Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Способы справиться с бессонницей

Этот ресурс поможет вам понять, что такое бессонница и как 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. Примерами могут быть выявление рака или смерть близкого человека. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом «Контроль тревожности».
- 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 заметить признаки бессонницы и попросить помощи 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, обсудите их со своей лечащей командой.

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 контролировать бессонницу.

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 ко сну. Выйдите 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 отдельную 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. Сюда относятся интенсивные физические упражнения или решение сложных проблем, связанных с работой. Перед сном старайтесь придерживаться одних и тех же успокаивающих и

расслабляющих процедур. Ниже приведены несколько примеров:

- Примите горячий душ или ванну перед сном.
- Заполните журнал.
- Почитайте.
- Выполните упражнения на растяжку или проведите сеанс йоги.

Попробуйте применить технику расслабления

Изучение техники расслабления может помочь вам преодолеть тревожность и улучшить сон. Попробуйте следующее:

- глубокое дыхание;
- медитация;
- точечный массаж, т.е. надавливание на определенные участки тела, помогающее расслабиться.

Послушайте бесплатный курс медитации, перейдя по ссылке www.msk.org/meditation.

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

Синий свет излучают электронные устройства. К примерам относятся мобильный телефон, планшет, компьютер, а также светодиодные лампы.

На многих устройствах установлен фильтр синего света, который вы можете активировать в ночное время. Вы также можете купить очки, блокирующие синий свет, и пользоваться ими 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 обратитесь к специалистам своей лечащей

команды. Также вы можете позвонить в наш Центр по предоставлению консультаций (Counseling Center) по номеру 646-888-0200, чтобы записаться на прием.

Способы лечения бессонницы

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

Интегративная медицина для лечения бессонницы в центре MSK

Для лечения бессонницы центр MSK предлагает методы интегративной медицины. Для получения дополнительной информации позвоните по номеру 646-608-8550 или ознакомьтесь с материалом *Интегративная медицина и лечение рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/integrative-therapies-cancer-treatment).

Когнитивно-поведенческая терапия при бессоннице (Cognitive behavioral therapy for insomnia (CBT-I))

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

Иглоукалывание

Иглоукалывание может помочь избавиться от бессонницы. Иглоукалывание — это вид лечения традиционной китайской медицины. Иглотерапевт вводит очень тонкие иглы в определенные точки на теле. Иглотерапевт — это специалист, прошедший специальное обучение по иглоукалыванию. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Об иглоукалывании* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/acupuncture).

Ресурсы MSK

Если бессонница каким-либо образом влияет на вашу жизнь, поговорите об этом со своей лечащей командой. Вы также можете получить помощь, воспользовавшись любым из ресурсов, перечисленных в этом разделе. Мы поможем подобрать наиболее подходящий для вас метод лечения.

Социальная работа
212-639-7020
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, ухаживающим за пациентом. 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/медбрату либо позвоните по номеру 212-639-7020.

Центр по предоставлению консультаций (Counseling Center)
646-888-0200
www.msk.org/experience/patient-support/counseling
Многие люди считают, что получение консультаций помогает им лучше контролировать свои эмоции во время лечения. Консультанты MSK проводят индивидуальные, групповые, семейные сеансы, а также консультации лиц, ухаживающих за пациентом. Они также могут назначать лекарства для лечения тревожности, депрессии и других симптомов расстройства психики. Для получения подробной информации обратитесь к своему врачу или медсестре/медбрату либо позвоните по номеру 646-888-0200.

Служба интегративной медицины и здоровья (Integrative Medicine and

Wellness Service)
Наша Служба интегративной медицины и здоровья предлагает пациентам различные услуги в дополнение к традиционному медицинскому уходу. Сюда входят музыкальная терапия, терапия сознания и 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 записаться на прием в Службу 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 Бендхейма (Bendheim Integrative Medicine Center)
205 East 64th Street (на 64th Street между Second и Third Avenue)
New York, NY 10065

Образовательные материалы для пациентов и ухаживающих за ними лиц (Patient and Caregiver Education)
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
Виртуальные программы центра MSK предлагают онлайн-обучение и поддержку для пациентов и ухаживающих за ними лиц, даже если вы не можете прийти в центр MSK лично. С помощью интерактивных занятий вы можете больше узнать о диагнозе близкого человека и о том, чего стоит ожидать во время лечения. Вы также можете узнать, как подготовиться к различным этапам лечения рака. Занятия проводятся конфиденциально, бесплатно и с привлечением высококвалифицированных медицинских работников. Если вы хотите присоединиться к виртуальной программе, перейдите по ссылке www.msk.org/vp для получения более подробной информации.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните 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