

Βελτίωση των συνηθειών ύπνου, κατά τη διάρκεια της πανδημίας της νόσου COVID-19

Η πανδημία COVID-19 επηρεάζει όλους τους Νεοϋορκέζους που παλεύουν με αισθήματα απώλειας, με την αβεβαιότητα, με τον φόβο του ιού και με τη λύπη. Ως αποτέλεσμα αυτών, ορισμένοι άνθρωποι μπορεί να βιώνουν υψηλότερα επίπεδα κατάθλιψης και άγχους, τα οποία με τη σειρά τους μπορεί να προκαλούν προβλήματα με τον ύπνο, συμπεριλαμβανομένης της δυσκολίας να αποκοιμηθεί κανείς, ή να μείνει κοιμισμένος, ή του να ξυπνάει πολύ νωρίς χωρίς να το θέλει. Πολλοί άνθρωποι έχουν επίσης να αντιμετωπίσουν κάποιο ψυχολογικό τραύμα από πρόσφατες ή/και παλαιότερες καταστάσεις, που σχετίζεται με τον ρατσισμό, τη διάκριση, την αστυνομική βία ή άλλες αδικίες, τα οποία ενδέχεται να ενισχύουν τα προβλήματα με την κατάθλιψη, το άγχος και τις διαταραχές του ύπνου.

Οι καλές συνήθειες ύπνου είναι σημαντικές για τη γενικότερη υγεία. Οι περισσότεροι ενήλικες χρειάζονται εφτά ή οχτώ ώρες ύπνου κάθε βράδι, αλλά άλλοι μπορεί να χρειάζονται περισσότερες ή λιγότερες από αυτές. Ο κακός ύπνος μπορεί να έχει αρνητική επίδραση τόσο στην ψυχική όσο και στη σωματική σας υγεία.

Συμβουλές για τη βελτίωση των συνηθειών ύπνου

Δείτε ορισμένες συμβουλές, εάν αντιμετωπίζετε προβλήματα με τον ύπνο σας:

- Καθιερώστε μια ρουτίνα ύπνου.
- Αποφύγετε να ξαπλώνετε ή να κοιμάστε κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Μειώστε την ποσότητα καφεΐνης που καταναλώνετε (όπως καφές, τσάι, αναψυκτικά και ενεργειακά ροφήματα) και αποφύγετε να καταναλώσετε καφεΐνη μετά από νωρίς το απόγευμα.
- Μιλήστε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης με τον οποίον συνεργάζεστε, εάν παίρνετε οποιοδήποτε μη συνταγογραφούμενο φάρμακο ή συμπληρώματα διατροφής που μπορεί να επηρεάσουν τον ύπνο σας.
- Μειώστε την ποσότητα αλκοόλ που πίνετε ή την ποσότητα νικοτίνης που χρησιμοποιείτε.
 - Εάν καπνίζετε ή ατμίζετε, μελετήστε το ενδεχόμενο να το κόψετε. Επισκεφτείτε τη σελίδα nyc.gov/health και αναζητήστε τον όρο «[NYC Quits](#)» (Η NYC κόβει το κάπνισμα) ή καλέστε το **311**.
- Ενισχύστε τη σωματική σας δραστηριότητα, αυξάνοντας την κίνηση και μειώνοντας την καθιστική ζωή. Επιλέξτε [δραστηριότητες που επιτρέπουν τη σωματική απόσταση](#) τουλάχιστον 6 ποδών (2 μέτρων) από άλλους ανθρώπους, εάν βγείτε εκτός του σπιτιού σας.
- Φροντίστε να ξυπνάτε περίπου την ίδια ώρα κάθε μέρα (και τα σαββατοκύριακα), ακόμα και αν έχετε δυσκολευτεί να κοιμηθείτε το προηγούμενο βράδι.

- Εφαρμόστε τεχνικές χαλάρωσης πριν πάτε για ύπνο.
- Φροντίστε να πηγαίνετε στο κρεβάτι όταν είστε κουρασμένοι και έτοιμοι για ύπνο.
- Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε οθόνες (όπως τα κινητά τηλέφωνα, τα τάμπλετ ή οι υπολογιστές) ή να βλέπετε τηλεόραση στο κρεβάτι.
- Αποφύγετε να κοιτάζετε το ρολόι και, αν χρειάζεται, καλύψτε το ή κρύψτε το.

Αν συνεχίζετε να αντιμετωπίζετε προβλήματα με τον ύπνο σας, αφότου δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές, μιλήστε με τον γιατρό σας ή επικοινωνήστε με:

- την NYC Well, μια εμπιστευτική γραμμή βοήθειας που λειτουργεί 24 ώρες την ημέρα, 7 ημέρες την εβδομάδα, και απαρτίζεται από εκπαιδευμένους συμβούλους που μπορούν να παρέχουν σύντομες συμβουλές και παραπομπές για περίθαλψη σε πάνω από 200 γλώσσες. Καλέστε το 888-692-9355 ή συνομιλήστε μέσω ίντερνετ στη σελίδα nyc.gov/nycwell.
- Τη γραμμή ψυχολογικής στήριξης της Πολιτείας της Νέας Υόρκης για τη νόσο COVID-19, η οποία απαρτίζεται από ειδικά εκπαιδευμένους εθελοντές επαγγελματίες, οι οποίοι είναι εκεί για να σας ακούσουν, να σας στηρίξουν και να σας παραπέμψουν σε κατάλληλη φροντίδα, εάν χρειαστεί. Τηλεφωνήστε στο 844-863-9314, από τις 8 π.μ. έως τις 10 μ.μ., εφτά ημέρες την εβδομάδα.

Το Τμήμα Υγείας της Πόλης της Νέας Υόρκης ενδέχεται να αλλάξει τις συστάσεις, καθώς εξελίσσεται η κατάσταση.

7.31.20