



# Сон родителей – основа заботы о ребёнке

Почему важно спать, как наладить сон при стрессе и когда обращаться к врачу

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С ТЯЖЁЛЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ



# Почему сон критически важен для родителей

Хронический недосып — это не просто усталость. Он напрямую влияет на вашу способность заботиться о ребёнке.

## 🛡️ Иммуитет

Вы легче заболеваете — и становитесь источником инфекции для ослабленного ребёнка.

## 🧠 Память и концентрация

Трудно запомнить назначения врача, легко перепутать дозировку лекарств.

## 🚫 Раздражительность

Срыв на ребёнке или медперсонале — не слабость характера, а физиология недосыпа.

## 😞 Тревога и депрессия

Меньше сна — меньше сил на эмоциональную поддержку ребёнка.

📄 **Научный факт:** после 17 часов бодрствования когнитивные способности снижаются как при 0,05% алкоголя в крови. После 24 часов — как при 1%. Сон — это медицинская необходимость, а не роскошь.

# Почему сон нарушается в вашей ситуации

Бессонница при уходе за тяжелобольным ребёнком — **не ваша вина**. Это нормальная реакция организма на ненормальные обстоятельства. Важно понять механизм, чтобы с ним работать.



## Тревога за ребёнка

Мозг постоянно «сканирует» угрозу и не может переключиться в режим отдыха, даже когда вы легли спать.



## Ночные пробуждения

Боль, тошнота, процедуры, страхи ребёнка — сон постоянно прерывается и не успевает восстановить силы.




## Больничная обстановка

Шум мониторов, яркий свет коридора, неудобная раскладушка, незнакомые запахи — всё это мешает глубокому сну.



## Высокий кортизол

Хронический стресс держит уровень гормона тревоги повышенным — он физически препятствует засыпанию.

 Нарушение сна в такой ситуации — признак того, что вы глубоко любите своего ребёнка. Но с этим состоянием можно и нужно работать.

# Гигиена сна — что можно сделать прямо сейчас

Даже частичное соблюдение этих правил значительно улучшит качество вашего сна — как дома, так и в больнице.

## Режим

Ложитесь и вставайте в одно время — насколько это возможно в вашей ситуации.

## Тишина

Беруши или белый шум через наушники (приложения Sleepo, White Noise).

## Без экранов

За час до сна — никаких телефонов. Синий свет подавляет мелатонин. Читайте бумажную книгу.

## Темнота

Маска для сна, плотные шторы дома, повязка на глаза в палате.

## Прохлада

18–20°C — оптимальная температура для засыпания и глубокого сна.

## Кофеин

После 14:00 — никакого кофе, чая, колы. Алкоголь не помогает — он разрушает структуру сна.

# Техники быстрого засыпания — без лекарств

## Дыхание «4-7-8»

Успокаивает нервную систему за несколько минут:

Выдохните ртом полностью .1

Вдохните носом на **4 счёта**

Задержите дыхание на **7 счётов**

Выдохните ртом на **8 счётов**

Повторите 4–8 раз .5

## Парадоксальное намерение

Если мучает тревога «а вдруг не усну»: лягте и скажите себе: *«Я буду лежать с открытыми глазами и не буду спать»*. Через несколько минут глаза сами закроются. Снятие тревоги ожидания — и сон приходит.

---

## Прогрессивная мышечная релаксация

Напрягайте группы мышц по очереди на 5 секунд, затем резко расслабляйте: ступни → икры → бёдра → живот → грудь → руки → плечи → лицо. После полного цикла наступает глубокое расслабление тела.

# Как наладить сон, если вы в палате с ребёнком

Больничные условия сложны, но адаптироваться можно. Вот конкретные решения для самых частых проблем.

Проблема	Решение
Шум мониторов и капельниц	Беруши + белый шум через наушники (White Noise, Sleepo)
Свет из коридора и дежурное освещение	Мягкая маска для сна, не давящая на глаза
Неудобная раскладушка	Надувной матрас, своя подушка и плед из дома
Частые пробуждения ребёнка	Делите ночь с партнёром: один спит «дежурным сном» 4–5 часов, другой — потом
Тревога перед завтрашними процедурами	Запишите вопросы врачу на листок — «выгрузите» из головы. Сделайте дыхание 4-7-8

 **Помните:** даже 20-минутный дневной сон (power nap) значительно восстанавливает внимание и реакцию. Спите при любой возможности.

