

ОТДЫХ

Как улучшить качество сна

Хороший сон помогает предотвратить обострения СКВ, прибавляет сил и поддерживает здоровье иммунной системы. Если сна недостаточно, симптомы могут усугубиться.

Поэтому важно уделять своему графику особое внимание. Большинству взрослых требуется 7–9 часов сна каждую ночь. Детям и подросткам нужно спать больше.

Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам улучшить качество сна:

- Поддерживайте в спальне прохладу и темноту. Если яркий свет за окном мешает спать, стоит повесить плотные шторы или жалюзи.
- Выберите удобный матрас, подушку и постельное белье. Вашему телу должно быть комфортно и приятно.
- Если вас беспокоят звуки ночью, попробуйте использовать беруши или включать розовый шум. По своему звучанию розовый шум похож на шум ветра, ливня и морских волн. Его можно включать как перед сном, так и во время. Пример можете послушать [по ссылке на Ютубе](#).
- Уделяйте время расслаблению перед сном, например, чтению, ведению дневника, принятию теплой ванны.
- Если вы едите перед сном, выбирайте что-то лёгкое и простое.
- Избегайте напитков с кофеином перед сном. Вечером рекомендуется пить травяные чаи.

Если у вас всё ещё возникают проблемы со сном, поговорите со своим наблюдающим врачом.

Более подробно об улучшении сна можно прочитать [на *lupus.org* в статье «Как лучше спать, если у вас волчанка» \(англ.\)](#)

Что поможет снизить стресс и улучшить самочувствие

Со стрессом часто приходится сталкиваться в повседневной жизни, поэтому стоит научиться справляться с ним и восстанавливать ресурсы.

Для людей с системной красной волчанкой это особенно важно: эмоциональный и физический стресс могут вызвать обострение. Напряжённая обстановка на работе, проблемы со здоровьем, конфликты в личной жизни – примеры эмоционального стресса. Физические стрессы – операции, беременность, роды – также могут спровоцировать обострение.

Как справиться со стрессом и тревогой

Причин для тревоги и стресса может быть множество, но варианты решения схожи. Если тревога и напряжение возникают ситуативно, вы можете помочь себе в моменте:

- Заметить свои чувства, не пытаться подавить, а обратить на них внимание. Попробовать расслабить зоны, в которых чувствуется напряжение. Помять их, погладить.
- Успокоить тело с помощью дыхания по квадрату: на 4 счёта – вдох, на 4 счёта – задержка дыхания, на 4 счёта – медленный выдох и снова задержка дыхания на 4 счёта. Повторять 1–5 минут.
- Размять шею: заднюю и боковые части.
- Походить, чтобы успокоить тело и почувствовать опору под ногами.
- Встряхнуться и сделать доступные физические упражнения. Можно потанцевать под любимые песни или выйти на прогулку.

Что поможет снять напряжение и восстановить энергию

Вариантов для расслабления много. Важно подобрать свои инструменты и обращаться к ним каждый раз, когда вы почувствуете напряжение и усталость из-за пережитого стресса. Вот несколько идей.



Ароматерапия

Согласно небольшим исследованиям, некоторые эфирные масла могут способствовать расслаблению, улучшению сна и снижению ощущения боли. К ним относятся лаванда, жасмин, роза, иланг-иланг, ромашка, сандал и корица.

Для сеанса ароматерапии можно добавить пару капель в ванну или аромалампу или зажечь свечу с ароматом.



Согревающий напиток

Горячий чай или какао помогут согреться и расслабиться.



Ванна

Тёплые ванны и душ способствуют расслаблению мышц, улучшают циркуляцию крови и создают ощущение комфорта.



Рукоделие

Занятия творчеством, например, рисование или вязание, стимулируют креативное мышление и помогают снять напряжение.



