**Порушення сну під час війни. Поради, як повернути здоровий сон**



     Сон — це одна з головних потреб людини. Саме від нього залежить наше здоров‘я та ефективність протягом дня. Від постійної нестачі сну у людини можуть розвиватися різні захворювання, виникати дратівливість і нездужання. Сон оновлює системи організму, дає змогу почуватися енергійним і жвавим протягом усього наступного дня.

**Чому людям під час війни складно заснути**

Кожного дня під час війни наш організм перебуває у стресі. Через військову обстановку людина переживає потрясіння, яке може призвести до занепокоєння та виникнення тривоги. Стрес може стати хронічним через повсякденні ситуації, що загрожують життю. Люди швидко й гостро реагують на страшні події: вибухи, сирени, повітряні тривоги, погані новини від рідних тощо. Нервова система ослаблена, тригери ускладнюють повноцінний сон. Багато людей не хочуть спати, а деякі просто не можуть. Нервова система виснажена –— це і є одна з причин безсоння.

Щодо безсоння — це стан, при якому важко заснути або довго спати. При стресі високий рівень адреналіну змушує організм під час сну не відпочивати, а продовжувати активну роботу. Через це люди прокидаються більш втомленими. Виходить, що стрес може викликати безсоння, а безсоння зі свого боку тільки посилює стрес. Трагічні події, шок, потрясіння, тривожність — усе це може генерувати хронічне безсоння. Ситуація погіршується, коли люди вживають алкоголь, нікотин, каву, чай та інші напої, що містять кофеїн.

**Ознаки безсоння:** *труднощі з засинанням, почуття втоми, сонливість протягом дня, втома після пробудження, неспокійний сон, неможливість зібрати думки докупи.*

**Поради, як повернути здоровий сон:**

•  лягайте та прокидайтеся в один і той же час;

•  не читайте новини та не користуйтеся телефоном мінімум за півгодини до сну;

•  робіть дихальні вправи: прислухайтеся до власного дихання, намагайтесь вдихати і затримувати подих, а потім повільно видихати;

•  протягом дня лягайте відпочити бодай на двадцять хвилин — це допоможе значно покращити самопочуття та відновити сили;

•  перед сном мрійте та думайте про хороше, згадуйте приємні моменти життя, від яких на душі теплішає;

•  робіть легкі фізичні вправи та частіше гуляйте на свіжому повітрі — це сприятиме вчасному засинанню;

•  торкайтеся уві сні до близької людини, дитини, іграшки або подушки. Тактильний контакт допоможе заспокоїтися і зняти стрес;

•  дотримуйтесь гігієни сну;

•  зменшити тривожність допомагають медитації, йога-нідра та інші техніки свідомого розслаблення;

•  відновлення довоєнних умов проживання там, де це можливо. Щоденні рутинні заняття допоможуть розігнати стрес і підтримувати нормальний ритм життя;

•  якщо ви не в змозі заснути, встаньте і займіться тим, що вас зазвичай заспокоює: почитайте книжку, помедитуйте, намалюйте щось. У жодному разі не читайте новини. Щойно відчуєте ознаки наближення сну — йдіть у ліжко.

Системність відіграє важливу роль для здорового сну. Якщо з першого разу жодна з порад не допомогла, не засмучуйтесь і продовжуйте практикувати далі. Ви обов’язково відчуєте користь від них, дайте собі час.