# Если бессонница сохраняется — немедикаментозные методы

Когнитивно-поведенческая терапия бессонницы (КПТ-Б) — золотой стандарт лечения, эффективнее снотворных в долгосрочной перспективе. Некоторые элементы можно применять самостоятельно.

1

## Ограничение времени в кровати

Если вы спите 4 часа, но лежите 8 — сократите время в кровати до 5–6 часов. По мере улучшения сна постепенно увеличивайте.

2

## Стимул-контроль

Кровать — только для сна. Не ешьте, не смотрите телефон, не работайте лёжа. Мозг должен связывать постель только с отдыхом.

3

## Релаксация перед сном

Тёплая ванна, бумажная книга, спокойная музыка или медитация — создайте ритуал «перехода» ко сну.

4

## Дневник сна

Записывайте: когда легли, когда уснули, сколько пробуждений, когда встали. Это ценная информация для врача.

Если через 3–4 недели сон не улучшился — обратитесь к специалисту.

# Когда нужно обращаться к врачу — «красные флаги»

Запишитесь к терапевту, неврологу или психиатру (сомнологу), если вы замечаете следующее:



## Храп с остановками дыхания

Партнёр заметил паузы — возможно апноэ сна. Это самостоятельное заболевание, требующее лечения.



## Менее 5 часов сна

Большую часть недели — серьёзный риск для сердца и развития депрессии.



## Бессонница более 1 месяца

Несмотря на соблюдение гигиены сна — нужна КПТ-Б или медикаментозная помощь.



## Бессонница + подавленность

Мысли о смерти, потеря аппетита, апатия — признаки депрессии. Нужна психиатрическая помощь.



## Ночные кошмары, лунатизм

Впервые во взрослом возрасте — может быть связано с посттравматическим стрессом (ПТСР).



**Не терпите!** Бессонница лечится. Обратиться за помощью — это не слабость, это ответственность перед собой и своим ребёнком.

# Забота о себе в целом — не только сон

Сон — важнейшая, но не единственная часть самосохранения. Комплексный подход позволяет восстановить силы и выдержать долгий путь лечения рядом с ребёнком.

## Управление тревогой



Дыхательные практики, письменные техники снижают уровень кортизола и напрямую улучшают сон. Вы не обязаны быть идеальным 24/7.

## Социальная поддержка



Общение с другими родителями в похожей ситуации, психолог или группа поддержки. Одиночество физически ухудшает сон.

## Физическая активность



Прогулка 20–30 минут днём на солнечном свете помогает настроить циркадные ритмы. Не тренируйтесь за 2 часа до сна.

## Питание



Регулярная еда без пропусков. Лёгкий ужин за 2–3 часа до сна. Не переедать на ночь — это ухудшает качество сна.



Если вы разбиты — вы не можете качественно ухаживать за ребёнком. **Ваше здоровье — часть лечения вашего ребёнка.**

# Главные шаги к здоровому сну

01

## Осознайте: сон — не эгоизм

Это базовая потребность. Вы нужны ребёнку отдохнувшим и живым.

02

## Соблюдайте гигиену сна

Темнота, тишина, прохлада, режим, без экранов и кофеина после 14:00.

03

## Используйте техники засыпания

Дыхание 4-7-8, прогрессивная релаксация, парадоксальное намерение — без таблеток.

04

## Адаптируйтесь к больнице

Беруши, маска, белый шум, дежурство по очереди с партнёром, power nap днём.

05

## Обратитесь к врачу, если нужно

Бессонница более месяца, остановки дыхания, сочетание с депрессией — не терпите, лечитесь.

06

## Заботьтесь о себе комплексно

Еда, движение, поддержка, управление тревогой — всё это восстанавливает вас.

Хороший сон не делает вас «ленивым родителем». Он делает вас **эффективным, терпеливым и живым**. Вы имеете право на отдых. Ваш ребёнок нуждается в здоровом вас.