Медитация

Медитация усиливает внимание, помогает перезарядиться и накопить энергию, снижает уровень стресса. Для положительного эффекта необязательно медитировать долго — достаточно начать с нескольких минут в день. Более подробно о медитации можно прочитать [в статье на sektascience.com](https://sektascience.com) «Медитация: как улучшить жизнь, сидя на месте».



Дыхательная практика

Ещё один вариант расслабления — дыхательная практика. Ты можешь попробовать сделать практику по аудиозаписи вместе с Дашей Чен.

«Привет! Я Даша Чен, инструктор *mindfulness*-практик и *breathwork*-практик. Последние 7 лет я преподаю, сейчас веду курс для инструкторов на русском языке.

Box breathing помогает уменьшить уровень стресса и тревоги, справиться с сильными эмоциями, расслабиться, вернуть устойчивость и быть более сфокусированным. Всё это происходит благодаря концентрации внимания на дыхании и регулированию уровня кислорода и углекислого газа в организме.

Практика состоит из четырёх равных этапов: вдох, задержка дыхания, выдох и опять задержка дыхания. Каждый этап длится по 4 секунды. Её можно делать в течение дня, например, до или после сложных разговоров.

Включай аудио и дыши вместе со мной.

Если тебе понравилась эта практика, ты можешь попробовать другие мои практики в бесплатном приложении *BreathWithMe* и на сайте badbuddhas.world. Меня можно найти в социальных сетях: @podarokdashka.



Как управлять временем и находить силы

Неприятный факт, который приходится признать и принять: усталость неизбежна, может возникать часто, сильно влиять на режим жизни и самочувствие.

Мы поговорили с несколькими людьми с СКВ, чтобы узнать, что помогает им справляться с усталостью и восстанавливать силы. Ответами делимся ниже.

КАК ВЫ ВЫСТРАИВАЕТЕ СВОЙ ГРАФИК И РЕЖИМ ДНЯ, КОГДА МАЛО СИЛ И ЭНЕРГИИ?

«Если есть серьёзные планы на день — делать всё медленнее, чем обычно, хорошо питаться, пить больше жидкости, настроиться, что надо потерпеть. Если планов никаких — конечно, лучше провести день дома с минимумом активности, так как это состояние пройдёт только после отдыха».

«Никакого графика — как только чувствую, что стало легче и можно двигаться, двигаюсь. Постепенно. Чаще это начинается с уборки, каких-то отложенных домашних дел. Просто приготовить еду — это уже достижение в обычные дни, а в периоды сильной усталости — может быть невыполнимой задачей. Стараюсь не загоняться и устраиваю себе разгрузочный день».

«Обычно начинаю свой день в 11. Когда спишь больше 10 часов, тогда чувствуешь меньше усталости».

ЧТО ПОМОГАЕТ СПРАВЛЯТЬСЯ С УСТАЛОСТЬЮ И ВОССТАНАВЛИВАТЬ СИЛЫ?

«Умеренная активность и позитивное настроение (хорошие новости, интересная книга, общение, шутки и т.д.)».

«Шоколад, фрукты, ягоды. Тренировки, ежедневное движение с увеличением нагрузки».

«Сон, йога нидра, медитации, горячий душ, в конце можно контрастный».

«В основном такие дни зимой. Просто больше витамина D, мини-прогулок и хороший сон без ранних подъёмов».

ЧТО БЫ ВЫ ПОСОВЕТОВАЛИ ЛЮДЯМ, КОТОРЫЕ ПЕРЕЖИВАЮТ ТО ЖЕ САМОЕ?

«Если двигаться – завтра будет легче двигаться, если нет – завтра будет еще сложнее начать. Но иногда усталость такая, что если есть возможность, стоит отлежаться».

«Вернуть силы можно и нужно. Для этого важно двигаться, заниматься ЛФК. Без физической активности невозможно выздоровление даже на самых современных препаратах».

Надеемся, в этих ответах вы найдете поддержку и полезные для себя идеи. Что бы вы ни переживали, помните, что вы не одни, и старайтесь делиться своими чувствами с другими.