

TROUBLE SLEEPING WORKBOOK

Masz

PROBLEMY ZE SNEM?

Jeśli zmagasz się z problemami ze snem, ten poradnik może Ci pomóc.

Poradnik na temat zaburzeń snu

W tej broszurze omówiono wiele kwestii związanych z zaburzeniami snu. Każda z czterech sekcji zawiera mnóstwo przydatnych informacji. Aby najlepiej wykorzystać tę broszurę, zalecamy skupienie się na jednej sekcji na raz i przechodzenie do dalszych informacji dopiero po jej dogłębnym zrozumieniu.

Zobacz, co omawiane jest w każdej sekcji i skup się na tych częściach broszury, które mogą być dla Ciebie najbardziej pomocne.

Spis treści

Sekcja 1:

Czym są zaburzenia snu4

Sekcja 2:

Jak walczyć z zaburzeniami snu10

Sekcja 3:

Podsumowanie i powtórzenie informacji.....23

Sekcja 4:

Dobre samopoczucie: dodatkowa pomoc25

Niekoniecznie wszystkie z tych sekcji będą dla Ciebie istotne. W broszurze znajdziesz różne zadania, dzięki którym rozpoznasz swoje zaburzenia snu i nauczysz się, jak sobie z nimi radzić. Oznaczono je hasłem „Zastanów się”. Aby najlepiej wykorzystać tę broszurę, warto poświęcić trochę czasu na refleksję nad pytaniami i wykonanie zadań z poradnika. Możliwe, że zanim zaczniesz robić notatki na podstawie broszury, postanowisz przeczytać ją kilka razy. Nie śpiesz się!

Nie martw się też, jeśli masz problem z niektórymi pomysłami przedstawionymi w poradniku. Pamiętaj: radzenie sobie z zaburzeniami snu to nowa umiejętność, którą trzeba ćwiczyć, co może trochę potrwać.

Nie śpiesz się i pamiętaj o słowach pochwały za każdy podejmowany przez siebie krok. Wsparcie przyjaciółek, przyjaciół i rodziny również może Ci pomóc, więc jeśli chcesz, powiedz im, że czytasz tę broszurę.

Sekcja 1:

Czym są zaburzenia snu

Zaburzenia snu mogą objawiać się u nas w różny sposób. Nasz sen może być zbyt krótki lub złej jakości, może być nam trudno zasnąć albo z rana możemy budzić się za wcześnie. Część osób z zaburzeniami snu doświadcza tylko niektórych z tych problemów, a inni borykają się z nimi wszystkimi.

Często ludzie z problemami snu mówią, że kiedy uda im się zasnąć, ich sen jest niespokojny, a z rana nie czują się wypoczęci. Może to wpływać na to, jak funkcjonują w ciągu dnia — nierzadko czują oni zmęczenie czy podenerwowanie i trudno im się skupić. Zaburzenia snu potrafią także negatywnie oddziaływać na naszą pracę, związki i ogólną jakość życia.

Kto doświadcza zaburzeń snu

Zaburzenia snu mogą pojawić się u nas bez względu na wiek, ale najczęściej dotyczą ludzi w średnim wieku i w późnych okresach życia. Częściej zmagają się też z nimi kobiety, ale mężczyźni także miewają problemy ze snem. Przynajmniej jedna na dziesięć osób regularnie doświadcza zaburzeń snu. Szacuje się również, że okazjonalnie zmagają się z nimi aż 25% populacji. Poniżej znajdziesz kilka przykładów:

Kelly pracuje w dużej sieci supermarketów, a godziny jej zmian trudno przewidzieć. Czasem kończy pracę późno i wraca do domu dopiero o 23:00, a następnego dnia zaczyna zmianę o 7:00 rano. Zauważyła, że kiedy wraca do domu, nie potrafi się odprężyć ani uspokoić myśli, dlatego zasypia dopiero o 1:00 nad ranem. Żeby dotrzeć do pracy na czas, musi wstać o 5:30.

Nawet przy dość regularnym grafiku Kelly trudno jest zasnąć i często budzi się w nocy lub bardzo wcześnie z rana.

Powyższy przykład nie tylko pokazuje, że godziny pracy Kelly są dla niej dość trudne, ale również, że czasami jej organizm nie otrzymuje po skończonej zmianie wystarczająco dużo snu.

