

## Sposoby na lepszy sen podczas pandemii COVID-19

Pandemia COVID-19 dotyka wszystkich nowojorczyków, którzy zmagają się z uczuciem straty, niepewności, strachu przed wirusem i żalu. W rezultacie, niektórzy mogą doświadczyć wyższego poziomu depresji i lęku, który może powodować problemy ze spaniem, w tym trudności z zasypianiem lub niezamierzone budzenie się zbyt wcześnie. Wiele osób musi również radzić sobie z niedawnymi i/lub trwającymi traumami związanymi z rasizmem, dyskryminacją, brutalnością policji lub innymi niesprawiedliwościami, co może przyczynić się do depresji, lęku i związanych z tym problemów ze snem.

Dobry sen jest ważny dla ogólnego zdrowia. Większość ludzi potrzebuje siedem do ośmiu godzin snu w nocy, jednakże niektórzy z nas śpią krócej lub dłużej. Słaby sen może mieć negatywny wpływ na zdrowie psychiczne, jak i fizyczne.

### Wskazówki dotyczące sposobów na lepszy sen

Poniżej podano wskazówki dla osób doświadczających problemów ze spaniem:

- Należy przestrzegać rutyny przed zaśnięciem.
- Należy unikać leżenia lub drzemek w ciągu dnia.
- Należy ograniczyć ilość spożywanej kofeiny (np. w kawie, herbacie, napojach gazowanych i energetyzujących) oraz unikać spożywania kofeiny późniejszym południem.
- Osoby przyjmujące dowolne wydawane bez recepty lub suplementy diety powinny porozmawiać o nich ze swoim lekarzem.
- Należy ograniczyć ilość spożywanego alkoholu i nikotyny.
  - Osoby palące papierosy lub e-papierosy powinny rozważyć rzucenie palenia. Na stronie [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) należy wyszukać „[NYC Quits](#)” (NYC rzuca palenie) lub zadzwonić pod numer **311**.
- Należy podwyższyć poziom swojej aktywności fizycznej ruszając się więcej i siedząc mniej — przebywając na zewnątrz należy wybierać [zajęcia umożliwiające zachowanie fizycznego dystansu](#) co najmniej 6 stóp (2 metrów).
- Należy budzić się codziennie o mniej więcej tej samej godzinie, nawet jeśli w nocy wystąpiły problemy ze snem.
- Przed pójściem spać, należy zastosować technikę relaksacyjną.
- Spać należy iść kiedy czujemy się zmęczeni i gotowi zasnąć.
- Należy unikać patrzenia na ekrany dowolnych urządzeń (takich jak smartfony lub tablety) lub oglądania telewizji w łóżku.
- Należy unikać sprawdzania godziny na zegarze i jeśli to konieczne, zakryć go lub schować.

Jeśli mimo zastosowania się do tych wskazówek nadal występują problemy ze snem, należy porozmawiać ze swoim lekarzem lub skontaktować się z:

- NYC Well, poufną infolinią czynną 24 godziny na dobę, obsługiwaną przez wykwalifikowany personel składający się z przeszkolonych doradców, którzy udzielają krótkich porad i kierują do osób udzielających opieki w ponad 200 językach. Zadzwoń pod numer 888-692-9355 lub wejdź na czat na [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).
- Infolinią wsparcia emocjonalnego COVID-19 w stanie Nowy Jork, która jest obsługiwana przez specjalnie przeszkolonych wolontariuszy, którzy chętnie Cię wysłuchają, zapewnią wsparcie i w razie potrzeby skierują po pomoc. Należy dzwonić pod numer 844-863-9314, czynny od 8:00 do 22:00 siedem dni w tygodniu.

**Wydział Zdrowia miasta Nowy Jork może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji.**

7.31.20