

# Herefordshire Community Network

## Support for Ukraine – information for guests

### Що таке сон?

Сон – це нормальний процес організму, який дозволяє вашому тілу та мозку відпочивати. Для більшості людей це просто питання того, щоб влаштуватися зручніше, закрити очі і зануритися в сон. Але, незважаючи на те, наскільки це здається простим; Сон – один з найскладніших і найзагадковіших процесів організму, відомих науці.



### Скільки годин сну мені потрібно?

Здоровій дорослій людині зазвичай потрібно від 7 до 9 годин сну. Однак вік, стан здоров'я та особисті обставини впливають на те, скільки нам потрібно спати, до того ж деякі люди від природи сплять більше, ніж інші. Підліткам, дітям і немовлятам потрібно більше сну, тому що вони все ще ростуть, але це також варіюється, коли новонароджений спить від 8 до 16 годин.

### Можливі причини проблем зі сном

Є багато причин, через які ми можемо погано спати. Деякі люди від природи сплять легше або їм потрібно більше часу, щоб заснути, тоді як інші можуть погано спати через занепокоєння, стресові події чи інші життєві проблеми. Є багато речей, які можуть вплинути на те, наскільки добре ми спимо, наприклад, наше поточне фізичне або психічне здоров'я, наше виховання, події, які з нами відбуваються, і навіть наш темперамент. Однак погані звички сну або погана гігієна сну, такі як відсутність розслаблення або розслаблення перед сном, часто викликають проблеми зі сном.

### Ознаки або симптоми проблем зі сном

Ви можете:

- вам може бути важко заснути
- довго лежати без сну вночі
- прокидатися кілька разів протягом ночі

# Herefordshire Community Network

## Support for Ukraine – information for guests

- прокидатися рано і не мати змоги знову заснути
- відчувати себе пригніченим або мати поганий настрій.
- мати труднощі з концентрацією уваги
- бути більш дратівливим, ніж зазвичай,

Довгострокові проблеми зі сном можуть вплинути на наші стосунки та соціальне життя, а також змушують нас постійно відчувати втому, ми більше їмо та не можемо виконувати повсякденні завдання.

### Проблеми зі сном

Проблеми зі сном є поширеним явищем, і причини, через які нам важко заснути, швидше за все, будуть змінюватися протягом нашого життя, наприклад, хвороба, робота або народження дитини є можливими причинами. Кілька безсонних ночей зазвичай не викликають занепокоєння, але це може стати проблемою, якщо нестача сну починає впливати на ваше повсякденне життя. Дізнайтеся більше про ознаки, що ви можете недосипати, поширені симптоми безсоння та чи може бути причиною погана гігієна сну або звички.

### Розуміння проблем зі сном, включаючи безсоння

Важливо розуміти, чому ми спимо: щоб відпочити та відновити свій розум і тіло. Це життєво важливо для хорошого фізичного та психічного здоров'я та благополуччя. Тривалі відрізки поганого сну можуть зробити протилежне і негативно вплинути на наше фізичне та психічне здоров'я або благополуччя. Недосипання іноді описують як недосипання, або називають «недосипанням», «безсонням» або «неефективністю сну».

### Що означає безсоння?

Якщо людина не може заснути або спати досить довго, щоб відчути себе бадьорим, у неї може бути безсоння. Безсоння – це розлад сну, який може тривати місяцями або роками. Зміна звичок сну часто допомагає вирішити проблеми зі сном, такі як безсоння. Якщо це не допомогло або ви вважаєте, що у вас проблеми зі сном, зверніться до лікаря загальної практики.

### Що я можу зробити, щоб переконатися, що я достатньо сплю?



# Herefordshire Community Network

## Support for Ukraine – information for guests

Якщо ви коли-небудь питали себе: «Як я можу добре виспатися?», ви навряд чи одні такі. Ви можете зробити кілька речей, щоб отримати необхідну кількість якісного сну. Усі ці форми поведінки підпадають під те, що медичні працівники називають «гігієною сну». До них відносяться:

- **Встановіть і дотримуйтесь графіка сну.** Лягайте спати і прокидайтеся в один і той же час кожен день, включаючи вихідні та відпустку. Послідовність може мати велике значення для того, скільки і наскільки добре ви спите.
- **Знаходьте час для сну.** Підберіть час сну, який дозволить вам отримати рекомендовану кількість сну для вашого віку.
- **Дотримуйтесь режиму сну.** Виконання цих дій може «навчити» ваш мозок тому, що настає сон. Ваш мозок в кінцевому підсумку піддається цим тренуванням.
- **Не лягайте спати, якщо не відчуваєте сонливості.** Якщо настав час спати, і ви не відчуваєте сонливості, спробуйте зайнятися тим, що допоможе вам розслабитися (особливо заняття для сну, наприклад, читання).
- **Уникайте яскравого світла або електроніки (особливо перед сном).** Світло від них перед сном може порушити природні функції вашого організму.
- **Уникайте вживання алкоголю або прийому їжі занадто близько до сну.** Легкий перекус – найкращий варіант, якщо ви відчуваєте голод перед сном. Алкоголь та їжа можуть порушити сон (особливо коли ви споживаєте занадто багато будь-чого з них). І намагайтеся не пити занадто багато будь-якого напою перед сном.
- **Не покладайтеся на снодійні препарати.** Тривале використання снодійних та інших ліків — навіть тих, що продаються без рецепта — може негативно вплинути на ваш сон. Єдині ліки, пов'язані зі сном, які ви повинні використовувати регулярно, це ті, які призначив ваш лікар, і ви повинні приймати їх лише відповідно до інструкцій.
- **Фізична активність може допомогти.** Залишаючись активним протягом дня, навіть просто вийшовши на прогулянку, ви можете покращити якість вашого сну.

# Herefordshire Community Network

## Support for Ukraine – information for guests

- **Використовуйте спальню для занять у спальні.** Як правило, це означає сон і інтимну близькість або секс. Ваш мозок використовує це відчуття місця таким чином, що може вплинути на те, як ви спите.
- **Підтримуйте здорову вагу.** Ваша вага може впливати на ваш сон. Прикладом цього є надмірна вага, яка може збільшити ризик розвитку обструктивного апное уві сні.

Щоб дізнатися більше про проблеми зі сном, перейдіть на сайт або відскануйте QR-код.

[Sleep problems - Every Mind Matters - NHS](#)



Інформація відповідає дійсності на 27.01.2025