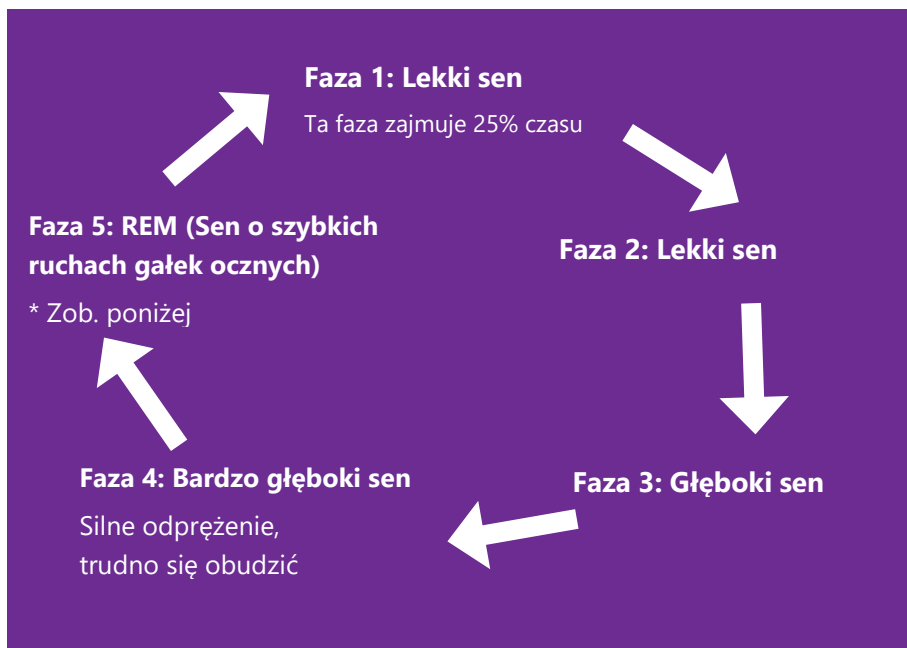
Trudno oczekiwać, żeby sen był naszym priorytetem, kiedy w pracy czeka na nas akurat wiele wyzwań. Problem pojawia się natomiast, jeśli grafik w pracy się uspokoił, a my nadal nie możemy spać.

David pół roku temu rozstał się z żoną. Od tamtej pory źle sypia i zwykle cały dzień czuje się zmęczony, zestresowany oraz ma zły nastrój. Trudno mu się pracuje i już kilka razy musiał zadzwonić do pracy i zgłosić chorobę. W ciągu dnia David drzemie, a w nocy leży w łóżku, nie mogąc zasnąć i myśląc o tym, że jego małżeństwo się rozpadło. Roztrząsa wtedy, co powinien był zrobić inaczej. Ponieważ David jest zestresowany, zaczął pić więcej alkoholu i zauważył, że budzi się bardzo wcześnie i nie może na nowo zasnąć.

Ten przykład demonstruje, że na nasz sen wpłynąć może stresujące wydarzenie: u Davida był to rozpad jego małżeństwa. Zwykle, kiedy stres minie, sen powinien wrócić do normalnego dla nas rytmu. Chociaż zaburzenia snu u Davida pojawiły się z powodu stresującego wydarzenia, to jego zaburzony rytm snu przysparzał mu jeszcze więcej stresu i złego samopoczucia. Radził sobie za pomocą alkoholu, który, chociaż pomagał mu szybko zasnąć, wpłynął na jakość jego snu i sprawił, że David budził się przez niego bardzo wcześnie.

W broszurze wrócimy jeszcze do przykładów Kelly i Davida.

Co dzieje się podczas snu



** Paraliż ciała. Ma on miejsce kilka razy w ciągu nocy — kiedy dobiega końca, na nowo rozpoczyna się pierwsza faza.*

Szacuje się, że w ciągu nocy pięć faz snu powtarza się 4-5 razy, a każdy cykl snu trwa około 90 minut. U ludzi z zaburzeniami snu faza 4 oraz faza snu REM są krótsze — oznacza to, że takie osoby nie zapadają w najgłębszy sen.

Ile snu nam wystarcza

A ile jest gwiazd na niebie? Ludzie śpią średnio 7-9 godzin w ciągu nocy. Nie znaczy to, że każdy z nas potrzebuje tyle snu lub że jeśli śpimy mniej, dostarczamy sobie za mało snu. Potrzeby każdego z nas są różne. Sami musimy ustalić, ile potrzebujemy snu, żeby budzić się wypoczęci i nie czuć zmęczenia w ciągu dnia. Niektórzy dobrze funkcjonują po 5-6 godzinach snu, a innym potrzebne jest go aż 10 godzin. Znalezienie odpowiadającej nam długości snu jest bardzo ważne.

Co powoduje zaburzenia snu

Zaburzenia snu może powodować kilka czynników.

Praca na zmiany i podróżowanie

Zaburzenia snu mogą pojawić się u nas z powodu zmiany grafiku w pracy lub podróży do innych stref czasowych (występuje wtedy tak zwany *jet lag*). Jak widać na przykładzie Kelly, praca do późna lub na zmiany może negatywnie wpływać na nasz sen. Dobrą jakość snu zapewni nam regularny harmonogram snu. Podczas podróży, zwłaszcza do miejsc w innej strefie czasowej, następuje rozregulowanie zegara biologicznego. Potrzebuje on kilku dni, żeby przyzwycząić się do zmiany czasu. Po kilku dniach rytm snu powinien wrócić do normy.

