

# Що робити при проблемах зі сном

*What to Do for Sleep Problems – Ukrainian*

У багатьох хворих на рак є проблеми зі сном. Сон є запорукою хорошого фізичного та психічного здоров'я, настрою та самопочуття. Тому важливо дотримуватися правильного графіка або гігієни сну.



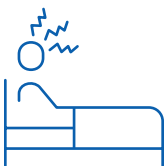
## Поширені проблеми зі сном у хворих на рак

- Більша потреба у відпочинку та сні.
- Труднощі із засинанням або підтримуванням сну (безсоння).
- Занадто довгий сон, що може вплинути на вашу активність протягом дня.
- Занадто частий короткий сон протягом дня, що може вплинути на ваш нічний сон.
- Вам занадто жарко або холодно, у вас часті позиви до туалету, сомнамбулізм, нічні кошмари або нічні жахи.

Зміни процесу сну можуть бути тимчасовими, а можуть тривати від кількох місяців до кількох років після лікування раку.

## Проблеми зі сном можуть вплинути на багато аспектів вашого життя. Вони можуть ускладнити:

- Догляд за собою та турботу про сім'ю.
- Задоволення від участі в громадській діяльності або від хобі.



## Що викликає проблеми зі сном?

- Деякі операції, променева терапія, гормональна терапія або інші препарати для лікування раку.
- Ліки від раку та хвороб, не пов'язаних з раком.
- Побічні ефекти раку, лікування раку або ліків, такі як:
  - Хронічна втома
  - Біль
  - Тривожність та неспокій

- Депресія
- Висока температура
- Нудота або блювання
- Печія
- Судоми в ногах
- Нічна пітливість або припливи жару
- Задишка



## Поради щодо покращення сну

- Ведіть щоденник сну. Відстеження часу сну та прокидання, а також особливостей сну та періоду короткого денного сну може підказати вам причину проблем зі сном.  
Людина, яка знаходиться з вами вдома або вночі, також може допомогти з їх описом.
- Лягайте спати і вставайте щодня в той самий час.
- Намагайтеся займатися фізичними вправами принаймні раз на день. Навіть коротка прогулянка може принести користь.
- Не вживайте напої з кофеїном за 6-8 годин до сну, а якщо кофеїн впливає на ваш сон, то утримуйтеся від них і довше.
- Уникайте алкоголю.
- Подбайте про те, щоб ваш щоденний відпочинок проходив у спокійній обстановці, в той самий час.
- При потребі, подрімайте вдень недовго (менше години), щоб менше потерпала якість нічного сну.
- Тримайте постільну білизну чистою, заправленою та наскільки можливо без зморшок.
- Створіть ритуал перед сном, наприклад, читайте або приймайте теплу ванну.



## Поговоріть зі своєю командою медичних працівників.

Розкажіть команді медичних працівників про свої проблеми зі сном. Вони зададуть питання про ваші звички, пов'язані зі сном, щоб спробувати

з'ясувати причину проблем. У вас спитають коли ви помітили зміни, з чим у вас виникли труднощі та які фактори погіршують або покращують сон. Це допоможе вашій команді медичних працівників визначити причину ваших проблем зі сном і розробити план покращення сну.



Щоб отримати інформацію та відповіді про рак, відвідайте веб-сайт Американського онкологічного товариства за адресою [cancer.org](https://cancer.org) або зателефонуйте нам за номером **1-800-227-2345**. Ми до ваших послуг, коли ми вам потрібні.

