

English	Українська (Ukrainian)
<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>Лонгковід: Проблеми зі сном</p> <p>Під час будь-якої хвороби зазвичай хочеться більше спати, оскільки ваше тіло бореться з інфекцією. Під час одужання часто трапляється порушення режиму сну. Вам може бути складно повернутися до звичного режиму.</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• get ready for bed at the same time each night	<p>Поліпшення сну</p> <p>Є речі, які ви можете зробити, щоб повернутися до кращого режиму сну.</p> <p>Що робити:</p> <ul style="list-style-type: none">• підтримуйте комфортну температуру у спальній кімнаті• впевніться, що у вашій спальній кімнаті темно — приміром, повісьте світлоізолюючі штори• знайдіть час, щоб розслабитися пізно ввечері

- 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.

- готуйтеся до сну в однаковий час щовечора
- намагайтеся вставати практично в той самий час щодня
- знайдіть час протягом дня, щоб записати, що саме вас тривожать
- обговорюйте свої тривоги з членами сім'ї та друзями, якщо ви в змозі це зробити
- ведіть «щоденник сну», щоб зрозуміти, що допомагає, а що не допомагає вам добре спати вночі
- уникайте напоїв із кофеїном — як-от чай та кава — перед тим, як йти спати
- уникайте екранів — як-от телефони або ноутбуки — принаймні за 2 години до сну
- намагайтеся не перекушувати і не їсти великі порції пізно ввечері

	<p>Якщо ви не можете заснути протягом півгодини після того, як лягли, встаньте і відпочивайте в іншій кімнаті, поки знову не відчуєте втому.</p> <p>Якщо ви відчуваєте себе дуже втомленими протягом дня і вам важко не заснути, вам може зарадити 30-хвилинний «потужний сон». Він не повинен вплинути на ваш нічний сон, якщо він відбудеться не надто пізно упродовж дня.</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>Розслаблюючі вправи</p> <p>Дихальні та розслаблюючі вправи можуть допомогти покращити ваш сон.</p> <p>Зверніться в GP Practice (клініку сімейних лікарів), якщо:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ваш сон не поліпшується • вас непокоять ваші симптоми

<p>For more information in Ukrainian go to www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian</p>	<p>Для отримання додаткової інформації українською мовою перейдіть за посиланням: www.nhsinform.scot/translations/languages/ukrainian</p>
<p>October 2021</p>	<p>Жовтень 2021-го року</p>