Problemy ze zdrowiem fizycznym i/lub psychicznym

Zaburzenia snu mogą pojawić się także w przypadku innych problemów, na przykład, kiedy doświadczamy trudności ze zdrowiem fizycznym i/lub psychicznym. Jeśli przeszliśmy niedawno operację lub doświadczyliśmy kontuzji, możemy odczuwać dużo bólu, który zaburza nasz sen.

Jeżeli Twoje zdrowie psychiczne sprawia Ci trudności, na przykład masz depresję lub zaburzenia lękowe, możliwe, że kiedy próbujesz zasnąć, dopadają Cię obawy i myśli, których nie możesz wyłączyć. Często martwiącym się osobom trudno jest się odprężyć i uspokoić myśli, przez co trudno im się zrelaksować i zasnąć. Może to powodować błędne koło bezsenności: brak snu sprawia, że się martwimy, co tylko pogarsza zaburzenia snu.

Stresujące wydarzenia

Jeśli w Twoim życiu miało niedawno miejsce stresujące wydarzenie — na przykład utrata bliskiej osoby, rozpad związku (jak u Davida), przeprowadzka lub ważny egzamin — możesz doświadczać zaburzeń snu.

Zwykle po obniżeniu się stresu rytm snu wraca do normy, ale nie zawsze.

Zwyczaje przed snem i nasze otoczenie

Złe zwyczaje przed snem również mogą być źródłem naszych zaburzeń snu. Jeśli drzemiesz w ciągu dnia, prawdopodobnie nie wyśpisz się w nocy. Kładziesz się za wcześnie? Możliwe, że będziesz długo leżeć w łóżku, nie mogąc zasnąć lub obudzisz się zbyt wcześnie, a w ciągu dnia odczuwać będziesz zmęczenie.

Za zaburzenia snu może także odpowiadać nasze otoczenie: na przykład hałas dochodzący z ulicy, niewygodne łóżko lub zasłony przepuszczające światło.

Lekarstwa

Zażywanie pewnych leków, na przykład sterydów czy leków na ciśnienie, również może mieć związek z naszymi problemami ze snem. Niektóre leki na przeziębienie zawierają kofeinę, która stymuluje organizm. Zawsze warto więc dokładnie czytać treść na opakowaniu. Chociaż tabletki na sen mogą wydawać się dobrym pomysłem, czasami zażywanie ich jeszcze bardziej pogarsza zaburzenia snu. Można też się od nich uzależnić, więc powinno się je stosować jedynie przez krótki czas.

Niezdrowy styl życia

Nieprawidłowa dieta oraz niezdrowe nawyki mogą powodować u nas zaburzenia snu.

Jeśli w Twoim jadłospisie w późniejszej części dnia znajduje się dużo cukru lub napoi z kofeiną, zasypianie może sprawiać Ci trudność. Lepiej nie jeść też obfitego posiłku przed snem.

Nie powinniśmy również traktować alkoholu jako lekarstwa na bezsenność. Chociaż po spożyciu alkoholu możemy zasnąć szybciej, jakość naszego snu pozostawi wiele do życzenia. Prawdopodobnie obudzimy się też wcześnie, i to zmęczeni. Ponadto, chociaż udowodniono, że regularna aktywność fizyczna wspomaga sen, ćwiczenie późno wieczorem może nie dać nam zasnąć ze względu na przyływ adrenaliny.

Zastanów się: Z jakimi trudnościami się mierzysz?

Zastanów się przez chwilę nad swoją sytuacją i pomyśl, czy którakolwiek z poniższych trudności Cię dotyczy:

Trudność

Praca na zmiany	
Podróżowanie	
Stresujące wydarzenia	
Problemy ze zdrowiem fizycznym	
Problemy ze zdrowiem psychicznym	
Zwyczaje przed snem	
Otoczenie, np. hałas, niewygodne łóżko	
Leczenie	
Niezdrowy styl życia	
Inne:	

Czy któreś z nich brzmi znajomo? Możliwe, że znasz już rozwiązanie swojego problemu, ale w następnej sekcji znajdziesz kilka pomocnych wskazówek.

Sekcja 2:

Jak walczyć z zaburzeniami snu

W poprzedniej sekcji dowiedzieliśmy się, że na nasze zaburzenia snu może wpływać wiele czynników. Teraz omówimy zmiany, jakie możesz wprowadzić do swojego życia, aby spało Ci się lepiej.

