



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

**ЯК ПІДТРИМАТИ СЕБЕ
ПІСЛЯ БЕЗСОННОЇ НОЧІ?**

Виття сирени щонаочі унаслідок загрози ракетних атак росії має неабиякий вплив на якість та тривалість сну українців. Під час війни, коли багато людей переживають велике психічне навантаження, зокрема, стрес та панічні атаки – це все часто призводить до появи безсоння та може спровокувати загострення психічних розладів.

Безсоння, або розлади сну – є одними з найрозповсюдженіших наслідків впливу стресу на організм людини. Що таке безсоння?

- труднощі із засинанням;
- труднощі з неперервністю сну, що характеризуються частими прокиданнями або проблемами з повторним засинанням після прокидання;
- раннє ранкове пробудження з неможливістю повторно заснути;
- один з вищезазначених симптомів триває 3 дні на тиждень.

Фактори ризику виникнення порушень сну можна поділити на:

- пов'язані зі стилем життя (надмірне вживання кофеїну, вживання алкоголю, навчання в університеті, зміна роботи);
- пов'язані з навколишнім середовищем (багато зовнішнього шуму);
- пов'язані з психоемоційним станом (тривожність, нав'язливі думки, хвилювання);
- пов'язані з медичними станами (біль, хронічні захворювання нирок, психіатричні хвороби, вживання деяких медикаментів).

У зв'язку з військовими діями, відчуттям постійної загрози багато з нас мають пригнічений емоційний стан, а дехто страждає на депресію. Механізмів порушень сну, асоційованих зі стресом буває декілька. Викиди кортизолу, норадреналіну, адреналіну та низки інших гормонів, асоційованих зі стресом призводить до надмірної активації симпатичної нервової системи та гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі. Така активація і є причиною неможливості заснути, частих прокидань та інших проблем зі сном. Також у порушеннях сну значну роль грає імунна система. Стрес проковує запальні процеси в організмі та, відповідно, підвищене продукування цитокінів, – це призводить до сонливості, втоми та поверхового сну. Окрім того, депресивний настрій та тривога, які є типовими реакціями на стрес, пов'язані з недостатністю синтезу серотоніну, який грає важливу роль у синтезі мелатоніну – одного з основних регуляторів циркадного ритму.

Недостатність сну значно впливає на психічне здоров'я та загальну якість життя. Так, у здорових дорослих короткотривалі наслідки недостатності сну включають підвищену вразливість до стресу, погіршення якості життя, емоційний дистрес та розлади настрою, порушення пам'яті та когнітивні порушення, складнощі з виконанням завдань.

Для підлітків та юнаків наслідками недостатності сну та його порушення можуть бути погані результати навчання, психосоціальні проблеми, ризикована поведінка. Поведінкові проблеми та когнітивні порушення у дітей також можуть бути пов'язані з недостатністю сну.

Довготривалими наслідками недостатності та порушення сну можуть бути проблеми з вагою, гіпертонія, серцево-судинні хвороби, діабет 2 типу тощо. [Недостатність сну і наслідки](#) цього можуть звести нанівець переваги здорового способу життя.

[Дослідження показують](#), що якість сну значно впливає на психічне здоров'я, зокрема його розлади підвищують ризик депресії та може провокувати інші психічні розлади та захворювання.

Як покращити свій сон?

- відкладіть смартфон та не дивіться в екран принаймні за 30 хвилин до сну;
- не вживайте важку їжу та алкоголь перед сном;
- не вживайте каву за 6 годин до сну;
- прогулянки та медитації позитивно впливають на покращення сну;
- провітріть приміщення та засинайте при невисокій температурі повітря в темряві та тиші;
- намагайтесь не навантажувати себе непотрібними думками в ліжку;
- лягайте спати в один і той же час кожного дня;
- виробіть свої ритуали приготування до сну.

Дізнатись більше про важливість та користь сну, причини відсутності, а також про дієві поради щодо покращення його якості можна прослухавши онлайн-лекцію від Центру громадського здоров'я, яка вже знаходиться на нашому [YouTube-каналі](#).

Також, за ініціативи першої леді Олени Зеленської була розроблена Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки громадян [«Ти як?»](#). Завдання програми, над якою спільно працюють фахівці міністерств, ВООЗ та громадського сектору – створення системи сервісів і послуг, які зможуть підтримати людину, коли вона не справляється самостійно.

Платформа містить у собі безліч порад як знаходити в собі сили щодня, навчитися піклуватися про себе, опановувати стрес, тривогу, гнів тощо, а також як покращити свій сон та подолати.

За інформацією ЦГЗ.