

Що робити у разі проблем зі сном

Проблеми зі сном є у багатьох людей з раком. Але сон — це ключ до міцного фізичного й психічного здоров'я, а також до вашого настрою та самопочуття. Тому важливо мати правильний режим сну або належну гігієну сну.



Що є причиною проблем зі сном?

Існує багато причин, чому люди з раком мають проблеми зі сном. Деякі з цих причин пов'язані з раком, але деякі ні.

Деякі речі, які можуть спричинити проблеми зі сном, включають:

- Певні види лікування раку, в тому числі деякі хірургічні операції, променеву терапію та хіміотерапію
- Деякі лікарські засоби, що використовуються для лікування раку та інших захворювань
- Тривожність, занепокоєння чи депресію
- Ваші денні звички, наприклад недостатню фізичну активність протягом дня
- Побічні ефекти раку або лікування раку, такі як:
 - болі
 - жар (підвищена температура тіла)
 - нудота та блювання
 - печія
 - судоми в ногах
 - нічна пітливість або «припливи» жару
 - утруднене дихання



Якими є деякі поширені проблеми зі сном?

Деякі типові проблеми зі сном у людей з раком такі:

- відчуття необхідності більше відпочивати та більше спати
- проблеми із засинанням або збереженням сну (безсоння)
- занадто багато сну (що може впливати на те, що ви можете робити протягом дня)

- занадто багато періодів короткого денного сну (що може впливати на ваш сон уночі)
- занадто спекотно чи холодно, необхідність відвідування туалету, ходіння уві сні («лунатизм»), кошмари чи нічні страхи

Після лікування раку зміни сну можуть бути тимчасовими, а можуть тривати місяцями чи роками.



Проблеми зі сном можуть впливати на багато аспектів вашого життя. Це може ускладнювати вам:

- турботу про себе та свою сім'ю
- насолоду соціальним життям або своїми хобі

Як лікують проблеми зі сном?

У різних людей проблеми зі сном можуть бути дуже різними. Почніть з опису своїх симптомів вашій команді онкологічної допомоги. Це допоможе їм знайти найкращий спосіб лікування вашої проблеми.

Ваша команда онкологічної допомоги може дійти висновку, що вам потрібно зустрітися з фахівцем зі сну (сомнологом). Фахівець зі сну може допомогти вам з'ясувати, чому у вас проблеми зі сном. Якщо потрібно, попросіть направлення у своєї команди онкологічної допомоги.

Деякі поширені способи лікування проблем зі сном, пов'язаних з раком, включають в себе наступні:

- лікування побічних ефектів раку або побічних ефектів лікування раку
- когнітивно-поведінкова терапія, яка допоможе вам менше турбуватися про сон
- методи релаксації, такі як сфокусоване дихання, медитація чи усвідомленість
- лікарські препарати



Що ви можете зробити, щоб покращити свій сон?

Є чимало речей, які ви можете робити, щоб впоратися з порушеннями сну, зокрема:

- Ведіть щоденник сну. Відстеження часу сну і неспання, характеру сну і періодів короткого денного сну може підказати вам, чим викликані ваші проблеми зі сном. Людина, яка перебуває з вами вдома або біля вас уночі, теж може допомогти з цим описом.
- Щодня лягайте спати і вставайте в один і той самий час.
- Намагайтеся хоча б раз на день робити фізичні вправи. Корисною може бути навіть коротка прогулянка.
- Уникайте кофеїну приблизно після 3 години дня (і навіть раніше, якщо він впливає на ваш сон).
- Уникайте алкоголю та нікотину.
- Щодня в один і той самий час використовуйте якесь тихе місце для відпочинку.

- Якщо потрібні перерви на сон удень, робіть їх короткими (не більше 30 хвилин), щоб зменшити вплив на нічний сон.
- Тримайте постільну білизну чистою, заправленою та з мінімально можливою кількістю складок.
- Заведіть стандартну розслаблювальну процедуру перед сном (наприклад, читайте чи приймайте теплу ванну).



Коли звертатися до своєї команди онкологічної допомоги

Розповідайте команді онкологічної допомоги про свої проблеми зі сном. Щоб з'ясувати, що викликає ці проблеми, ваша команда поставить вам низку запитань про ваші звички щодо сну. Вони захочуть дізнатися, коли ви помітили ці зміни, з чим саме у вас виникли проблеми та що погіршує або покращує ваш сон. Ця інформація допоможе команді онкологічної допомоги знайти причину ваших проблем зі сном і розробити план з поліпшення сну.



Для отримання додаткової інформації та підтримки відвідайте веб-сайт [American Cancer Society](https://cancer.org/ukrainian) за адресою **cancer.org/ukrainian** або зателефонуйте нам за номером **1-800-227-2345**. Ми тут, коли ми вам потрібні!