Sypialnia

- W sypialni powinno się tylko spać, a nie jeść czy pracować. Unikaj wchodzenia do niej w ciągu dnia i postaraj się, żeby kojarzyła Ci się ze snaniem.
- Dopilnuj, żeby sypialnia była dobrze przewietrzona. Zbyt ciepłe, zatęchłe powietrze lub zbyt zimna temperatura mogą przebudzić Cię w środku nocy.
- Jeśli Twoje łóżko jest niewygodne, a stać Cię na nowy materac — kup go.
- Zwróć uwagę na zasłony: powinny być ciemne i nie przepuszczać rannego światła. Jeśli tak nie jest, zastanów się nad dodaniem do nich drugiej warstwy lub zainwestuj w maseczkę do spania.
- Jeżeli mieszkasz w ruchliwej dzielnicy lub na głośnej ulicy, kup zatyczki do uszu, żeby wygłuszyć hałas.

Zwyczaje przed snem

- Idź do łóżka dopiero, kiedy poczujesz odprężenie i senność.
- Spróbuj codziennie kłaść się i wstawać o tej samej godzinie, nawet jeśli nie uda Ci się zasnąć do późna.
- Postaraj się nie drzemać w ciągu dnia, bo później trudniej będzie Ci zasnąć w nocy.
- Jeśli nie możesz zasnąć, wstań z łóżka i przejdź do innego pokoju. Zrób coś odprężającego i uspokajającego, na przykład poczytaj książkę albo posłuchaj muzyki. Wróć do łóżka dopiero, kiedy znów poczujesz senność. Jeżeli po 15-20 minutach nie uda Ci się zasnąć, powtórz ten proces.
- Wypracuj swoje własne wieczorne zwyczaje, które przygotują Twój organizm do snu, na przykład. zawsze przed snem myj twarz i zęby, czyść je nicią dentystyczną itd.

Myśli

- Postaraj się nie patrzeć w nocy na godzinę. Przetaw zegarek tak, żeby nie było go widać z łóżka. Częste sprawdzanie godziny w nocy może pogorszyć Twoje obawy i zwiększyć stres, przez co mogą pojawić się u Ciebie nieprzydatne, powodujące zamęt w głowie myśli.
- Jeśli przechodzisz stresujący okres, postaraj się wyznaczyć trochę czasu na przemyślenia i martwienie się — pomoże Ci to przestać zamartwiać się w nocy.

Jedzenie, picie i inne zachowania

- Przed pójściem do łóżka spróbuj się zrelaksować, czytając książkę lub oglądając telewizję. Unikaj robienia czegokolwiek związanego z pracą.
- Postaraj się nie jeść przed pójściem spać, a kiedy nie da się tego uniknąć, sięgaj po lekką przekąskę.
- Jeśli zauważysz, że często budzisz się w nocy, żeby skorzystać z toalety, postaraj się pić mniej wieczorem.
- W późniejszej części dnia unikaj kofeiny — działa ona jako stymulant i nie pozwala Ci zasnąć. Pamiętaj, że możesz ją znaleźć także w czekoladzie czy napojach gazowanych, więc dokładnie czytaj etykiety na produktach.
- Spożywanie alkoholu przed snem to zły pomysł. Może i zaśniesz po nim szybko, ale obudzisz się w środku nocy albo wcześniej z rana i trudno będzie Ci znów zasnąć. Twój sen będzie także bardzo słabej jakości.
- Postaraj się regularnie ćwiczyć, ale niezbyt późno wieczorem.

Zastanów się: Wprowadź zmiany do swojego rytmu snu

Poniższe zadania pomogą Ci wypracować plan działania w walce z zaburzeniami snu.

Zmiany Davida		Twoje zmiany
Najłatwiejsze	Przestań drzemać w ciągu dnia	
	Wyjdź z łóżka, kiedy nie możesz spać	
Najtrudniejsze	Mierz się ze swoimi zmartwieniami	
	Ogranicz picie przed snem	

Przydatne wskazówki

- Ustal, jakie cele chcesz codziennie osiągnąć
- Spodziewaj się trudności, ale mimo to postaraj się nie poddawać
- Próbowanie czegoś raz niczego nie zmieni, więc przygotuj się na wielokrotne ćwiczenie nowych nawyków i nie zrażaj się porażkami
- Lepiej ćwiczyć zaproponowane zmiany w bliskich odstępach czasowych, więc spróbuj codziennie stawiać małe kroki

Wprowadzenie tych prostych zmian może być bardzo pomocne w walce z zaburzeniami snu. Istnieje też wiele innych przydatnych metod, których możesz się nauczyć.

Relaksacja

Relaksacja bardzo pomaga w przypadku zaburzeń snu. Na nasz sen mogą mieć wpływ napięcie i stres, którego symptomów fizycznych możesz doświadczać. Reakcją organizmu na stres jest napięcie mięśni i ucisk w żołądku. Kiedy przez długi czas jesteśmy zestresowani, często nawet nie zdajemy sobie sprawy, że pojawiają się u nas powyższe symptomy.

