

დასკვნა

ჯანსაღი ძილის რუტინის დაცვა აუცილებელია როგორც ფიზიკური, ასევე მენტალური ჯანმრთელობისთვის. მცირე ცვლილებები, როგორიცაა რეგულარული ძილის რეჟიმი, სტრესის შემცირება და ძილის გარემოს გაუმჯობესება, ხელს უწყობს უკეთეს დასვენებას.



პაციენტი



ჯანსაღი ძილის რუტინის შექმნა
(ჯანსაღი ძილი)

საინფორმაციო ბუკლეტი



ჯანსაღი ძილის რუტინის შექმნა – საინფორმაციო ბუკლეტი (ჯანსაღი ძილი)

ჯანსაღი ძილი აუცილებელია როგორც ფიზიკური, ასევე მენტალური ჯანმრთელობისთვის. ძილი გვეხმარება ენერგიის აღდგენაში, მეხსიერების გაუმჯობესებასა და იმუნური სისტემის გაძლიერებაში. თუმცა, ბევრ ადამიანს აქვს ძილის პრობლემები, რომლებიც შეიძლება გამოწვეული იყოს სხვადასხვა ფაქტორით, როგორიცაა სტრესი, ძილის არასწორი გარემო ან არასასურველი რუტინა. ეს ბუკლეტი დაგეხმარებათ ძილის პრობლემების მართვაში და ძილის ხარისხის გაუმჯობესებაში.

1. ჯანსაღი ძილის მნიშვნელობა

ჯანსაღი ძილი პირდაპირ კავშირშია ცხოვრების ხარისხთან და საერთო ჯანმრთელობასთან. ძილის ნაკლებობამ ან მისმა ცუდმა ხარისხმა შეიძლება გამოიწვიოს:

•მეტაბოლური დარღვევები: ძილის ნაკლებობა ზრდის შაქრიანი დიაბეტისა და წონის მატების რისკს.

მნიშვნელოვანი შენიშვნა: ამ მასალაში მოცემული ინფორმაცია არის საგანმანათლებლო მიზნებისთვის და არ ცვლის პროფესიულ სამედიცინო რჩევას.

პროფესორი გიორგი ფხაკაძე, საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი, საქართველოს პაციენტთა საბჭოს ინიციატივა. "ჯანსაღი ძილის რუტინის შექმნა (ჯანსაღი ძილი)". თბილისი: საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი; 2024. 4 p. (PHIG-016)



•გულის დაავადებები: ქრონიკული უძილობა ზრდის მაღალი წნევის, გულის შეტევისა და ინსულტის რისკს.

•მენტალური პრობლემები: დეპრესია, შფოთვა და მეხსიერების გაუარესება ხშირად დაკავშირებულია ძილის პრობლემებთან.

2. ჯანსაღი ძილის რუტინის შექმნა

ჯანსაღი ძილისთვის აუცილებელია ცხოვრების წესის გარკვეული ცვლილებები და ძირითადი რეკომენდაციების დაცვა:

•რჩევა 1: ძილის წინ დასვენება

ძილის წინ დასვენება აუცილებელია ორგანიზმისთვის. რეკომენდირებულია აქტივობები, როგორიცაა:

- მედიტაცია ან ღრმა სუნთქვა.
- მშვიდი მუსიკის მოსმენა ან წიგნის კითხვა.
- თბილი აბაზანის მიღება, რომელიც ხელს უწყობს დასვენებას.

•რჩევა 2: ძილის გარემოს გაუმჯობესება

ძილისთვის ხელსაყრელი გარემო აუცილებელია ხარისხიანი დასვენებისთვის. ამისთვის საჭიროა:

- ოთახის საკმარისი სიბნელე და სიმშვიდე.
- გრილი ტემპერატურის შენარჩუნება.
- ხმაურის კონტროლი ან მშვიდი ფონის ხმების გამოყენება.

•რჩევა 3: რეგულარული რეჟიმი

რეგულარული ძილის რეჟიმი ეხმარება ორგანიზმს ბიოლოგიური საათის დაცვაში:

- ყოველ საღამოს ერთსა და იმავე დროს დაწოლა და გაღვიძება.
- ძილის წინ სტრესული საქმიანობების თავიდან აცილება.

3. ძილის დამრღვევი ფაქტორები

რამდენიმე ფაქტორია, რომელიც ხელს უშლის ხარისხიან ძილს:

- კოფეინი და ნიკოტინი
- კოფეინი (ყავა, ჩაი, შოკოლადი) და ნიკოტინი (სიგარეტი) სტიმულატორებია, რომლებიც ძილს არღვევს. მათი მიღება უნდა შეიზღუდოს საღამოს საათებში.



•ელექტრონული მოწყობილობები

ელექტრონული მოწყობილობების მიერ გამოსხივებული ლურჯი შუქი აფერხებს მელატონინის გამომუშავებას. რეკომენდირებულია მათი გამორთვა ძილის წინ ერთი საათით ადრე.

•ზედმეტი კვება

ძილის წინ მძიმე საკვების მიღება დისკომფორტს იწვევს. რეკომენდირებულია საკვების მიღება 2-3 საათით ადრე.

4. ექიმთან კონსულტაცია და ძილის დარღვევების მართვა

თუ ძილის პრობლემები გრძელდება, ექიმთან კონსულტაცია აუცილებელია:

•უძილობა (ინსომნია): შესაძლოა საჭირო იყოს ფსიქოლოგის ან ნევროლოგის დახმარება.

•ძილის აპნოე: ღამის შფოთვა და ხშირი გაღვიძება შეიძლება მიუთითებდეს აპნოეზე.

•ფარმაკოლოგიური მკურნალობა: ზოგჯერ მედიკამენტები საჭიროა ძილის გაუმჯობესებისთვის.