

Понаблюдайте, какое влияние алкоголь оказывает на ваш сон и ознакомьтесь с рекомендациями, которые помогут достичь здорового сна.

Сон – это естественное «время отдыха» нашего организма. Достаточное количество полноценного крепкого ночного сна жизненно необходимо для психического и физического восстановления организма.

Что такое бессонница?

Бессонница – это расстройство, характеризующееся нарушением сна. Лица, страдающие бессонницей, обычно не могут заснуть или пробуждаются после нескольких часов тревожного сна.

Некоторые употребляют алкоголь перед сном, используя его в качестве снотворного, однако, это может иметь противоположный эффект.

Каким образом алкоголь влияет на сон?

Алкоголь обезвоживает организм, и когда мы принимаем спиртное перед сном, обезвоживание приводит к беспокойному сну или даже бессоннице. Алкоголь также может действовать как возбуждающее средство, что лишь усиливает бессонницу.

Употребление алкоголя нарушает ритм мозга и лишает нас полноценного сна, который необходим для полного отдыха и восстановления сил. Постоянное чувство усталости усложняет жизнь и мешает противостоять стрессам.

Исследования показывают, что лица, часто употребляющие алкоголь, более подвержены риску развития бессонницы.

Бессонница и алкогольная зависимость

Одной из проблем употребления алкоголя в качестве снотворного является то, что человек затягивает обращение за лечением и помощью, и может упустить драгоценное время.

Это будет означать, что бессонница прогрессирует, и употребление алкоголя, как лекарственного средства против нее, зачастую приводит к алкогольной зависимости.

Десять советов для достижения здорового сна

- В течение дня выполняйте легкие физические упражнения
- Вместо алкоголя пейте теплое молоко или чай с ромашкой
- По вечерам слушайте мягкую расслабляющую музыку
- Постепенно успокаивайтесь в течение двух часов перед сном – читайте легкую литературу, медитируйте или примите ванную
- Представляйте себя в приятном месте, например, на теплом, солнечном, тихом побережье
- Перед сном немного перекусите
- Каждый вечер ложитесь спать в одно и то же время
- Спите в тихом, затемненном помещении
- Пользуйтесь берушами и маской для сна, чтобы снизить действие внешних раздражителей
- Каждый день просыпайтесь в одно и то же время, не лежите долго и вставайте с постели сразу после пробуждения.

Десять факторов, которые мешают здоровому сну

- Принятие спиртного за несколько часов до сна
- Вечернее употребление кофеинсодержащих напитков (кофе, чая, газированных напитков)
- Употребление недостаточного для организма количества жидкости
- Просмотр телевизора или работа с компьютером непосредственно перед сном
- Отход ко сну на голодный желудок или после переизбытка
- Курение ночью
- Поздний отход ко сну и позднее пробуждение
- Использование спальни, как рабочего места или другой деятельности, требующей концентрации
- Короткий дневной сон
- Выполнение физических упражнений за два часа до сна.

Если ночью вы просыпаетесь...

Короткие ночные пробуждения – вполне нормальное явление, но если после них вам трудно заснуть, воспользуйтесь следующими рекомендациями:

- **Займитесь спокойной расслабленной деятельностью.** Если вам не удастся уснуть в течение более, чем 15-ти минут, попробуйте ненадолго встать и заняться чем-нибудь спокойным, что поможет вам расслабиться. Пусть горит приглушенный свет, чтобы не давать команду вашему «внутреннему будильнику» на пробуждение. Легкая еда или травяной чай помогут расслабиться, но будьте осторожны, не переизбытуйте, чтобы организм не настроился на плотный прием пищи в это время суток.

- **Переключайте свои мысли.** Если вам снятся кошмары или мучают тревожные мысли, запишите их и расскажите кому-либо об этом при первой возможности. Сосредоточьтесь на другом, более позитивном исходе плохих сновидений или тревожных мыслей. Вспомните свои самые счастливые ощущения и радостные моменты, и переключите внимание на них.
- **Делайте записи.** Потратьте несколько минут и запишите все, что вас беспокоит. Спросите себя: «Какие проблемы мне необходимо решить?». Какими бы неразрешимыми эти проблемы ни казались, не бойтесь их обнаружить. Напишите, какие действия вы намерены предпринять на следующий день, чтобы помочь разрешить ситуацию.
- **Потягивания и дыхание.** Делайте легкие успокаивающие потягивания, лежа в кровати или на полу. Лучше всего это делать в так называемой «детской позе». Встаньте на колени и наклонитесь вперед, вытянув руки. Вы почувствуете удивительную легкость в руках, плечах, спине. После этого немного потянитесь, чтобы почувствовать расслабление во всем теле. Затем лягте и сделайте несколько глубоких медленных вдохов и выдохов. Вдыхайте на счет 8, выдыхайте на счет 16. Это поможет расслабить тело и успокоить сознание.
- **Будьте расслаблены.** Как бы тяжело ни было, старайтесь не переживать из-за нарушения сна, поскольку это не позволит вам спокойно заснуть. Отдых и расслабление помогут восстановить силы, даже если вы испытываете проблемы со сном. Поэтому лучше сосредоточить внимание на расслаблении.

Информация и помощь

В области Тейсайд [Tayside] или Файф [Fife] вы найдете помощь и дополнительную информацию, обратившись по этим телефонам:



Tayside Council on Alcohol
(Совет по вопросам алкогольной зависимости)
www.alcoholtayside.com
01382 223965



Fife Alcohol Support Service
(Служба поддержки для страдающих алкоголизмом)
www.fife-alcohol-support.org.uk
01592 206200

Этот буклет был разработан коллегами из FASS и TCA с целью помощи в вопросах злоупотребления алкоголем. Мы благодарим местные советы, занимающиеся вопросами алкоголя, за поддержку и информационные ресурсы, которые помогли подготовить эти материалы.

TCA (Совет по вопросам алкогольной зависимости) финансируется за счет Государственной Службы Здоровья (Тейсайд), Городского Совета Данди, Советов Перс и Кинросс. Основное финансирование FASS (Служба поддержки для страдающих алкоголизмом) осуществляет Государственная Служба Здоровья и Совет Файф.

Дополнительную информацию и доступную помощь вы можете получить в таких организациях:

Alcohol Focus Scotland
(Алкоголь Фокус Шотландия)
www.alcohol-focus-scotland.org.uk

Alcoholics Anonymous
(Общество анонимных алкоголиков)
www.alcoholics-anonymous.org.uk
0845 769 7555

The Sleep Council
(Совет по здоровому сну)
www.sleepcouncil.com
Freephone leaflet line
(бесплатная телефонная линия):
08000 018 7923

www.drinkaware.co.uk