

English	РУССКИЙ / Russian
<p>Long COVID: Sleep problems</p> <p>During any illness it's common to sleep more as your body fights the infection. While you're recovering, it's also common to have disturbed sleep patterns. You may struggle to get back into a good routine.</p>	<p>Затяжной COVID: проблемы со сном</p> <p>Во время любой болезни люди обычно спят больше, пока организм борется с инфекцией. В период выздоровления нарушения режима сна также могут сохраняться. Вам может быть трудно наладить сон.</p>
<p>Improving your sleeping pattern</p> <p>There are things you can do to help get back to a better sleeping pattern.</p> <p>Do:</p> <ul style="list-style-type: none">• have a comfortable bedroom temperature• make sure your bedroom is dark – blackout blinds can help• take time to relax later in the evening	<p>Как наладить режим сна</p> <p>Вы можете воспользоваться некоторыми приемами, которые помогут улучшить качество сна.</p> <p>Что делать:</p> <ul style="list-style-type: none">• обеспечьте комфортную температуру воздуха в спальне;

- get ready for bed at the same time each night
- try to get up at roughly the same time every day
- set aside time during the day to write down any worries you have
- discuss your worries with family and friends if you feel able
- keep a 'sleep diary' to help you work out what helps and what doesn't help you get a good night's sleep
- avoid caffeinated drinks – like tea and coffee – before bed
- avoid screens – like phones or laptops – for at least 2 hours before bed
- try not to snack or eat a large meal late in the evening

If you can't get to sleep within half an hour of going to bed, get up and relax in another room until you feel tired again.

If you're feeling very tired during the day and are struggling to stay awake, a 30 minute 'power nap' can help. It shouldn't affect your sleep at night as long as it's not too late in the day.

- убедитесь, что в вашей спальне темно; для этого можно повесить светомаскировочные шторы;
- выделите время для отдыха перед сном;
- по вечерам готовьтесь ко сну в одно и то же время;
- по утрам старайтесь просыпаться примерно в одно и то же время;
- в течение дня выделите время, чтобы записывать все, что вас беспокоит;
- если вы в состоянии, обсудите то, что вас беспокоит, с родственниками и друзьями;
- ведите «дневник сна», чтобы понять, что помогает и мешает вам хорошо выспаться;
- не пейте напитки с кофеином (чай, кофе) перед сном;
- как минимум за 2 часа до сна выключите все экраны (например, телефон, ноутбук);
- старайтесь не перекусывать и не есть плотно на ночь.

	<p>Если вы не можете заснуть в течение получаса после того, как легли в постель, встаньте и займитесь спокойными делами в другой комнате, пока снова не почувствуете усталость.</p> <p>Если вы сильно устаете и испытываете сонливость днем, можно попробовать 30-минутный «восстановительный сон» («power nap»). Короткий дневной сон не влияет на качество ночного сна, если вы не прибегаете к нему поздно днем или вечером.</p>
<p>Relaxation exercises</p> <p>Breathing and relaxation exercises can help to improve your sleep.</p> <p>Speak to your GP practice if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • your sleep problems are not improving • you're worried about your symptoms 	<p>Упражнения на расслабление</p> <p>Дыхательная гимнастика и упражнения на расслабление могут улучшить качество сна.</p> <p>Обратитесь к специалистам своего GP practice (центра общей врачебной практики) , если:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сон не улучшается; • симптомы вызывают у вас беспокойство.

For more information in Russian go to www.nhsinform.scot/translations/languages/russian	Более подробную информацию на русском языке см. на сайте www.nhsinform.scot/translations/languages/russian
October 2021	Октябрь 2021 г.