

# Co robić w przypadku problemów ze snem

Wiele osób chorych na raka ma problemy ze snem. Sen jest jednak kluczowy dla dobrego zdrowia fizycznego i psychicznego, a także dla samopoczucia i nastroju. Dlatego ważne jest przestrzeganie zasad higieny snu.



## Co powoduje problemy ze snem?

Istnieje wiele przyczyn problemów ze snem u osób chorych na raka. Niektóre z tych przyczyn są związane z samą chorobą, inne nie.

Do czynników, które mogą powodować problemy ze snem, należą:

- Pewne metody leczenia raka, w tym niektóre zabiegi chirurgiczne, radioterapia i chemioterapia
- Niektóre leki stosowane w leczeniu raka i innych schorzeń, które nie są rakiem
- Niepokój, zmartwienie lub depresja
- Niewłaściwe nawyki w ciągu dnia takie jak brak wystarczającej aktywności fizycznej
- Skutki uboczne raka lub jego leczenia takie jak:
  - Ból
  - Gorączka
  - Nudności i wymioty
  - Zgaga
  - Skurcze nóg
  - Nocne poty lub uderzenia gorąca
  - Duszności



## Jakie są najczęstsze problemy ze snem?

Do najczęstszych problemów ze snem u osób chorych na raka należą:

- Odczuwanie potrzeby odpoczynku i dłuższego snu
- Trudności z zasypianiem lub utrzymaniem snu (bezsenna)
- Zbyt długi sen, który może wpływać na codzienne funkcjonowanie
- Zbyt częste drzemki w ciągu dnia, które mogą zakłócać sen w nocy

- Odczuwanie zbyt wysokiej lub niskiej temperatury, potrzeba skorzystania z toalety, lunatykowanie, koszmary sennie lub lęki nocne

Zmiany w rytmie snu mogą być tymczasowe lub utrzymywać się przez miesiące, a nawet lata po zakończeniu leczenia raka.

## Problemy ze snem mogą wpływać na wiele aspektów twojego życia. Mogą utrudniać ci:

- Dbanie o siebie i swoją rodzinę
- Cieszenie się życiem towarzyskim lub hobby



## Jak leczy się problemy ze snem?

Problemy ze snem mogą być bardzo różne u każdej osoby. Zacznij od opisu swoich objawów zespołowi opieki onkologicznej. Pomoże im to ustalić najlepszy sposób leczenia twojego problemu.

Zespół opieki onkologicznej może zasugerować konsultację ze specjalistą od zaburzeń snu. Specjalista od zaburzeń snu może pomóc w ustaleniu przyczyn problemów ze snem. W razie potrzeby poproś zespół opieki onkologicznej o skierowanie do takiego specjalisty.

Niektóre powszechne metody leczenia problemów ze snem związanych z rakiem obejmują:

- Leczenie skutków ubocznych raka lub samego leczenia raka
- Terapię poznawczo-behawioralną, która pomoże zmniejszyć niepokój związany ze snem
- Metody relaksacyjne takie jak skupione oddychanie, medytacja lub uważna obecność
- Leki



## Co możesz zrobić, aby poprawić jakość swojego snu?

Istnieje wiele sposobów na radzenie sobie z problemami ze snem, w tym:

- Prowadzenie dziennika snu. Śledzenie godzin zasypiania i budzenia się, rytmów snu i drzemek może pomóc w zidentyfikowaniu przyczyn problemów ze snem. Osoba przebywająca z tobą w domu lub w nocy również może pomóc w opisanu tych problemów.
- Kładź się spać i wstawaj o tej samej porze każdego dnia.
- Staraj się ćwiczyć co najmniej raz dziennie. Nawet krótki spacer może pomóc.
- Unikaj kofeiny po południu – a nawet wcześniej, jeśli wpływa ona na twój sen.
- Unikaj alkoholu i nikotyny.
- Zapewnij sobie ciche miejsce do odpoczynku o tej samej porze każdego dnia.

- W razie potrzeby rób krótkie drzemki w ciągu dnia (30 minut lub krócej), aby zminimalizować ich wpływ na sen w nocy.
- Utrzymuj pościel w czystości, starannie ułożoną i jak najmniej pogniecioną.
- Stwórz relaksującą rutynę przed snem, na przykład czytanie lub ciepłą kąpiel.



## Kiedy rozmawiać z zespołem opieki onkologicznej

Poinformuj swój zespół opieki onkologicznej o problemach ze snem.

Zespół zada ci pytania dotyczące twoich nawyków związanych ze snem, aby pomóc w ustaleniu przyczyn problemów. Będą chcieli wiedzieć, kiedy zauważyłeś(-aś) zmiany, z czym masz trudności i co pogarsza lub poprawia jakość twojego snu. Te informacje pomogą zespołowi opieki onkologicznej znaleźć przyczynę problemów ze snem i opracować plan poprawy jakości snu.



Aby otrzymać więcej informacji i wsparcie, wejdź na stronę *American Cancer Society* [cancer.org/polish](https://cancer.org/polish) lub dzwoń pod numer **1-800-227-2345**. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.