**Як допомогти собі заснути.**

Сон — така ж необхідна річ, як і їжа та вода.

Однак через стрес виникають проблеми і з’являється безсоння.

**Як позбутися безсоння та допомогти собі заснути**

**Що таке безсоння**

Безсоння – це стан, коли виникають складнощі засинання або підтримання тривалого сну, що тривають від кількох днів.

У стані стресу високий рівень адреналіну призводить до того, що навіть під час сну організм не відпочиває, а продовжує активно працювати. Від цього людина прокидається ще більш втомленою.

Виникає “замкнене коло”: стрес викликає безсоння, а безсоння посилює стрес.

Тривалий стрес, високий рівень тривоги, трагічні події можуть викликати хронічне безсоння.

Ситуація ускладнюється вживанням кави, чаю, напоїв із кофеїном, нікотином, алкоголем.

**Ознаки безсоння**

Найпоширенішими ознаками є:

* людина важко засинає, навіть якщо відчуває сильну втому протягом дня;
* прокидається по кілька разів за ніч, неможливість спати вночі, відчуває втому після пробудження;
* труднощі із концентрацією уваги, відчуття сонливості вдень.
* через недосипання виникають втома, соматичні захворювання, можуть виникати галюцинації.

**Як налагодити режим сну**

Якщо ви у хоча б умовно безпечному місці для налагодження режиму сну, можна використати такі способи:

Спробуйте лягати та вставати в один і той самий час, навіть, якщо не спиться. Варто вибрати час, коли відчуваєте найбільшу сонливість.

Пам’ятайте, що перші 3 години сну дозволяють організму відновитися на 70%.

Намагайтеся засинати до опівночі для максимального вироблення мелатоніну.

Також варто мінімізувати читання новин, принаймні за пів години до сну.

Якщо є потреба слідкувати сигналами повітряної тривоги – краще встановлювати чергування між собою, так щоб в інших була можливість хоча б 3 годин сну без перерв.

20 хвилин сну протягом дня також можуть значно покращити самопочуття і відновити сили.

**Застосовуйте дихальні техніки**: прислухайтеся до власного дихання, спробуйте вдихати й затримувати подих, повільно видихати.

Перед сном застосовувати мініскринінг тілесних відчуттів: уважно прислухатися до власного дихання, зосередитися на відчуттях у пальцях рук, поступово піднімаючи внутрішній погляд уваги вище до ліктів, плече.

Так само “проскануйте” внутрішнім поглядом решту тіла.

Якщо не вдається заснути, спробуйте встати та зайнятися тими справами, які зазвичай приносять заспокоєння: читання книжки, в’язання, але не перегляд новин.

Щойно з’явиться найменше бажання заснути, ідіть у ліжко.

Невеликі фізичні навантаження протягом дня та хоча б мінімальне перебування на свіжому повітрі між повітряними тривогами збільшать ймовірність вчасного засинання.

Відновіть, наскільки це можливо, довоєнний графік життя. Рутинні справи дозволяють відволіктися від стресу та зберігати звичний ритм життя.

.