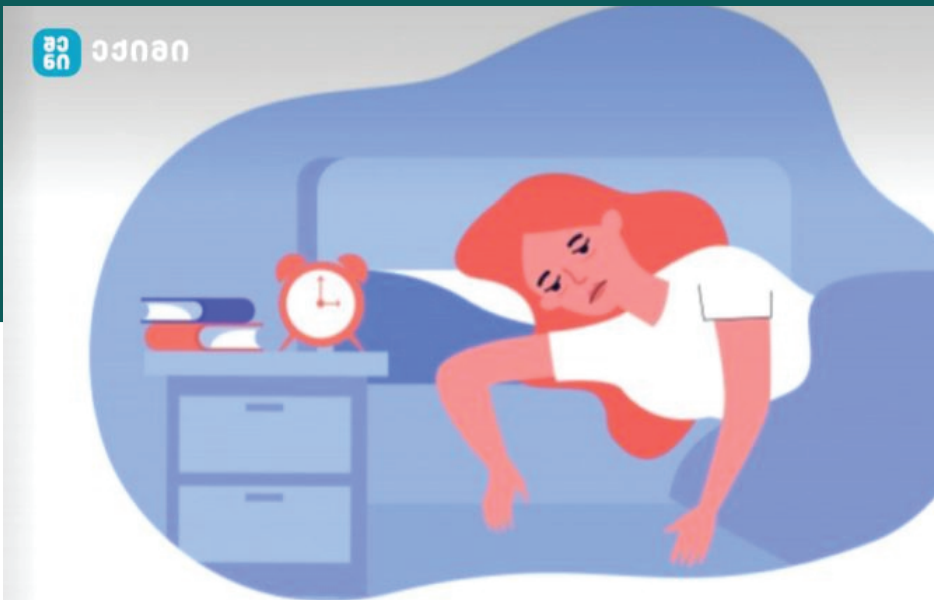




# შენი კახიანი

## უძილობის მართვა: ძილის სირთულეების დაძლევა (ჯანსაღი ძილი)

საინფორმაციო ბუკლეტი



უძილობის მართვა: ძილის სირთულეების დაძლევა – საინფორმაციო ბუკლეტი (ჯანსაღი ძილი)

უძილობა არის გავრცელებული ძილის დარღვევა, რომელიც ართულებს დაძინებას ან ძილის შენარჩუნებას. ის შეიძლება იყოს დროებითი, გამონვეული სტრესით ან ცხოვრებისეული ცვლილებებით, მაგრამ ასევე შეიძლება იქცეს ქრონიკულ პრობლემად, რომელიც მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს ფიზიკურ და ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე. ამ ბუკლეტში განხილულია, როგორ უნდა მართოთ უძილობა მედიკამენტებით, თერაპიითა და ცხოვრების წესის ცვლილებებით.

### რა არის უძილობა?

უძილობა შეიძლება იყოს ორი ტიპის:

- **დროებითი უძილობა** – როგორც წესი, გამონვეულია დროებითი სტრესით, ემოციური მოზღვავებით ან ცხოვრების ცვლილებებით. ის გრძელდება რამდენიმე დღე ან კვირა და თავისით გაივლის.

• **იმუნიტეტის დაქვეითება** – მუდმივი უძილობა ასუსტებს იმუნურ სისტემას და ზრდის დაავადებების რისკს.

### დასკვნა

უძილობის მართვა შესაძლებელია, თუ მივმართავთ საჭირო მეთოდებს, როგორცაა მედიკამენტები, თერაპია და ცხოვრების წესის შეცვლა. მნიშვნელოვანია ჯანსაღი ძილის ჩვევების დამკვიდრება და ექიმთან რეგულარული კონსულტაციები, რათა უძილობის გამომწვევი მიზეზების იდენტიფიცირება და მათზე რეაგირება მოვახდინოთ. მოთმინება და სწორი მიდგომა ხელს შეუწყობს ძილის ხარისხის გაუმჯობესებას, რაც დაგეხმარებათ უკეთეს ცხოვრებაში.

