

## КАКО ДОБРО ДА СПИЕТЕ ПРЕКУ НОЌ GETTING A GOOD NIGHT'S SLEEP

Како што стареете, потребно ви е помалку спиење. Меѓутоа, следуваат неколку практични совети кои ќе во помогнат да спиете:

- Створете си навика и секогаш правете ја истата работа пред да одите на спиење.
- Не преспивајте преку ден и бидете колку што се може поактивни во текот на денот.
- Прашајте го докторот или аптекарот дали некои од лекарствата кои ги примате можеби влијаат на вашето спиење. Некои примери на вакви лекарства се: Inderal, Betaloc, Sotacor, Dilatrend, Catapres, Efexor, Prozac, Aropax, Zolof, Aurorix, Theo-dur, Indocid, Serexax, некои лекарства за настинки (кои содржат псеудо-ефедрин).
- Избегнувајте да јадете тешка и зачинета храна навечер, меѓутоа не легнувајте гладни.
- Помага ако се напиете чаша топло млеко пред легнување. Чајот, кафето, какаото, кока колата и цигарите може да спречат да заспите.
- Вежбајте во текот на денот, само не пред да одите на спиење.
- Направете ја спалната соба да биде колку што се може покомотна, намалете ја светлината и бучавата. Обидете се да обезбедите струење на свеж воздух.
- Кога сте во кревет, стопалата нека ви бидат топли. Важно е да обезбедите душекот и перницата да бидат колку што се може поудобни.
- Нервозата, вознемиреноста или загриженоста во врска со семејството и парите го попречуваат спиењето. Зборувајте со докторот како да добиете помош или распрашајте се за клиниките за спиење.
- За да си помогнете да се опуштите, слушајте смирувачка музика (можете да позајмите музика од локалната библиотека); тоа исто така ќе помогне да се покрие бучавата во позадината.



### Health Promotion Service for Older People

C/-CPSA, Level 9, 28 Foveaux Street, Surry Hills, NSW 2010  
Phone: 02 9281 3588, Country callers: 1800 451 488, Fax: 02 9211 8700  
Email: [health@cpsa.org.au](mailto:health@cpsa.org.au) Web: [www.cpsa.org.au](http://www.cpsa.org.au) ABN: 11 244 559 772

Funded by: South Eastern Sydney Illawarra Area Health Service  
Auspice: Combined Pensioners & Superannuants Association of NSW Inc (CPSA)  
Updated: October 2007

## Таблети за спиење

Една таблета за спиење одвреме-навреме кога сте во криза или болни може да биде корисна, меѓутоа таблетите за спиење може да предизвикаат проблеми. Размислете внимателно пред да започнете да користите таблети за спиење и разговарајте со вашиот доктор затоа што тоа може да води кон зависност. Ако ги користите таблетите за спиење, распрашајте се кај докторот или аптекарот како постепено да ги намалувате. Немојте однадеж да престанете да ги земате. Можете да побарате да ви дадат таблети наместо капсули затоа што тие лесно може да се пресечат на половина ако сакате да ја намалите дозата.

Несаканите последици од долготрајно користење се:

- Губење рамнотежа
- Проблеми со памтењето
- Тешкотии јасно да се размислува
- Неспособност да се контролираат физиолошките функции како мочањето или исфрлањето измет
- Промени во чувствата и емоциите
- Промени на личноста

Ако ви треба повеќе помош, распрашајте се кај вашиот доктор или во Информативната служба за алкохол и дрога (Alcohol and Drug Information Service - ADIS), која нуди информативни услуги во доверливост 24 часа во денот. Телефонирајте на (02) 9361 8000 или, од вантрешноста, на 1800 422 599 (повикот е бесплатен).



Извор:

Карикатура од "Таблетите за спиење и вие" ("Sleeping Pills & You") од Tranx Vic Health, 1991 г.