



Желаем вам хорошо выспаться!

- Насколько важен здоровый сон
- Почему нельзя считать здоровый сон чем-то само собой разумеющимся
- Как мы можем улучшить сон

 RVTS ⁰_{ST}

Травмы могут вызвать нарушения сна

У тех, кто пережил войну, или другие травматические события, или имеет много других причин для беспокойства, могут возникнуть проблемы со сном. Организму требуется время, чтобы понять, что он больше не находится в опасности, или что ему больше не надо находиться в состоянии полной мобилизации своих резервов.

Пока война и насилие являлись частью повседневной жизни, возможно было мобилизовать необходимые силы, чтобы выдерживать все испытания. Реакции могут проявиться позже, зачастую, значительно позже. И длиться они могут долго. Эти реакции – неприятные, но являются нормальным явлением.

Проблемы со сном могут проявляться по-разному. Некоторые испытывают трудности с засыпанием, другие спят очень чутко или спят только кратковременными периодами. Так или иначе, имеющие проблемы со сном люди испытывают большую потребность во сне.

Почему так важен сон?

Сон важен для нашего здоровья! Для того, чтобы полноценно жить и эффективно функционировать в повседневной жизни, необходимо хорошо и достаточно выспаться.

Пока мы спим, организм аккумулирует энергию для того, чтобы начать новый день. Достаточная продолжительность сна укрепляет иммунную систему и предотвращает заболевания.

Что происходит, если мы недосыпаем?

Взрослому человеку в среднем нужно спать от 7,5 до 8 часов в сутки. Некоторым достаточно спать меньше, а другим необходимо спать больше.

Когда мы не высыпаемся, мы чувствуем себя усталыми и не в форме. Мы можем заснуть на работе или на занятиях в школе. Мы не можем поддерживать обычную для нас активность. Многие ощущают, что становятся напряженными, беспокойными или более раздражительными. Некоторые отстраняются от контактов с другими людьми и предпочитают, чтобы их оставили в покое, и не хотят ни с кем разговаривать.





Полезные регулярные навыки для хорошего сна

Подготовить условия для здорового сна – полезно для всех:

Перед тем, как лечь спать

Выработайте привычный порядок действий, когда вы просыпаетесь и когда вы готовитесь ко сну. Это поможет организму выработать здоровый режим сна.

Может быть полезна чашка горячего напитка без кофеина. После пяти часов вечера избегайте употребления напитков с кофеином, таких как кофе и колы. Вам также не следует принимать обильную еду в течение трех последних часов перед сном.

Разомните усталые мышцы и суставы, примите, по возможности, расслабляющий душ. Подумайте о чем-нибудь, что придаст вам ощущение комфорта и безопасности, или поговорите с кем-нибудь о чем-нибудь приятном, - это может быть большим подспорьем.

Комната, где вы спите

Для сна предпочтительно, чтобы в спальне было темно и тихо. Она должна быть проветрена, содержаться в чистоте и в ней не должно быть слишком жарко.

Создайте потребность во сне

Есть несколько вещей, при помощи которых вы можете повысить потребность во сне:

- Ежедневная физическая активность – быстрая прогулка может быть хорошей физической нагрузкой
- Избегайте сна в дневное время
- Старайтесь бывать на открытом воздухе, по крайней мере, по полчаса в светлое время суток

Если вам не удается заснуть

Если не удается заснуть, то попытайтесь расслабить тело – это может помочь. Начните с ног и по очереди расслабляйте различные части тела. Для того, чтобы успокоить мысли, может быть полезно сосредоточиться на дыхании.

Кошмары

Людей, которые испытали опасность, потом обычно на протяжении длительного времени мучают кошмары. Мы точно не знаем, почему у нас бывают ночные кошмары, но в них часто появляются испытанные нами сложности.

Кошмары могут происходить во всех фазах сна, и мы не всегда помним, что именно нам снилось. Но когда мы просыпаемся, организм может сохранять ощущение кошмара.

Создание как можно более безопасных условий для повседневной жизни зачастую является действенным средством для предотвращения кошмаров. Стремитесь завершить вечер на хорошей ноте, предаваясь спокойным занятиям и позитивным мыслям.

Когда мы просыпаемся после кошмара, мы можем попытаться освободиться от оставшегося в нас ощущения, и начать заново, выполнив одно из следующих действий:

- Пошевелить пальцами на ногах, вытянуть ноги
- Помассировать голову и лицо
- Ополоснуть холодной водой лицо и руки
- Выпить стакан холодной воды
- Открыть окно и подышать полной грудью
- Напомните себе, что сейчас вы находитесь **ЗДЕСЬ**
- Потренируйтесь в превращении дурного сна в историю со счастливым концом



Региональные учебно-методические центры по вопросам насилия, травматического стресса и профилактики самоубийств занимаются повышением квалификации посредством обучения, руководства, консультаций и создания сетей контактов. Дополнительную информацию о нас можно найти на www.rvts.no.

Мы благодарим Ренате Иверсен и Хейди Олден Энг за то, что они послужили источником вдохновения и стали составителями чернового варианта текста. В своей работе они базируются на буклете курса ”Женщина-бабочка”, написанном Юдит ван дер Вееле и Анникой Вит. Курс ”Женщина-бабочка” предназначен для оказания поддержки, заботы и поощрения женщинам, которые испытывают, или испытывали, трудности в жизни. Буклет можно заказать по адресу: sommerfuglkvinnen@yahoo.no

Брошюра ”Желаем вам хорошо выспаться!” адаптирована для женщин и мужчин, которые пережили войну и спасение бегством.