

Проблемы со сном, или бессонница, - частое явление среди носителей ВИЧ. Когда человек страдает бессонницей, он испытывает трудности с засыпанием, просыпается каждые несколько часов и потом долго не может заснуть, просыпается ранним утром и чувствует себя разбитым с утра.

## СОН



### 01

Полноценный сон – это обязательное условие хорошего физического и душевного здоровья. Во время сна отдыхают и восстанавливаются мозг и тело. В среднем, взрослому человеку требуется спать от 6 до 9 часов в сутки. Недостаток сна может вызвать проблемы со здоровьем.

### 02

#### ПРИЧИНЫ БЕССОННИЦЫ

- Неподходящая для сна обстановка (шум, свет, температура)
- Переживания и стресс
- Тревожность и депрессия
- Некоторые препараты для лечения ВИЧ
- Симптомы различных заболеваний (например, боль)
- Наркотики, особенно стимуляторы
- Злоупотребление алкоголем
- Употребление кофе, чая или кофеиносодержащих напитков перед сном

### 03

#### РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО СНА

Часто достаточно бывает немного изменить образ жизни, чтобы сон улучшился. Полезными могут быть следующие рекомендации:

- стакан чая на травах перед сном может помочь заснуть, однако следует избегать кофе, чая или энергетических напитков
- Перед сном принять горячий душ
- Дыхательные упражнения и/или техники расслабления
- Чтение или расслабляющая музыка перед сном
- Лучше избегать телевизора, мобильного телефона и других электронных устройств в кровати

Если стресс и переживания не дают уснуть, иногда помогает записать свои мысли на бумаге.

### 04

#### ВАЖНО

- Если у тебя проблемы со сном, лучше обсудить это с врачом. Он поможет определить причину и предложит варианты решения проблемы.
- Некоторые препараты для лечения ВИЧ могут вызывать нарушения сна. Если ты заметил, что хуже спишь, лучше рассказать об этом врачу. Он проверит, являются ли медикаменты, которые ты принимаешь, тому причиной, и рассмотрит возможные альтернативные варианты.
- Существуют препараты, помогающие заснуть. Тем не менее, хоть сон и приходит быстрее, на следующий день ты можешь ощущать сонливость.

**gt** grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH  
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA  
ONG DE DESARROLLO

SUBVENCIÓN

GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL

SECRETARÍA GENERAL DE SANIDAD Y CONSUMO

DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA, CALIDAD E INNOVACIÓN

SECRETARÍA DEL PLAN NACIONAL SOBRE EL SIDA

✓ POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública de Catalunya

Generalitat de Catalunya  
Departament de Justícia

Ajuntament de Barcelona  
ÀREA DE QUALITAT DE VIDA, IGUALTAT I ESPORTS

Diputació Barcelona  
ÀREA DE BENESTAR SOCIAL

COL·LABORA

ETIS  
GRUP DE TREBALL SOBRE IMMIGRACIÓ I SALUT

TROPICAL DRASSANES



¿TIENES DUDAS  
SOBRE EL TEMA?  
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41  
consultas@gtt-vih.org

¡POR FAVOR FOTOCÓPIALO Y HAZLO CIRCULAR!