



ПРАКТИКА ЕРГОТЕРАПІЇ В РЕГУЛЮВАННІ СНУ

Селюкова Н. Ю.

*Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна;
ДУ «Інститут проблем ендокринної патології ім. В. Я. Данилевського
НАМН України», м. Харків, Україна, selyk3@gmail.com*

Вступ. Проблеми зі сном є глобальною проблемою охорони здоров'я, із середнім рівнем поширеності від 10% до 30% у розвинених країнах. Сон важливий для здоров'я та благополуччя людини. Особи з проблемами сну схильні до серйозних захворювань, таких як ожиріння, хвороби серця, високий кров'яний тиск і діабет. Проблеми зі сном також впливають на когнітивні функції, включаючи пильність, реакцію, пам'ять і навчання. Дуже часто проблеми зі сном можуть впливати на такі повсякденні заняття, як робота, повсякденна діяльність, соціальні показники та самопочуття.

Люди рідко звертаються за допомогою при безсонні. Замість того, щоб проконсультуватися з медичними працівниками, багато людей використовують безрецептурні снодійні або вживають алкоголь чи речовини, щоб впоратися з проблемами сну. Обидва методи можуть запропонувати лише тимчасове або обмежене покращення якості сну, а звикання та побічні ефекти можуть становити серйозну загрозу для здоров'я та благополуччя в довгостроковій перспективі. Загалом лікування проблем зі сном включає фармакологічні та/або нефармакологічні втручання. Немедикаментозне втручання у сон часто включає навчання гігієні сну, релаксацію і когнітивно-поведінкове лікування безсоння, яке спрямоване на модифікацію дезадаптивних думок.

На сьогодні, очевидно зростає потреба в ерготерапевтах, які б надавали допомогу пацієнтам із проблемами сну та пов'язаними з ними проблемами психічного здоров'я.

Метою цієї роботи є проведення систематичного огляду літератури з теорії та практики ерготерапії для пацієнтів із проблемами сну.

Матеріали та методи. Було проведено комплексний пошук електронної літератури в базах даних PubMed і Web of Science. Відповідні ключові слова використовувалися для отримання інформації.

Результати та їх обговорення. Базуючись на структурі «Людина-середовище-професійна ефективність» (ЛСПЕ), була розроблена концептуальна



основа для організації практики трудотерапії для управління сном. ЛСПЕ, управління сном на основі професії може зосереджуватися на трьох рівнях:

- 1) людина: мінімізація впливу функцій організму на сон;
- 2) навколишнє середовище: сприяння створенню середовища, сприятливого для сну;
- 3) професія: реструктуризація денної активності.

По-перше, рівень «особи» стосується тілесних функцій, які включають фізіологічну, психологічну та когнітивну продуктивність. Функції організму можуть впливати на сон. Люди, які страждають від депресії та болю, а також люди похилого віку дуже часто мають проблеми зі сном. Втручання у сон, спрямовані на функції організму, можуть включати використання активності для сприяння заспокійливому впливу на організм, щоб скоротити затримку сну. Прикладами таких втручань може бути когнітивно-поведінкова терапія безсоння, яка застосовується для управління когнітивними пастками при посттравматичному стресовому розладі. Або важка ковдра може бути використана для усунення надмірної чутливості дітей. Незважаючи на те, що функції організму не можна швидко покращити та вони не є повністю оборотними, цей фактор також слід враховувати з метою максимізації функціонування.

По-друге, ерготерапевти можуть використовувати втручання навколишнього середовища у фізичній, соціальній чи культурній сферах для вирішення проблем зі сном. Було показано, що контроль факторів навколишнього середовища відіграє значну роль в управлінні сном. Приклади такого втручання включають використання новосконструйованої подушки Dreampad, важкі ковдри, рівень освітленості, температури та вологості, використання положення тіла для вирішення проблем зі сном, спричинених певними захворюваннями. Обставини, що дозволяють використовувати інструменти сну для зменшення подразників навколишнього середовища, можуть полегшити сон. Крім фізичного оточення, фактори соціального оточення, такі як партнери по сну (як люди, так і домашні тварини), також впливають на сон і повинні враховуватися під час втручання.

По-третє, суб'єктивний вибір повсякденної діяльності є найважливішою сферою майбутнього розвитку послуг для управління сном. Кожна людина має право визначати поєднання повсякденних занять для досягнення професійної рівноваги навіть у разі хвороби. Однак денна активність може явно вплинути на



сон. У програмах управління сном важливо, щоб терапевти скеровували клієнтів у виборі повсякденної діяльності та розвитку професійного балансу, включаючи те, як організувати денні заняття (активність у повсякденному житті/домашньому господарстві, робота/навчання та дозвілля/суспільство), як розподіляти час для повсякденних занять і як реструктуризувати моделі діяльності відповідно до значення та мети діяльності.

Висновки. Таким чином, було показано, що ерготерапевти надають рекомендації щодо управління сном для пацієнтів із різними групами захворювань у всіх вікових групах. Більшість програм, представлених у літературі, були розроблені для певної групи захворювань, таких як діти з розладами аутистичного спектру або черепно-мозкова травма. Хоча сон сильно корелює з психічним станом, розробка програм сну в охороні психічного здоров'я відносно обмежена. Роль ерготерапевтів у регулюванні сну в умовах психічного здоров'я на сьогодні досліджується в мінімальному обсязі. Величезна кількість людей, які страждають від безсоння, мають початкове порушення настрою. Саме раннє втручання відіграє важливу роль у запобіганні довгострокового погіршення здоров'я.