Gdy czujemy stres, nasze mięśnie się napinają, co może spowodować nieprzyjemne odczucia fizyczne takie jak ból głowy, ból pleców czy ucisk w klatce piersiowej. Dolegliwości te mogą nas martwić, niepokoić i powodować jeszcze większe zdenerwowanie. Problemy z napięciem i stresem mogą sprawiać, że trudniej będzie nam zasnąć, a kiedy w końcu nam się to uda, będziemy budzić się w nocy.

Zalety relaksacji

- Relaksacja spowalnia nasz organizm
- Kiedy opanujemy technikę relaksacji, będziemy w stanie wyciszyć symptomy napięcia, ponieważ nie da się doświadczać obu tych rzeczy na raz
- Dzięki ćwiczeniom można nauczyć się kontrolować symptomy fizyczne związane z lękiem
- Umiejętność relaksacji może pozytywnie wpłynąć na nasz nastrój i poziom energii — nie tylko podczas okresów napięcia i stresu, ale w każdym momencie
- Relaksacja może pomóc nam zniwelować napięcie mięśni i kontrolować nasze obawy

Co może pomóc w relaksacji

- Spróbuj oddychać powoli i równomiernie — zanim poczujesz odprężenie, może minąć kilka minut. Powtarzanie słów „wdech” przy braniu oddechu i „spokój” przy wydychaniu powietrza może ułatwić ćwiczenie i nadać mu rytm
- Postaraj się odprężyć mięśnie, żeby uniknąć napięcia
- Nie wierć się
- Skup się na tym, co Cię otacza, na „tu i teraz”
- Zachowaj spokój i nie śpiesz się

Po jakimś czasie powinien pojawić się w Twoim ciele spokój. Jeśli chcesz, możesz na chwilę zamknąć oczy, odprężyć się i po prostu oddać się swoim myślom.

„Spokojnie, dam sobie z tym radę”.

Powtarzanie sobie zdań z pozytywnym przesłaniem może być dla Ciebie pomocne. Możesz też mówić do siebie inne rzeczy, na przykład „uspokój się” lub „to minie”.

Odpęź ciało

Istnieje wiele metod relaksacyjnych, których możesz wypróbować. Jedną z nich jest rozluźnienie mięśni (czasami zwane także „postępującym rozluźnieniem mięśni”). Polega ono na napinaniu i rozluźnianiu wszystkich głównych grup mięśni w ciele.

Odpęź umysł

Inny sposób to relaksacja umysłu, podczas której wyobrażamy sobie przyjemny obraz. Nie ważne, co to będzie, ale musi być to coś odpęzającego — na przykład przyjemne wspomnienie, stworzenie w głowie zupełnie nowego obrazu albo scena z filmu, książki czy zdjęcia. Przeanalizuj wszystkie szczegóły obrazu, który sobie wyobrażasz. Pomyśl, co dzieje się wokół Ciebie i, co najważniejsze, jak się czujesz. Nie zapominaj o zmysłach: widokach, dźwiękach, zapachach, dotykach i smakach. Pamiętaj, żeby oddychać powoli i rytmicznie.

Przekształcanie nieprzydatnych myśli

Kolejną pomocną metodą jest przepracowywanie wszelkich nieprzydatnych myśli, które pojawiają się, kiedy próbujemy zasnąć. Przyjrzymy się im w tej sekcji i spróbujemy je zakwestionować, tak żeby nie wpływały już negatywnie na nasz sen.

Zastanów się: Z jakimi trudnościami się mierzysz?

Poniżej umieszczono kilka przykładów nieprzydatnych myśli, które pojawiają się, kiedy nie możemy zasnąć. Twoje myśli mogą nieco się od nich różnić, ale zobacz, czy doświadczasz także tych z tabeli. Czasami myśli przybierają w naszej głowie formę obrazów — jeśli dzieje się tak w Twoim przypadku, zapisz je. Postaw krzyżyk obok myśli podobnych do Twoich:

Myśli

„Spałam tylko 6 godzin, a trzeba spać 8 godzin dziennie, jutro na pewno będę zmęczona”

„Nie trzeba było tego mówić, teraz pewnie myślą, że jestem głupi”

„Jeśli nie zasnę, jutro nie dam rady i będę do niczego”

„No i znowu kolejna nieprzespana noc, już nigdy nie uda mi się wyspać”

„Nie śpię już od 3:00, a za trzy godziny muszę wstać”

„Strasznie bolą mnie plecy, już zawsze trudno będzie mi się przez nie spało”

„A co, jeśli przez zmęczenie nie będę w stanie pracować lub zajmować się dziećmi?”

