

Sleep Workbook in Romanian

Aveți

PROBLEME DE SOMN?

Dacă aveți nevoie de sprijin, această broșură de dezvoltare personală vă poate ajuta să vă descurcați mai bine cu somnul.

Broșură de dezvoltare personală pentru problemele de somn

Această broșură acoperă o gamă largă de subiecte legate de problemele de somn. Este împărțită în patru secțiuni, fiecare cu o mulțime de informații. Pentru a beneficia cât mai mult de această broșură, vă sfătuim să citiți fiecare secțiune pe rând, până când o înțelegeți pe deplin.

Uitați-vă la fiecare secțiune, apoi concentrați-vă asupra părților care vi se par cele mai utile.

Cuprins

Secțiunea 1:

Ce înțelegem prin probleme de somn? 4

Secțiunea 2:

Ce pot face pentru a-mi reduce problemele de somn? 10

Secțiunea 3:

Rezumat și revizuire 23

Secțiunea 4:

Resurse pentru starea de bine..... 25

Unele dintre aceste secțiuni vor fi relevante pentru dumneavoastră, dar pot exista și părți care nu sunt relevante. Această broșură conține diferite activități pentru a vă ajuta să vă identificați problemele de somn și să învățați noi modalități de a le rezolva. Aceste activități sunt identificate prin expresia „Reflectați”. Pentru a profita la maximum de această broșură, este important să vă acordați puțin timp pentru a vă gândi la întrebările adresate și pentru a finaliza activitățile. S-ar putea să fie nevoie de mai multe lecturări înainte de a începe să scrieți. Nu e nimic, nu vă grăbiți.

Nu vă faceți griji dacă întâmpinați dificultăți cu anumite idei din broșură. Amintiți-vă că învățați o nouă abilitate și că va fi nevoie de timp și de practică pentru a învăța să vă rezolvați problemele de somn.

Nu vă grăbiți și lăudați-vă pentru fiecare pas pe care îl faceți. Poate fi util să primiți sprijin din partea unui prieten sau a unui membru al familiei, așa că poate ar fi de folos să citească această broșură.

Secțiunea 1:

Ce înțelegem prin probleme de somn?

Atunci când oamenii se confruntă cu probleme de somn, pot fi afectate mai multe domenii. Este posibil să nu doarmă suficient de mult timp, să aibă un somn de proastă calitate, să aibă dificultăți în a adormi sau să se trezească prea devreme dimineața. Oamenii se pot confrunța cu una singură dintre aceste probleme de somn, cu câteva sau, uneori, cu toate.

Persoanele care suferă de probleme de somn își descriu adesea somnul ca fiind inutil, nu se trezesc cu un sentiment de odihnă și se simt foarte agitate pe parcursul nopții. Acest lucru poate afecta modul în care se simt în timpul zilei, de multe ori simțindu-se obosite, iritabile și cu putere de concentrare slabă. De asemenea, sunt posibile probleme la locul de muncă, în relațiile lor și în calitatea generală a vieții.

Cine se confruntă cu probleme de somn?

Problemele de somn pot afecta oameni de toate vârstele, dar sunt mai frecvente la persoanele care se află la mijlocul sau la sfârșitul vieții. Femeile sunt mai predispuse să dezvolte probleme de somn, dar acestea sunt întâlnite și la bărbați. Cel puțin 1 din 10 persoane suferă de probleme de somn în mod regulat și se estimează că 25% din populație are probleme de somn ocazional. Mai jos sunt câteva exemple:

Kelly lucrează pentru un lanț mare de supermarketuri și are un program de lucru imprevizibil. Uneori poate lucra în tura de noapte, venind acasă la ora 23:00 și intrând în tura de dimineață la 7:00 în ziua următoare. A observat că atunci când vine acasă, nu se poate relaxa și adormi înainte de ora 1 dimineața, deoarece mintea ei este încă activă și trebuie să se trezească la 5.30 dimineața pentru a ajunge la serviciu suficient de devreme.

Chiar și atunci când programul de lucru al lui Kelly este mai stabil, îi este greu să adoarmă și se trezește adesea pe parcursul nopții sau foarte devreme dimineața.

Exemplul de mai sus arată că nu numai că orele de lucru ale lui Kelly sunt dificile, dar uneori corpul ei nu are parte de suficient somn după ce termină munca.

