

უძილობის ანუ ინსომნიის დროს ადამიანს შესაძლებელია უჭირდეს ჩაძინება, უწყვეტი ძილის შენარჩუნება ან იმდენად უხარისხოდ ეძინოს, რომ ვერ გამოიძინოს.

ზოგადად, ადამიანებს, რომელთაც ინსომნია აწუხებთ სძინავთ ცოტა ხანს ან ხანგრძლივადაც, მაგრამ მათი ძილი არასრულფასოვანია იმის მიუხედავად, რომ გამოძინებისთვის სრულიად ნორმალური პირობები აქვთ. არასრულფასოვანი ძილი თავის მხრივ დღის განმავლობაში ნორმალური ფუნქციონირების გაძნელებას იწვევს.

უძილობას არ განსაზღვრავს ძილში გატარებული საათების რაოდენობა, რადგან ძილის საჭირო ხანგრძლივობა ყველა ადამიანისთვის ინდივიდუალურია.

ხშირად უძილობა თავს იჩენს სხვა პრობლემების გაჩენასთან ერთად. მაგალითად მაშინ, როდესაც ადამიანი სტრესულ მდგომარეობაშია, აწუხებს ტკივილი ან სხვა სამედიცინო ხასიათის პრობლემა აქვს. ასეთ შემთხვევებში, ძირითადი პრობლემის მკურნალობამ შესაძლებელია გააუმჯობესოს ძილი.

უძილობის მკურნალობის საწყის ეტაპზე რეკომენდებულია ქცევითი (ბიჰევიორალური) თერაპიის გამოყენება. რადგან შესაძლებელია, რომ მკურნალობაში მხოლოდ ქცევითი ცვლილების შემოტანამ სასურველი შედეგი გამოიღოს, ან ეს შედეგი ქცევითმა ცვლილებებმა, მედიკამენტების გამოყენების პარალელურად მოიტანოს.

## უძილობის მკურნალობის არაფარმაკოლოგიური მეთოდებია

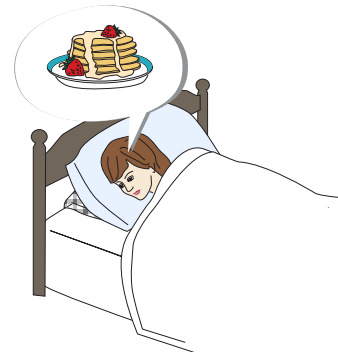
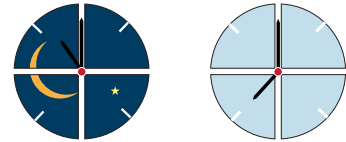
- ძილის ჰიგიენის სწავლება
- მოდუნება (რელაქსაცია)
- ბიოლოგიური უკუკავშირი (ბიოფიდბეკი)
- სტიმულების კონტროლი
- ძილის რეჟიმის დაცვა
- შემეცნებითი თერაპია
- შემეცნებით-ქცევითი თერაპია
- ფოტოთერაპია
- ქრონოთერაპია.



## ძილის ჰიგიენის სწავლება

ძილის ჰიგიენის დასაცავად აუცილებელია კარგი ძილისთვის საჭირო უნარ-ჩვევების გამომუშავება:

- იძინეთ მხოლოდ იმდენი რამდენიც აუცილებელია, რომ თავი დასვენებულად იგრძნოთ, შემდეგ კი ადექით ლოგინიდან.
- შეიმუშავეთ ძილის რეჟიმი: დაიძინეთ და გაიღვიძეთ ერთი და იგივე დროს.
- მოერიდეთ იძულებით დაძინებას.
- დღის მეორე ნახევარში მოერიდეთ კოფეინის შემცველი სასმელების მიღებას.
- დაძინებამდე ცოტა ხნით ადრე მოერიდეთ ალკოჰოლის მიღებას.
- ნუ მოწვევთ თამბაქოს (განსაკუთრებით საღამო ხანს).
- არ დაწვეთ დასაძინებლად მშიერი.
- მოიწყვეთ საძინებელ ოთახში გარემო (განათება, ხმაური, ტემპერატურა) ისე, რომ კომფორტულად იგრძნოთ თავი დაწოლამდე.
- მღელვარება და შფოთვა დაძინებამდე გადალახეთ, ამაში დაგეხმარებათ შემდეგი დღის დაგეგმვა.
- ივარჯიშეთ რეგულარულად, უმჯობესია მინიმუმ 4 საათით ადრე დაძინებამდე.



## მოდუნება

მოდუნება (რელაქსაცია) გულისხმობს კუნთების თანდათანობით მოდუნებას თავიდან ფეხების ჩათვლით.