„Czy w pracy radzę sobie wystarczająco dobrze?”

„Mam już dość, nigdy się nie wyśpię”

Inne:

Kiedy ustalisz już, jakie nieprzydatne myśli nawiedzają Cię w nocy, możesz zacząć próbować je kwestionować. Na początek spójrz na odhaczone przez Ciebie myśli i wybierz tę, która najbardziej Ci przeszkadza.

Istnieje kilka metod kwestionowania myśli, a ich powodzenie często zależy od rodzaju myśli, której chcemy się pozbyć.

Mierzenie się z myślami

Jak już ustaliliśmy, niektóre obawy mogą przeszkadzać nam spać lub zaburzać nasz rytm snu. Oczyszczanie myśli może poprawić nasz sen, bo w ten sposób uczymy się patrzeć na sytuację w bardziej wyważony i pomocny sposób. Kiedy uda Ci się opanować już tę metodę, będziesz w stanie uspokoić myśli, a zasypianie powinno stać się dla Ciebie łatwiejsze.

Zastanów się: Z jakimi trudnościami się mierzysz?

Spróbuj rozpoznać swoje własne myśli i odpowiedz na nie w inny sposób niż dotychczas. W przekształcaniu myśli pomogą Ci wskazówki wypisane na następnych stronach:

Nieprzydatne myśli	Przydatne myśli
„Dzisiaj już na pewno nie zasnę”.	„Próbuję korzystać z metod, które mają poprawić mój sen. Zawsze chociaż trochę udaje mi się spać, pewnie nawet dłużej, niż sądzę”.
„Jak mam niby jutro iść do pracy, nie dam rady się skoncentrować”.	„Nawet kiedy się nie wysypiam, zwykle nie mam problemów z koncentracją i jak dotąd dzień wolny z powodu problemów ze snem nie był mi potrzebny. Może i będę odczuwać zmęczenie, ale nie znaczy to, że nie będę w stanie wykonywać swoich obowiązków”.

Jak znaleźć przydatne myśli

Zastanów się, co usłyszeliby od Ciebie przyjaciele lub członkowie rodziny, gdyby borykali się z podobnymi myślami. Pomyśl też, co oni powiedzieliby Tobie na temat Twoich przemyśleń.

Spróbuj zastanowić się, dlaczego ta myśl jest nieprzydatna i jak w inny sposób możesz spojrzeć na daną sytuację.

Kiedy zauważysz, że w Twojej głowie pojawiła się nieprzydatna myśl, przypomnij sobie o jej bardziej pomocnym odpowiedniku.

Mierzenie się z obawami na temat minionego dnia

Ta metoda polega na analizowaniu wszystkich wydarzeń z minionego dnia — i tych przyjemnych, i tych przykrych. Kiedy już to zrobimy, możemy zaplanować konkretny moment, który przeznaczymy na martwienie się i pracowanie nad danymi problemami. Możesz zrobić to na przykład tak:

- Co wieczór usiądź w miejscu, gdzie nikt nie będzie Ci przeszkadzał, i poświęć trochę czasu na to ćwiczenie
- Zapisz w zeszycie wszystko na temat minionego dnia: co się wydarzyło, jak Ci minął, jak czujesz się wieczorem. Pomyśl o jego pozytywnych aspektach i o momentach, które nie poszły do końca po Twojej myśli
- Zapisz, jakie działania możesz podjąć w związku z rzeczami, które Cię martwią. Traktuj to jako swoją „listę rzeczy do zrobienia”: pomoże Ci ona uporządkować myśli w głowie, tak żeby nie trzeba było się już o nie martwić
- Teraz pomyśl o dniu jutrzejszym i o tym, co będziesz robić. Zastanów się nad czekającymi Cię przyjemnymi momentami i pomyśl o tych, które Cię martwią
- Przygotuj plan na kolejny dzień. Jeśli coś Cię martwi, wyznacz sobie trochę czasu na wypracowanie kroków mających ograniczyć Twoje obawy

- Zamknij zeszyt i w ten sposób zakończ dzień. Kiedy położysz się w łóżku, przypomnij sobie, że już udało Ci się uporać ze wszystkim i przygotować plan działania w związku z problemami — to znaczy, że teraz nie musisz się już martwić
- Jeśli przyjdzie Ci do głowy coś nowego, zapisz to i zajmij się tym dopiero następnego dnia

Wypracowanie „mantry”

Jeżeli nie dają Ci spokoju nieprzydatne myśli, których nie potrafisz zakwestionować, możesz spróbować wypracować mantrę, czyli coś, co będziesz sobie powtarzać zamiast nieprzydatnej myśli. Ten sposób przydaje się także, kiedy obudzisz się w nocy i zaczniesz myśleć o wszystkim i o niczym. Liczenie baranów opiera się na podobnej zasadzie. Najpierw pomyśl o słowie, które nie kojarzy Ci się z żadnymi emocjami i nic dla Ciebie nie znaczy. Ma być ono proste i uspokajające. Niektórzy używają do tego słów „relaks” lub „spokój”. Powtarzaj je w myślach. W ten sposób uspokoisz umysł i zaśniesz.

