки:

- вы с трудом засыпаете;
- вы часто просыпаетесь в течение ночи и с трудом засыпаете снова;
- вы просыпаетесь слишком рано по утрам.

Люди с бессонницей могут испытывать сильную усталость в течение дня и недостаток энергии. У них

также возможны проблемы с концентрацией внимания, что может сказываться на работе или учебе.

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

## Как справиться с бессонницей

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

Ниже приведены несколько советов, которые могут помочь.

- **Установите регулярный график сна.** Регулярный график с одним и тем же временем отхода ко сну и пробуждения может помочь вам засыпать и хорошо отдыхать во время сна.
- **Выполняйте легкие физические упражнения не позже чем за 2–3 часа до сна.** Вам могут подойти короткие прогулки пешком или на велосипеде. Пребывание на свежем воздухе и солнце может помочь организму подготовиться к ночному сну.
- **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 с вами в кровати. Выведите животных из спальни или переложите на их 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 действий. 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.** Техники релаксации, например глубокая дыхательная гимнастика, медитация и точечный массаж (давление на определенные участки тела, чтобы расслабиться), могут помочь справиться с тревожностью и улучшить сон. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Интегративная медицина и лечение рака* (<http://140.163.1.152/ru/cancer-care/patient-education/integrative-therapies-cancer-treatment>) или обратитесь к своему медицинскому сотруднику. Вы также можете прослушать бесплатный курс медитации под руководством инструктора, перейдя по ссылке: [www.mskcc.org/meditation](http://www.mskcc.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.
- **Обсудите со своим медицинским сотрудником другие варианты лечения бессонницы.** Многие методы интегративной медицины, которые предлагаются в центре Memorial Sloan Kettering (MSK), могут помочь избавиться от бессонницы или облегчить ее. К таким методам относятся, например, когнитивно-поведенческая терапия бессонницы (CBT-I) и иглоукалывание.
  - CBT-I — это вид терапевтических бесед, которые помогают людям изменить свои привычки, касающиеся сна, без применения лекарств. Такая терапия часто помогает людям с хронической бессонницей.
  - Иглоукалывание - это вид лечения традиционной китайской медицины. Он

предусматривает введение очень тонких игл в определенные точки тела. Исследования показывают, что иглоукальвание может помочь избавиться от бессонницы. Чтобы узнать больше об иглоукальвании, ознакомьтесь с материалом *Об иглоукальвании* (<http://140.163.1.152/ru/cancer-care/patient-education/acupuncture>).

- Для получения дополнительной информации о других методах интегративной медицины, которые могут помочь вам справиться с бессонницей, ознакомьтесь с нашим материалом *Интегративная медицина и лечение рака* (<http://140.163.1.152/ru/cancer-care/patient-education/integrative-therapies-cancer-treatment>).

## Ресурсы в MSK

### Центр по предоставлению консультаций (Counseling Center)

[646-888-0200](tel:646-888-0200)

Многие люди считают, что получение консультаций помогает им справиться со своими эмоциями во время лечения рака. Наши консультанты проводят индивидуальные, групповые и семейные сеансы. Они также могут назначать лекарства для лечения тревожности или депрессии.

Наши консультанты предоставляют свои услуги как в условиях стационара, так и амбулаторно. Мы находимся по адресу 641 Lexington Avenue. Вход расположен на 54<sup>th</sup> Street (между Lexington Avenue и Third Avenue).

### Программа интегративной медицины

[646-888-0800](tel:646-888-0800)

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

Наша служба интегративной медицины предлагает разнообразные варианты терапии в дополнение к традиционному медицинскому уходу. В перечень предлагаемых услуг входят музыкальная терапия, терапия души/тела, танцевальная и двигательная терапия, йога и тактильная терапия. Услуги доступны для пациентов, их семей и лиц, осуществляющих уход, а также для всех желающих. Для получения более подробной информации и для записи на прием позвоните по номеру [646-888-0800](tel:646-888-0800).

### Время работы

Понедельник — пятница: с 09:00 до 20:00

Суббота: с 09:00 до 17:00

### Местоположение

Центр интегративной медицины Бендхейма (Bendheim Integrative Medicine Center);  
1429 First Avenue на пересечении с East 74 Street  
New York, NY 10021

### Социальная работа с онкологическими пациентами

[212-639-7020](tel:212-639-7020)

Наши социальные работники оказывают эмоциональную поддержку и предоставляют консультативную помощь онкологическим пациентам, а также их родственникам и друзьям. Помимо прочего, наши услуги включают действующие персональные и интерактивные группы поддержки для проходящих лечение пациентов и ухаживающих за ними лиц. Кроме того, мы помогаем в решении практических задач, например, проблем с транспортом и финансовых вопросов, во время вашего лечения.

Социальные работники для онкологических пациентов работают на всех этажах стационарного

отделения больницы Memorial Hospital, а также во всех амбулаторных учреждениях центра MSK, включая региональные клиники. Чтобы поговорить с социальным работником для онкологических пациентов, обратитесь с соответствующей просьбой к своему врачу или медсестре/медбрату, либо позвоните по указанному выше номеру телефона.

## Поделитесь своим мнением

## Поделитесь своим мнением

Ваш отзыв поможет нам скорректировать информацию, предоставляемую пациентам и лицам, ухаживающим за больными.

Вопросы опросника

### Questions

Да В некоторой степени Нет

Вам было легко понять эту информацию?  Да  В некоторой степени  Нет

Что следует объяснить более подробно?

Отправить

## Последнее обновление

понедельник, августейший 17, 2020

Если у вас возникли вопросы, обратитесь непосредственно к сотруднику своей медицинской бригады. Пациенты MSK могут обратиться к поставщику услуг после 17:00 либо в выходной или праздничный день, позвонив по номеру 212-639-2000.

Если у вас возникли вопросы, обратитесь непосредственно к сотруднику своей медицинской бригады. Пациенты MSK могут обратиться к поставщику услуг после 17:00 либо в выходной или праздничный день, позвонив по номеру 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 August 17, 2020*

*Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center*