## მოდუნების პროგრამის მაგალითი

- მოდუნება სახის კუნთებით დაიწყეთ: დაჭიმეთ სახის კუნთები ფრთხილად და ერთი ან ორი წუთის შემდეგ მოადუნეთ.
- გაიმეორეთ ეს პროცედურა რამდენიმეჯერ.
- შემდეგ გამოიყენეთ იგივე ტექნიკა სხვა კუნთებისთვისაც შემდეგი თანმიმდევრობით: ყბა და კისერი, ბეჭები, მხრები, წინამხრები, თითები, გულმკერდი, მუცელი, დუნდულები, ბარძაყები, წვივები, ტერფები.
- ეს ციკლი დაახლოებით 45 წუთის განმავლობაში იმეორეთ.

სარელაქსაციო პროგრამა ხელს უწყობს სიმშვიდეს (მოსვენებას) და ძილს. რელაქსაციური თერაპია ხანდახან შეუძლებელია ბიოლოგიური უკუკავშირის პროედურასთან.

## ბიოლოგიური უკუკავშირი

ბიოლოგიური უკუკავშირით მკურნალობის დროს იყენებენ სენსორებს, რომელსაც ამაგრებენ პაციენტის კანზე, რათა აღრიცხონ კუნთების ტონუსი ან ტვინის აქტივობის ტალღები. პაციენტს შეუძლია დაინახოს საკუთარი დამაბულობის ან აქტივობის დონე ეკრანზე, რაც საშუალებას აძლევს შეიმუშავოს ამ დამაბულობის შესამცირებელი სტრატეგია. მაგ.: შენელოს ან გააღრმავოს სუნთქვა დამაბულობის შესამცირებლად, თანდათანობით მოადუნოს კუნთები.

## სტიმულების კონტროლი

ზოგიერთი ადამიანისთვის საძინებელი ოთახი უფრო მეტად ფხიზლად ყოფნასთანაა ასოცირებული, ვიდრე ძილთან. ამიტომ:

- არ უნდა დაუთმოთ 20 წუთზე მეტი ლოგინში წოლას და დაძინების მცდელობას.
- თუ ვერ ახერხებთ 20 წუთის განმავლობაში დაძინებას, ადექით საწოლიდან, გადით სხვა ოთახში და თქვენთვის სასიამოვნო საქმით დაკავდით (წაიკითხეთ, მოუსმინეთ მუსიკას.) ვიდრე ხელახლა არ მოგერევთ ძილი.
- ნუ დაკავდებით ისეთი საქმით, რაც თქვენს ფხიზლად ყოფნას შეუწყობს ხელს: ანგარიშის დაყენება, სახლის დალაგება, ტელევიზორის ყურება ან ტესტირებისთვის მზადება.
- როდესაც იგრძნობთ რომ ძილი მოგერიათ, შეგიძლიათ დაუბრუნდეთ საძინებელი ოთახს. თუ ისევ ვერ დაიძინეთ 20 წუთის განმავლობაში, გაიმეორეთ იგივე პროცედურა.
- დააყენეთ მალვიძარა და ადექით ყოველ დღე ერთი და იგივე დროს, შაბათ-კვირის ჩათვლით.
- არ ჩათვლიდით (არ წაუძინოთ) დღის განმავლობაში

შესაძლებელია, რომ პირველივე ღამეს კარგად ვერ გამოიძინოთ, მაგრამ ძილის ხარისხი აუცილებლად გაუმჯობესდება.



## ძილის შეზღუდვა

ზოგიერთი ადამიანი, რომელსაც უძილობა აქვს, იმის გამო, რომ ღამის განმავლობაში ხანგრძლივად ფხიზლობს, დაკარგული ძილის კომპენსირებას დილით ლოგინში უფრო ხანგრძლივად ყოფნით (ძილით) ცდილობს. ეს დამატებითი ძილის ძილი კი უფრო მეტად ართულებს ღამით ჩაძინებას, რის შედეგადაც შემდეგ დილასაც უფრო დიდ დროს ატარებენ საწოლში. ძილის შეზღუდვის პროგრამა კი არღვევს ამ ციკლს.

- ძილის შეზღუდვითი თერაპიის პირველი საფეხური გულისხმობს ღამის განმავლობაში თქვენი ძილის საშუალო ხანგრძლივობის მაჩვენებლის დადგენას და ღამით ლოგინში გატარებული დროის გათანაბრებას ამ ღამის განმავლობაში ძილის საშუალო დრომდე.
- რეკომენდებულია მკაცრად განისაზღვროს დაძინების და გაღვიძების დრო, დღის განმავლობაში დაძინება კი არ არის ნებადართული. ეს ნაწილობრივ იწვევს ძილის დეპრივაციას, რომელიც ზრდის თქვენს მზაობას ჩაგეძინოთ მომდევნო ღამეს.
- როცა ძილი გაუმჯობესდება, შეგეძლებათ თანდათანობით გაზარდოთ ლოგინში ყოფნის დრო რათა გაარკვიოთ რამდენია თქვენთვის საჭირო ძილის საათების რაოდენობა.