Resetowanie rytmu snu

Metoda ta, określana również mianem „terapii ograniczania snu”, potrafi być bardzo pomocna w przypadku problemów ze snem. Często osoby zmagające się z zaburzeniami snu próbują sobie pomóc, spędzając więcej czasu w łóżku.

Udowodniono jednak, że wielu z nas śpi tak naprawdę więcej, niż nam się wydaje — czasami nawet tyle, ile osoby bez zaburzeń snu.

Mimo to spędzanie więcej czasu w łóżku może obniżyć jakość naszego snu. Możemy też zacząć częściej budzić się w nocy.

Metoda ta polega na zresetowaniu zegara biologicznego i przywróceniu jego efektywności. Początki mogą być trudne, ponieważ na wstępie możemy spać jeszcze mniej, co tylko pogorszy nasze problemy. Ten okres będzie jednak krótki. Z czasem, zwykle po paru tygodniach, nasz rytm snu powinien zacząć przybierać dużo bardziej efektywną formę.

Wiele osób nie wierzy w powodzenie tej metody i nie chce jej spróbować, ale udowodniono, że ten sposób naprawdę działa.

Zastanów się: Jak zacząć

Najlepiej wybrać tydzień, w którym dzieje się mniej niż zwykle, bo w ten sposób wzrosną Twoje szanse powodzenia. Następnie oblicz, ile godzin w nocy zwykle śpisz. Pomoże Ci to zdecydować, ile czasu spędzać na raz w łóżku. Pamiętaj, że odmienna liczba zakłóci efektywność Twojego snu.

David przeanalizował swój rytm snu i obliczył, że ponieważ kładzie się o 23:00 i wstaje o 7:00, spędza w łóżku około 8 godzin. Zanim zaśnie, zwykle mija jednak półtorej godziny. Budzi się też pół godziny przed budzikiem, czyli tak naprawdę śpi tylko 6 godzin.

Oto jak obliczył to David:

Krok 1: Ile czasu spędzam w łóżku?

- Kładę się o 23:00
- Wstaję o 7:00
- Liczba godzin między pójściem spać a wstaniem: 8

Krok 2: Ile w tym czasie leżę, nie śpiąc?

- Zanim zasnę, mija półtorej godziny
- Budzę się 30 minut przed wstaniem
- Łączny czas w łóżku bez spania: 2 godziny

Krok 3: Ile czasu tak naprawdę śpię?

Odejmij czas spędzony w łóżku bez spania od łącznego czasu spędzonego w łóżku: $8 - 2 = 6$ godzin. Tyle czasu David tak naprawdę śpi, chociaż w łóżku spędza 8 godzin.

Zdecydował więc, że na początek ograniczy swój czas spędzony w łóżku do 6 godzin. Postanowił, że będzie się kładł najpóźniej o północy i wstawał o 6:00. Ustalił, że będzie się tego trzymał przez tydzień.

(Jeśli budzisz się w nocy, spróbuj oszacować, ile czasu leżysz w łóżku bez spania i uwzględnij tę liczbę w swoich obliczeniach).

Teraz spróbuj Ty:

Krok 1: Ile czasu spędzam w łóżku?

- Kładę się o _____
- Wstaję o _____
- Liczba godzin między pójściem spać a wstaniem:

Krok 2: Ile z tego czasu leżę, nie śpiąc?

- Zanim zasnę, mija _____ godz./min
- Budzę się _____ godz./min przed wstaniem
- Budzę się w nocy i leżę bez spania łącznie przez _____ godz./min
- Łączny czas w łóżku bez spania: _____

Krok 3: Ile czasu tak naprawdę śpię?

Teraz odejmij czas, podczas którego nie śpisz, od łącznego czasu spędzonego w łóżku. W ten sposób obliczysz, ile średnio śpisz w nocy.

Dzięki temu dowiesz się, ile czasu leżeć co noc w łóżku. Teraz ustal racjonalną ilość godzin, którą będziesz spędzać w łóżku, i postaraj się jej trzymać.

Chociaż ćwiczenie to jest trudne i męczące, nie poddawaj się.

Prawdopodobnie po tygodniu zaczniesz zauważać zmiany: będziesz budzić się w nocy rzadziej, Twój sen będzie głębszy i/lub będziesz budzić się, czując wypoczęcie.

