

# Ensomni

**Kisa ensomni ye? Ensomni vle di lè w gen difikilte pou w dòmi—swa pou w rive dòmi oswa pou kontinye dòmi.** Prèske tout moun gen ensomni tanzantan. Men si w gen pwoblèm pou dòmi souvan, oswa si pwoblèm dòmi w yo rann li difisil pou w fonksyone pandan jounen an oswa jwi lavi a paske w santi w bouke tout tan, ou dwe pale sou sa ak doktè w—epi chèche konnen kisa ki ka fèt pou sa.

## Sentòm Ensomni

- Dòmi nan je w oswa ou bouke lajounen
- Ou toujou ap bliye
- Ou gen pwoblèm pou konsantre
- Ou santi w iritab oswa ou gen anksyete
- Ou santi w tris oswa deprime
- Ou gen yon tikras enèji
- Ou pa enterese nan anpil aktivite
- Ou toujou ap enkyete w paske w paka dòmi

## Kisa Ki Lakòz Ensomni?

Kalite ensomni ke pifò moun eksperimante tanzantan ka prezante akòz estrès, eksitasyon, oswa chanjman nan abitud lè dòmi yo. Se ka sityasyon kote w dòmi ki lakòz li, tankou lè w twò cho oswa twò frèt, oswa lè w nan yon chanm ki gen twòp limyè oswa twòp bri.

Pafwa ensomni an kontinye epi li parèt evidan ke se gwo chanjman nan lavi w ki lakòz li, tankou lè wap eksperimante lanmò yon moun ou renmen oswa lè wap divòse.

Ensomni ki kontinye pandan lontan ka rive akòz yon maladi tou—yon maladi kwonik fizik oswa mantal—oswa yon sentòm tankou doulè, oswa yon efè segondè kèk medikaman.

## Ki Kèk Maladi Ki Ka Lakòz Ensomni?

Pwoblèm sikyatrik ak sikolojik se kòz komen ensomni. Difikilte pou rive dòmi oswa pou kontinye dòmi ka vini ak depresyon oswa twoub anksyete tankou twoub panik

oswa twoub estrès aprè yon twomatis (PTSD).

Maladi medikal kwonik ka lakòz ensomni tou. Maladi sèvo tankou maladi Alzheimer se yon kòz komen, menm jan ak maladi nan poumon oswa nan kè ki gen efè sou respirasyon. Tout maladi ki vini ak doulè, tankou diferan kalite atrit oswa maladi sistèm nève periferik ka lakòz pwoblèm pou dòmi. Pou fini, gen yon seri maladi yo rele twoub somèy, ki toujou bay pwoblèm somèy, tankou sendwòm janm san repo ak sendwòm entèripsyon momantane respirasyon pandan wap dòmi (apne nan somèy).

## Kisa ki Ka Ede?

### Devlope bon abitud dòmi:

- Fè egzèsis regilyèman, si ou kapab, men pa fè egzèsis anvan wal dòmi.
- Evite fè syès lajounen.
- Planifye pou wal dòmi epi pou w reveye a menm lè yo chak jou.
- Kreye yon rityèl pou lè dòmi w, oswa pratike aktivite relaksan, anvan wal dòmi.
- Eseye pran yon ti goute lejè anvan wal dòmi tankou ti bonbon sale ak lèt.
- Kenbe chanm ou fre, nan fènwa epi san bri.
- Al dòmi sèlman lè dòmi nan je w.
- Pa kouche nan kabann ou pou w fè aktivite ke w ka fè lòt kote, tankou gade televizyon oswa fè lekti; sèvi ak kabann ou sèlman pou w dòmi epi pou fè sèks.
- Si dòmi pa pran w nan 20 minit, kite chanm nan epi retounen nan kabann ou lè dòmi nan je w.

**Bagay pou w evite nan aswè:**

- Manje gwo manje oswa bwè alkòl toupre lè dòmi
- Bwason ki gen kafeyin, tankou kafe, bwason gazez, te, ak chokola
- Tout medikaman ki ka estimile w
- Itilizasyon tabak

**Egzèsis pou tranquilize lespri w:**

Gen moun ki twouve l difisil pou yo “etenn lespri yo” lè li lè pou yal dòmi. Refleksyon ak enkyetid toujou vini nan nwit lè pa gen bri, sa ki anpeche w dòmi. Si sa rive, di tèt ou ke w ka reflechi sou bagay sa yo demen. Epi mete refleksyon w yo sou kote. Ou ka oblije eseye fè sa plizyè fwa anvan lespri w rive vin trankil. Dòmi an vini pi fasil lè lespri w anpè.

Pafwa, etabli yon lè pandan jounen an oswa bonè nan aswè pou w reflechi sou pwoblèm ou yo epi eseye rezoud yo ka ede w rive dòmi lè lè dòmi an rive.

**Èske mwen dwe wè doktè m epi chèche tretman?**

Si ou swiv bon abitud dòmi epi ak tout sa ou toujou paka dòmi, asire w ke w pale ak doktè w sou pwoblèm ou. Li ka ede w idantifye kisa ki lakòz pwoblèm nan ak meyè mwayen pou trete l. Sa ka vle di jwenn epi trete yon maladi fondamantal, oswa chanje yon medikaman ke wap pran.

Bon nouvèl la se ke gen èd pou ensomni. Men kèk bagay doktè w ka diskite avè w:

- **Rekòmandasyon bay yon pwofesyonèl**

Pafwa, doktè w ap refere w bay yon espesyalis somèy ki ka ba w fè tès pou bagay tankou entèripsyon momantane respirasyon pandan wap dòmi (apne nan somèy) ak sendwòm janm san repo, si l sispèk se ka yo ki lakòz. Yon espesyalis somèy ka mande w pou w kenbe yon jounal espesyal pou somèy.

Doktè w ka refere w bay yon pwofesyonèl sante mantal pou tretman patikilye. Sa yo ka gen ladan yo:

- **Egzèsis relaksasyon:** Relaksasyon miskilè, retwoaksyon byolojik, ak egzèsis respirasyon se mwayen pou diminye anksyete nan lè dòmi.
- **Terapi koyitif pou konpòtman:** Kalite terapi sa a ede w kontwole oswa elimine panse negatif ak enkyetid ki fè w rete reveye. Sa a se yon premye opsyon pou trete ensomni epi yo jwenn ke li pi efikas ke medikaman.

- **Preskrimedikaman**

Doktè w ka preskri w medikaman tou pou ede w dòmi. Yo itilize ni medikaman kalman ni medikaman antidepresif pou ensomni. Jeneralman, doktè yo pa rekòmande pou w repoze w sou medikaman pou dòmi yo vann sou preskripsyon pandan plis ke kèlke semèn, men gen plizyè medikaman ki apwouve pou itilizasyon a lontèm.

**Seri Edikasyon Pasyan an****Ensomni****Lè ou jere sentòm ou yo, wap:**

- Jwi aktivite yo epi wap gen plis enèji
- Jwi fanmi ak zanmi
- Santi mwens presyon ak anksyete
- Pi byen dòmi nan nwit
- Gen yon pi bon kalite lavi

Materyèl edikasyonèl sa a se Palliative Care Project (Pwojè Swen Palyatif), yon patenarya ant Community Care of Brooklyn (Swen Kominotè Brooklyn) ak MJHS Institute for Innovation in Palliative Care (Enstiti MJHS pou Inovasyon nan Swen Palyatif) ki prepare li.