შესაძლოა, პირველ დღეებში ძილიანობა მოგერიოთ. ამასთან გამკლავებას აქტივობის გაზრდით შეძლებთ. თავიდან აირიდეთ ისეთი საქმიანობა, რომელიც დაკავშირებულია ხანგრძლივად ჯდომასთან, (უმომრავლასთან). განიხილეთ თქვენი ძილის შეზღუდვის პროცედურები თქვენს თერაპევტთან, რადგან თვითნებურად ძილის მეტისმეტად შეზღუდვამ შესაძლოა დაგაზარალოთ.

## შემეცნებითი მკურნალობა

ადამიანები, რომლებიც ღამე ფხიზლობენ, ჩვეულებრივ ღელავენ, რომ მეორე დღეს სრულყოფილად ფუნქციონირებას ვერ შეძლებენ. ეს კი შფოთვის ციკლის ჩამოყალიბებას იწვევს, რაც თავის მხრივ დაძინების პროცესს ართულებს. ასეთი ფიქრებით შესაძლოა თქვენ ცხოვრების ყველა უარყოფით მოვლენაში არასრულფასოვანი ძილი „დაადასაშაულოთ“.

შემეცნებითი თერაპია ამ უარყოფითი ფიქრებისა და შფოთვის დაძლევაში გეხმარებათ. ექიმის დახმარებით თქვენ ცდილობთ გააცნობიეროთ, რომ არასრულფასოვანი ძილი შეუძლებელია თქვენი პრობლემების ერთადერთი მიზეზი იყოს.

## შემეცნებით-ქცევითი მკურნალობა

შემეცნებით-ქცევითი მკურნალობა ანუ ტრენინგის კურსი, რომელიც მოიცავს ზოგიერთ ზემოთ ჩამოთვლილ მიდგომას და გრძელდება დაახლოებით 8-10 კვირის განმავლობაში.

8 სეანსიანი პროგრამა შეიძლება მოიცავდეს: შესავალ, განმანათლებელ სეანსს, რომელსაც მოსდევს სტიმულების კონტროლზე და ძილის შეზღუდვაზე მიმართული ერთი ან ორი სეანსი; ამას შეიძლება მოჰყვეს კოგნიტურ თერაპიასა და ძილის ჰიგიენაზე ორიენტირებული სეანსი და ბოლოს სეანსი, რომელიც წინა, შესრულებული სამუშაოების ინტეგრირებას ახდენს და მიმართულია ისეთი სამომავლო პრობლემების დაძლევაზე, როგორებიცაა სტრესი და რეციდივი.

## ფოტოთერაპია

ფოტოთერაპია, ანუ სინათლით მკურნალობა, ეფექტურია ადამიანებისთვის, რომელთა ინსომნიაც გადავადებული ძილის ფაზის სინდრომითაა გამოწვეული. ამ დარღვევის დროს ადამიანებს სხეულის „ძილის საათის“ პრობლემა აქვთ - მათ გაცილებით გვიან ეძინებათ ვიდრე ისურვებდნენ და შესაბამისად გაღვიძებაც უგვიანდებათ.

ფოტოთერაპიის პროცედურა ასეთია: ახლადგაღვიძებული პაციენტი სპეციალურად ამ პროცედურისთვის შექმნილ, კარგად განათებული ყუთის წინ ზის და 30–40 წუთს ამ შუქში ატარებს. თუ პაციენტის მდგომარეობა მწვავე არ არის, შეიძლება მისთვის საკმარისი აღმოჩნდეს დღის შუქზე ქუჩაში სეირნობა ან ღია ფანჯრებთან ჯდომა. მკვეთრ სინათლეზე გასვლა, მაშინ როდესაც ადამიანის ორგანიზმი ახალი გაღვიძებულია, ხელს უწყობს „ძილის საათის მოწესრიგებას“.

## ქრონოთერაპია

ცირკადული რიტმის დარღვევის სამკურნალოდ ქრონოთერაპიაც გამოიყენება. ქრონოთერაპია გულისხმობს რამდენიმე დღის განმავლობაში სპეციალურად ორი-სამი საათის დაგვიანებით დაძინებას, სანამ ადამიანი სასურველ დროს დაძინებას მიეჩვევა. ზოგჯერ სახლის პირობებში ამისი გაკეთება შეუძლებელია, ამიტომ პროცედურა საავადმყოფოში ტარდება. სამკურნალო პროცედურების შემდეგ ადამიანმა საკუთარი ძალისხმევით უნდა დაიცვას ძილ-ღვიძილის რეჟიმი.