

## Как улучшить режим сна во время пандемии COVID-19

Пандемия COVID-19 затрагивает всех ньюйоркцев, которые преодолевают чувства утраты, неуверенности, страха перед вирусом и скорби. В результате многие могут испытывать усиление депрессии и тревоги, что может приводить к нарушениям сна, в том числе к трудностям при засыпании или продолжении сна или к ненамеренному раннему пробуждению. Многие люди также переживают недавние и/или продолжающиеся травматические ощущения, связанные с расизмом, дискриминацией, полицейским насилием или другими проявлениями несправедливости, что может усугублять депрессию, тревогу и вызываемые ими нарушения сна.

Здоровый режим сна важен для общего здоровья. Хотя большинству взрослых требуется семь или восемь часов сна в сутки, другим бывает необходимо большее или меньшее количество сна. Нарушения сна могут оказывать негативное воздействие как на психическое, так и на физическое здоровье.

### Советы по улучшению режима сна

Вот несколько советов для тех, кто страдает нарушениями сна:

- Установите регулярный режим сна.
- Старайтесь не ложиться и не дремать в течение дня.
- Сократите количество выпиваемого кофеина (например, кофе, чая, газированных напитков и энергетиков) и старайтесь не пить кофеиносодержащих напитков после середины дня.
- Если вы принимаете какие-либо безрецептурные лекарства или пищевые добавки, которые могут повлиять на ваш сон, посоветуйтесь со своим поставщиком медицинских услуг.
- Максимально сократите потребление алкоголя и никотина.
  - Если вы курите или используете электронные сигареты, попробуйте бросить. Посетите [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) и произведите поиск по словам «[NYC Quits](#)» («Нью-Йорк бросает курить») или позвоните по номеру **311**.
- Увеличьте свою физическую нагрузку: больше двигайтесь и меньше сидите на месте. Если вы выходите для этого из дому, выбирайте [упражнения, допускающие возможность сохранения физической дистанции](#) не менее 2 метров.
- Старайтесь просыпаться каждый день (в том числе по выходным) в одно и то же время, даже если накануне вам было трудно заснуть.
- Перед отходом ко сну выполняйте релаксационные упражнения.
- Ложитесь только тогда, когда вы чувствуете усталость и готовы ко сну.
- Старайтесь не использовать экраны (например, смартфоны или планшетные компьютеры) и не смотреть телевидение в постели.

- Старайтесь не смотреть на часы; если необходимо, закройте или спрячьте их.

Если вы последовали этим советам, и у вас все равно остаются нарушения сна, посоветуйтесь со своим поставщиком медицинских услуг или обратитесь:

- На конфиденциальную линию поддержки программы NYC Well («Благополучный Нью-Йорк»), на которой ежедневно и круглосуточно работают подготовленные консультанты, способные предоставить краткие консультации и направления к специалистам более чем на 200 языках. Позвоните по номеру 888-692-9355 или воспользуйтесь чатом по адресу [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).
- На линию эмоциональной поддержки в связи с COVID-19 штата Нью-Йорк, на которой работают специально подготовленные профессионалы-волонтеры. Их задача — выслушать вас, оказать вам поддержку и, если необходимо, направить вас к специалисту. Звоните по номеру 844-863-9314 ежедневно с 8:00 до 22:00.

**Рекомендации Департамента здравоохранения NYC могут изменяться по мере развития ситуации.**

7.31.20