Po jakimś czasie możesz zacząć zwiększać czas spędzony w łóżku, a tym samym długość samego snu.

Ważne, żeby robić to stopniowo, aby Twoje ciało mogło przyzwycząić się do zmian.

Większość osób, które stosowało tę metodę, zauważyło, że dodatkowe 30 minut na tydzień sprawdza się najlepiej. Po kilku tygodniach pewnie zauważysz, ile czasu na sen tak naprawdę potrzebujesz — zwykle jest to między 6 a 8 godzin. Skąd będziesz wiedzieć, kiedy udało Ci się osiągnąć idealną długość snu? Spróbuj zauważyć, kiedy zasypianie zacznie trwać u Ciebie dłużej. Wtedy wystarczy nieco zmniejszyć czas wyznaczony na sen.

Sekcja 3:

Podsumowanie i powtórzenie informacji

Wiele osób w pewnym momencie życia zмага się z zaburzeniami snu. Sięgnięcie po tę broszurę to pierwszy krok w Twojej walce z problemami ze snem.

Jak już mówiliśmy, istnieje kilka metod, których możesz wypróbować:

- Praktyczne zmiany, które możesz wprowadzić do swojego życia i otoczenia, np. temperatura w pokoju, sposób odżywiania się
- Bardziej konkretne metody, na przykład:
 - » Odprężanie się
 - » Mierzenie się z myślami
 - » Resetowanie rytmu snu

Pamiętaj, żeby podczas dalszej walki z zaburzeniami snu co jakiś czas sprawdzać, jak Ci idzie. Możliwe, że będziesz używać nowych umiejętności, w których nie masz jeszcze wprawy. Warto czasami wziąć głęboki oddech i sprawdzić, jak tak naprawdę sobie radzisz.

Jeden sposób to obserwowanie postępów: spróbuj zastanowić się, które metody się u Ciebie sprawdziły, kiedy nie szło Ci dobrze, które sposoby udało Ci się już wypróbować i jak oceniasz ich przebieg.

Wiele osób ma specjalny zeszyt, w którym zapisuje te informacje i wraca do nich, kiedy chce sprawdzić, co się zmieniło.

Ważne, żeby realistycznie podchodzić do tego, jak poprawia się Twoja sytuacja. Zanim pokonasz zaburzenia snu i zauważysz poprawę, może minąć trochę czasu. Możliwe, że Twój sen poprawi się na jakiś czas, a potem znów coś go będzie zakłócać. To normalne! Ważne, żeby się nie poddawać.

Jeśli problem nie znika

Czasami po prostu nie da się rozwiązać problemu, z którym się borykamy. Mogą to być starzenie się, choroba lub utrata bliskiej osoby — nad takimi wydarzeniami nie mamy kontroli, ani nie możemy im zapobiec.

Możliwe, że Twoje zaburzenia snu nie ulegają poprawie z powodu bardziej skomplikowanej sytuacji, takiej jak problemy emocjonalne (np. depresja) lub wydarzenie z przeszłości.

Jeśli sądzisz, że tak jest w Twoim przypadku, możesz poszukać dalszej pomocy. Warto zapytać lekarki lub lekarza rodzinnego o radę na temat innych organizacji. Pomoc udzielana jest w ramach spotkań twarzą w twarz lub wizyt telefonicznych albo online (potrzebny jest wtedy dostęp do komputera). Wypisaliśmy niektóre z nich w następnej sekcji.

Sekcja 4:

Dobre samopoczucie: dodatkowa pomoc

Jeśli mimo wypróbowania niektórych pomysłów z broszury nadal nie zauważasz poprawy, możesz skorzystać z wielu innych źródeł pomocy.

Warto poprosić o radę w przychodni lub sprawdzić, czy w Twojej okolicy nie ma innych organizacji oferujących pomoc. Poniżej znajdziesz informacje na ten temat.

Przydatne strony internetowe

Samaritans

Darmowy telefon: 116 123

E-mail: jo@samaritans.org

Strona internetowa: <https://www.samaritans.org/scotland/how-we-can-help/contact-samaritan/>

Aplikacja z samopomocą: <https://selfhelp.samaritans.org/>

Breathing Space

Informacje i porady dla osób, które doświadczają obniżonego nastroju, niepokoju i lęku oraz stresu

Darmowy telefon: 0800 83 85 87

Strona internetowa: <https://breathingspace.scot/>

NHS Inform

Portal informacyjny NHS, czyli Szkockiego Narodowego Funduszu Zdrowia: <https://www.nhsinform.scot/>

Znajdziesz tu mnóstwo informacji o tym, jak dbać o dobrostan psychiczny i fizyczny.

Możesz także sprawdzić listę innych usług dostępnych w Twojej okolicy.

Uwagi:

Powielono za zgodą



<https://www.wellbeing-glasgow.org.uk>