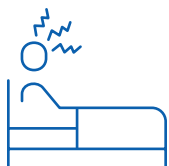


Что делать при проблемах со сном

У многих людей с раком есть проблемы со сном. Но сон — это ключ к хорошему физическому и психическому здоровью, а также к вашему настроению и самочувствию. Вот почему так важен правильный режим сна или правильная гигиена сна.



Чем вызываются проблемы со сном?

Есть много причин, по которым люди с раком испытывают проблемы со сном. Некоторые из этих причин связаны с раком, а некоторые — нет.

К факторам, которые могут вызывать проблемы со сном, относятся:

- Определённые виды лечения рака, включая некоторые хирургические операции, лучевую терапию и химиотерапию
- Некоторые лекарственные средства, используемые для лечения рака и других заболеваний
- Тревожность, беспокойство или депрессия
- Ваши дневные привычки, например недостаточная физическая активность в течение дня
- Побочные эффекты рака или лечения рака, такие как:
 - боли
 - жар (повышенная температура тела)
 - тошнота и рвота
 - изжога
 - судороги в ногах
 - ночная потливость или «приливы» (ощущение жара)
 - одышка



Каковы некоторые распространённые проблемы со сном?

В число некоторых распространённых проблем со сном входят:

- ощущение необходимости больше отдыхать и больше спать

- проблемы с засыпанием или сохранением сна (бессонница)
- слишком много сна (что может влиять на то, что вы можете делать в течение дня)
- слишком много периодов короткого дневного сна (что может влиять на ваш сон ночью)
- слишком жарко или холодно, необходимость посещения туалета, лунатизм (хождение во сне), кошмары или ночные страхи

Изменения сна после лечения рака могут быть временными, а могут длиться месяцами или годами.

Проблемы со сном могут влиять на многие аспекты вашей жизни. Это может затруднять вам:

- заботу о себе и своей семье
- наслаждение социальной жизнью или своими хобби



Как лечат проблемы со сном?

У разных людей проблемы со сном могут быть очень разными. Начните с описания своих симптомов команде онкологической помощи. Это поможет им найти наилучший способ лечения вашей проблемы.

Ваша команда онкологической помощи может прийти к выводу, что вам нужно повстречаться со специалистом по сну (сомнологом). Специалист по сну может помочь вам выяснить, почему у вас проблемы со сном. Если нужно, попросите направление у своей команды онкологической помощи.

Ниже перечислены некоторые распространённые способы лечения проблем со сном, связанных с раком:

- лечение побочных эффектов рака или лечения рака

- когнитивно-поведенческая терапия, которая поможет вам меньше беспокоиться о сне
- методы релаксации, такие как сфокусированное дыхание, медитация или осознанность
- лекарственные препараты



Что вы можете сделать, чтобы улучшить свой сон?

Есть немало вещей, которые вы можете делать, чтобы справиться с нарушениями сна, в том числе:

- Ведите дневник сна. Отслеживание времени сна и бодрствования, характера сна и периодов короткого дневного сна может подсказать вам, чем вызваны ваши проблемы со сном. Человек, который находится с вами дома или возле вас ночью, тоже может помочь с этим описанием.
- Каждый день ложитесь спать и вставайте в одно и то же время.
- Старайтесь выполнять физические упражнения как минимум раз в день. Полезной может быть даже небольшая прогулка.
- Избегайте кофеина приблизительно после 3 часов дня (и даже раньше, если он влияет на ваш сон).
- Избегайте алкоголя и никотина.

- Каждый день в одно и то же время используйте какое-либо тихое место для отдыха.
- Если нужны перерывы на сон днём, делайте их короткими (не более 30 минут), чтобы уменьшить влияние на ночной сон.
- Держите постельное белье чистым, заправленным и с минимально возможным количеством складок.
- Заведите стандартную расслабляющую процедуру перед сном (например, читайте или принимайте теплую ванну).



Когда обращаться к своей команде онкологической помощи

Рассказывайте команде онкологической помощи о своих проблемах со сном. Чтобы выяснить, что вызывает эти проблемы, ваша команда задаст вам ряд вопросов о ваших привычках в отношении сна. Они захотят узнать, когда вы заметили эти изменения, с чем именно у вас возникли проблемы и что ухудшает или улучшает ваш сон. Эта информация поможет команде онкологической помощи найти причину ваших проблем со сном и разработать план по улучшению сна.



Для получения дополнительной информации и поддержки посетите веб-сайт [American Cancer Society](https://www.cancer.org/russian) по адресу [cancer.org/russian](https://www.cancer.org/russian) или позвоните нам по телефону **1-800-227-2345**. Мы здесь, когда нужны вам!