



ПСИХОЕДУКАЦІЙНА ПАМ'ЯТКА

Як підтримати себе після безсонної ночі

Базові дії для стабілізації та відновлення

СТАБІЛІЗАЦІЯ • ВІДНОВЛЕННЯ • БЕЗПЕКА

Марія Фабрічева

Безсонна ніч не завжди є наслідком порушеного режиму. Під час війни сон можуть переривати повітряні тривоги, обстріли, перебування в укритті або тривале очікування небезпеки. Після такої ночі людина має справу не лише з втомою. Увага, швидкість реакції, здатність планувати й регулювати емоції можуть бути тимчасово знижені.

Тому завдання на наступний день не полягає в тому, щоб будь-якою ціною повернути звичну продуктивність. Спочатку варто оцінити свій стан, зменшити зайве навантаження і створити умови для відновлення.

1

Визнати реальність стресу

Вимагати від себе звичного темпу після безсонної ночі означає не враховувати фактичний стан організму. Якщо сон був перерваний через небезпеку, нервова система певний час може залишатися у стані підвищеної активації. Це може проявлятися дратівливістю, тривогою, труднощами з концентрацією, сповільненням мислення або, навпаки, внутрішнім збудженням.

У цей день доцільно переглянути навантаження. Відкласти те, що не є терміновим. Не ухвалювати важливих рішень, якщо увага помітно знижена. За можливості не керувати автомобілем і не виконувати роботу, у якій помилка може становити небезпеку.

Це не поблажливість до себе. Це реалістичне врахування наслідків недосипання.

2

Зменшити тілесну напругу

Після ночі у стані готовності тіло може продовжувати утримувати напругу, навіть коли безпосередня небезпека вже минула. У такому разі можна використати коротку прогресивну м'язову релаксацію.

Послідовно напружуйте окремі групи м'язів приблизно на 5 секунд, а потім розслабляйте їх на 10-15 секунд. Можна рухатися від обличчя і плечей до стоп або у зворотному напрямку. Для короткої практики достатньо кількох зон: щелепи, плечей, долонь, живота, сідниць і стоп.

Напруження не має спричиняти болю. Ділянки з травмами, запаленням або вираженим дискомфортом краще пропустити.

Можуть допомогти й прості сенсорні дії: кілька ковтків води, жувальна гумка, тепла їжа, вмивання або короткий душ комфортної температури. Їхнє завдання

не полягає у тому, щоб миттєво «перезапустити нервову систему». Вони повертають увагу до зрозумілих і передбачуваних тілесних відчуттів.

3 Сповільнити дихання

Якщо дихання стало поверхневим і частим, можна спробувати практику з подовженим видихом:

- вдих приблизно на 4 секунди;
- спокійний видих на 6-8 секунд;
- 8-10 повторів без затримки дихання.

Не потрібно набирати якомога більше повітря або дихати через силу. Мета полягає у поступовому сповільненні темпу. Якщо з'являється запаморочення, нестача повітря або посилюється тривога, варто припинити вправу і повернутися до звичного дихання.

4 Обережно з кофеїном

Після безсонної ночі бажання підтримати себе кавою цілком зрозуміле. Проте додаткові або незвично великі дози кофеїну можуть посилити тремтіння, серцебиття, дратівливість і тривогу, а також ускладнити засинання наступного вечора.

Якщо ви зазвичай вживаєте кофеїн, краще обрати звичну або меншу порцію після їжі. Енергетичних напоїв варто уникати. Останню порцію кофеїну бажано вжити щонайменше за 6 годин до запланованого сну, а за високої чутливості ще раніше.

5 Зменшити інформаційне і побутове навантаження

Після нічного порушення сну можливості обробляти інформацію обмежені. Нескінченне читання новин, суперечки в соціальних мережах, гучне середовище і постійне перемикання між завданнями можуть додатково підтримувати напругу.

Це не означає відмовитися від інформації, пов'язаної з безпекою. Достатньо залишити необхідні сповіщення, а решту інформаційного потоку тимчасово скоротити.

Якщо стан дозволяє, можна обрати одну просту і знайому дію без жорсткого дедлайну: неквапливе прибирання, сортування речей, ручну роботу, приготування простої їжі, коротку прогулянку в безпечному місці або спокійну музику. Сенс не в тому, щоб «бути продуктивним», а в тому, щоб зменшити кількість подразників і не вимагати від себе складної розумової роботи.

6

Підготувати умови для наступного сну

Одна безсонна ніч часто створює додаткову тривогу: «А раптом я знову не засну». Намагання будь-якою ціною змусити себе спати зазвичай лише підсилює контроль і напруження. Корисніше підготувати умови, які підтримують сон, але не перетворювати їх на черговий іспит.

Увечері варто:

- зменшити яскравість освітлення;
- за 30-60 хвилин до сну скоротити використання екранів, якщо це не суперечить вимогам безпеки;
- залишити активними необхідні сповіщення про повітряну тривогу, але вимкнути необов'язкові повідомлення;
- провітрити кімнату і подбати про комфортну температуру;
- підготувати ковдру, зручний одяг та інші звичні речі, які не створюють додаткового сенсорного дискомфорту;
- за можливості лягти спати у звичний час.

7

Повернути відчуття контрольованості

Після ночі, у якій людина не могла впливати на зовнішні обставини, корисно повернути собі контроль там, де він справді можливий.

Для цього достатньо кількох конкретних дій:

- скласти короткий і реалістичний план на наступний день;
- підготувати спальне місце;
- поставити поруч воду і необхідні ліки, якщо вони призначені лікарем;
- заздалегідь вирішити, до кого можна звернутися, якщо стан погіршиться.

План не має бути детальним. Його функція полягає не у тому, щоб передбачити все, а в тому, щоб зменшити кількість рішень, які доведеться ухвалювати у виснаженому стані.

Коли саморегуляції недостатньо

Описані дії можуть допомогти знизити напругу і підтримати відновлення після окремої безсонної ночі. Вони не замінюють медичної або психотерапевтичної допомоги.

Якщо порушення сну повторюється, триває протягом тривалого часу або помітно впливає на працездатність, емоційний стан і повсякденне життя, варто звернутися до сімейного лікаря, психіатра або іншого фахівця, який може оцінити причини безсоння і запропонувати відповідну допомогу.

НЕВІДКЛАДНА ДОПОМОГА

Після кількох ночей майже без сну, за різкого психомотормого збудження, сплутаності свідомості, незвичних змін сприйняття, думок про самопошкодження або відчуття, що ви не можете гарантувати власну безпеку, потрібна невідкладна медична допомога.

Після безсонної ночі відновлення починається з реалістичної оцінки стану, зменшення навантаження і кількох дій, які не потребують значних ресурсів. Це не повертає сили миттєво, але допомагає не поглиблювати виснаження і підготуватися до наступного сну.

Авторка та адаптація: Марія Фабрічева

Джерела

1. NHS. [Fall asleep faster and sleep better](#).
2. Centers for Disease Control and Prevention. [About Sleep: Tips to Improve Your Sleep When Times Are Tough](#).
3. Drake C. et al. [Caffeine Effects on Sleep Taken 0, 3, or 6 Hours before Going to Bed](#). Journal of Clinical Sleep Medicine. 2013;9(11):1195-1200.
4. Donato K. O., Falcão L., Nishizima A. et al. [Progressive muscle relaxation technique improves sleep quality and mental health: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials](#). 2026.