WTC HEALTH PROGRAM

RESEARCH to CARE

Twój udział w Programie Badawczym prowadzonym w ramach Programu Ochrony Zdrowia World Trade Center odgrywa istotną rolę w Twojej terapii oraz poprawia poziom opieki nad wszystkimi członkami.

Sen w kontekście dobrej kondycji i odporności

Potencjalny wpływ: Wystarczająca ilość dobrej jakości snu jest niezbędna dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Dobry nocny wypoczynek może również pomóc w budowaniu odporności. Odporność to rodzaj wewnętrznej siły, która pomaga dojść do siebie i odeprzeć trudną lub stresującą sytuację. Dla poprawy ogólnej jakości snu ważne jest, aby pozbyć się nieprawidłowych zachowań związanych ze spaniem, które pogarszają jakość snu. Należy leczyć problemy, takie jak bezdech senny (gdy dochodzi do wielokrotnego zatrzymania oddechu podczas snu), przewlekłe zapalenie zatok przynosowych (zapalenie nosa, które może utrudniać oddychanie przez nos) oraz zespół stresu pourazowego (PTSD).

Badanie: Zauważyliśmy, że wielu ratowników WTC cierpi z powodu złej jakości snu. Doświadczają bezsenności oraz problemów z zasypianiem i utrzymaniem ciągłości snu. Przewlekłe zapalenie zatok przynosowych, obturacyjny bezdech senny, a także PTSD, również mogą przyczyniać się do złej jakości snu.

Populacja: Badaniem objęto Ratowników, osoby pracujące przy oczyszczaniu oraz innych pracowników, którzy przebywali na Dolnym Manhattanie w tygodniach i miesiącach po 9/11.

Ustalenia: Ilość i jakość snu ma wpływ na to, jak funkcjonujemy w ciągu dnia, na nasz nastrój i ogólną jakość życia. Kiepska jakość snu spowodowana bezsennością, bezdechem sennym lub innymi chorobami, może pogorszyć samopoczucie i osłabić odporność, nasilić objawy lęku i depresji oraz przyczynić się do długotrwałych problemów zdrowia fizycznego i psychicznego.

Wskazówki, jak poprawić jakość snu:

- Na godzinę przed pójściem do łóżka wyłącz wszystkie urządzenia;
- W późnych godzinach wieczornych pij tylko napoje bez zawartości kofeiny;
- Ogranicz spożywanie alkoholu, ponieważ w nocy może powodować wybijanie ze snu;
- Dbaj o relaksującą atmosferę, aby złagodzić lęk i stres;
- Tuż przed snem weź gorący prysznic;
- Czytaj lub słuchaj muzyki poza łóżkiem i sypialnią;
- Idź do łóżka dopiero wtedy, gdy jesteś senny i gotowy. Jeśli nie zaśniesz przez ponad 20 minut, wstań z łóżka, aby kojarzyło się ono ze snem. Śpij sam;
- Wstawaj codziennie o tej samej porze, aby zapewnić sobie regularny rytm snu; oraz
- Lecz wszelkie zaburzenia snu, takie jak bezdech senny – aby zapewnić sobie dobre samopoczucie i zredukować stres!

Badacze prowadzący: Dr Indu Ayappa, PhD i dr Jag Sunderram
Instytucje: Icahn School of Medicine w Mount Sinai oraz Rutgers Robert Wood Johnson Medical School

Dowiedz się więcej. Zadzwoń pod numer 1-888-982-4748 lub odwiedź stronę www.cdc.gov/wtc

World Trade Center | Pentagon | Shanksville, PA

9.11 WTC Health Program