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. "უძილობის მართვა: ძილის სირთულეების დაძლევა (ჯანსაღი ძილი)". თბილისი: საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი; 2024. 4 p. (PHIG-017)



• **ქრონიკული უძილობა** – ქრონიკული უძილობა სამ თვეზე მეტხანს გრძელდება და შეიძლება გამოწვეული იყოს ჯანმრთელობის სხვადასხვა პრობლემებით, ფსიქიკური აშლილობებით ან სხვა ფაქტორებით.

## 1. უძილობის მართვის გზები

უძილობის მართვა მოითხოვს სისტემურ მიდგომას, რომელიც მოიცავს როგორც მედიკამენტების, ასევე თერაპიის და ცხოვრების წესის ცვლილებებს.

### მედიკამენტები

ზოგიერთი პაციენტი საძილე პრეპარატებს იღებს, რომელიც ექიმის მიერ ინიშნება. ეს მედიკამენტები დროებით დახმარებას უზრუნველყოფს, მაგრამ მათი გამოყენებისას სიფრთხილის დაცვა აუცილებელია.

### კოგნიტურ-ბიჰევიორული თერაპია (CBT-I)

CBT-I ითვლება უძილობის მკურნალობის საუკეთესო მეთოდად, რადგან ის პაციენტებს უძილობასთან დაკავშირებული არასათანადო აზრებისა და შფოთვის მართვაში ეხმარება. CBT-I-ისმეშვეობით პაციენტები სწავლობენ ახალ, ჯანსაღ ძილის ჩვევებს.

### ცხოვრების წესის ცვლილებები

- **ძილის რუტინის შექმნა** – რეგულარული დრო დაძინებისა და გაღვიძებისთვის ორგანიზმს სწორი ძილის სწორი ციკლის შენარჩუნებაში ეხმარება.
- **საძინებლის მომზადება** – შუქის, ხმაურის და ტემპერატურის კონტროლი ხელს უწყობს ძილისთვის ხელსაყრელი გარემოს შექმნას.
- **კოფეინის და ალკოჰოლის თავიდან აცილება** – საღამოს საათებში კოფეინის ან ალკოჰოლის მიღებამ შესაძლოა გაართულოს დაძინება.

## 2. როგორ დავიცვათ ჯანსაღი ძილის ჩვევები?

ჯანსაღი ძილის ჩვევების შენარჩუნება მნიშვნელოვანია უძილობის პრევენციისთვის.

### რელაქსაციის ტექნიკები

- **ღრმა სუნთქვა** – ხელს უწყობს სხეულის მოდუნებას და ძილისთვის მზადყოფნას.



- **მედიტაცია** – ძილის წინ მედიტაცია ან იოგა სხეულს და გონებას განტვირთვაში ეხმარება და ხელს უწყობს მშვიდ ძილს.

## 3. ექიმთან რეგულარული კონსულტაცია

ექიმთან რეგულარული კონსულტაცია მნიშვნელოვანია, რათა დადგინდეს, არსებობს თუ არა უძილობის გამომწვევი სხვა ჯანმრთელობის პრობლემები, როგორცაა შფოთვა, დეპრესია, ან ქრონიკული ტკივილი. ექიმის დახმარებით შესაძლებელია ინდივიდუალური მკურნალობის გეგმის შემუშავება.

## 4. უძილობის გრძელვადიანი ზემოქმედება

თუ უძილობის პრობლემა მოუგვარებელი დარჩა, მან შეიძლება გამოიწვიოს მრავალი გრძელვადიანი პრობლემა, როგორცაა:

- **გულის დაავადებები** – ქრონიკულ უძილობის დროს შეიძლება გართულდეს გულის დაავადებები ან ჰიპერტენზია.
- **ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემები** – უძილობამ შეიძლება გაამძაფროს დეპრესია და შფოთვა.