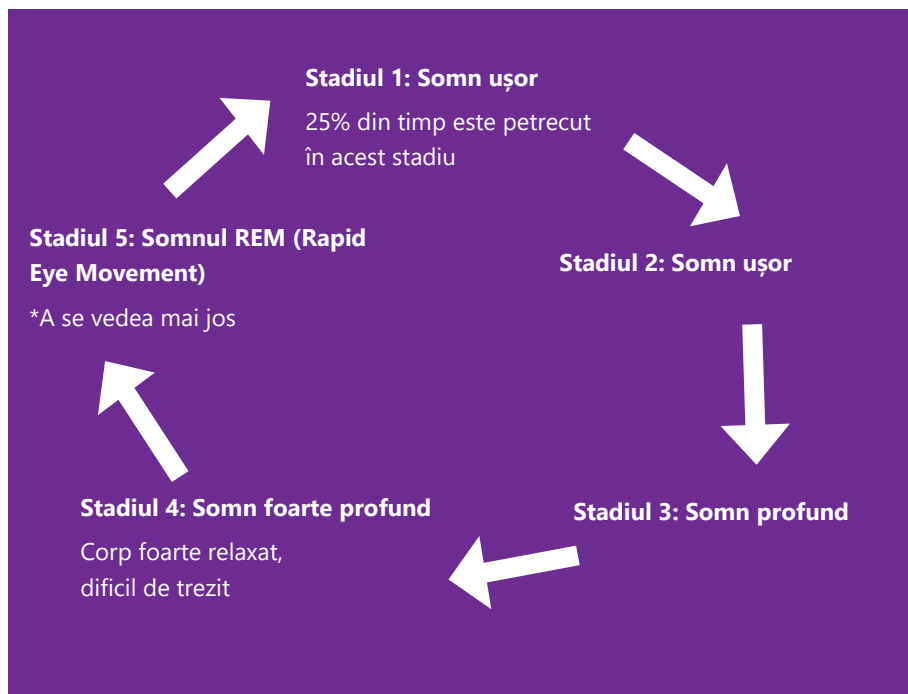
Este de înțeles că, atunci când există cerințe ridicate la locul de muncă, somnul nu va fi o prioritate. Problema apare atunci când lipsa de somn continuă și după ce programul de lucru revine la normal.

David s-a despărțit de soția sa în urmă cu 6 luni. Nu a dormit bine de când s-au despărțit și se simte în general obosit toată ziua, se simte stresat și are o dispoziție proastă. Lui David îi este greu să muncească toată ziua și a fost nevoit de mai multe ori să își ia concediu medical de la serviciu. El doarme în timpul zilei și stă treaz în pat toată noaptea gândindu-se cum căsnicia lui nu a funcționat și ce ar fi putut face diferit. Din cauza stresului, David a început să bea mai mult și se trezește dimineața devreme fără a putea adormi la loc.

Exemplul de mai sus arată cum somnul poate fi perturbat în cazul unui eveniment de viață stresant: în cazul lui David, destrămarea căsniciei. În general, somnul ar trebui să revină la normal odată ce stresul din viața dumneavoastră s-a calmat. Deși problemele de somn ale lui David au început din cauza stresului din viața sa, el a devenit mai stresat și mai slab dispus din cauza somnului său perturbat. Pentru a face față, a apelat la alcool, care, deși îl ajuta să adoarmă repede, i-a afectat calitatea somnului, făcându-l să se trezească devreme dimineața.

Mă voi întoarce la exemplele lui Kelly și David de mai multe ori în această broșură.

Ce se întâmplă în timpul somnului?



** Corp paralizat. Acest lucru se întâmplă de mai multe ori pe parcursul nopții – când se termină ciclul, somnul revine la primul stadiu.*

Se estimează că trecem prin cele 5 etape ale somnului de 4-5 ori pe noapte și că fiecare ciclu de somn durează aproximativ 90 de minute. Persoanele care suferă de probleme de somn petrec mai puțin timp din ciclul lor de somn în stadiul 4 și în stadiul REM al somnului, ceea ce înseamnă că nu au parte de cele mai profunde niveluri de somn.

Cât de mult somn este suficient?

Câți nori sunt pe cer? În medie, oamenii dorm între 7 și 9 ore pe noapte. Acest lucru nu înseamnă că toată lumea trebuie să doarmă între 7 și 9 ore sau că dacă nu o face înseamnă că are probleme de somn. Fiecare persoană va găsi un nivel de somn care îi este suficient pentru a se trezi, pentru a se simți revigorată și pentru a nu se simți obosită în timpul zilei. Unii oameni pot funcționa bine cu doar 5-6 ore de somn pe zi; alții au nevoie de până la 10 ore. Este important să vă găsiți propriul nivel.

Care sunt cauzele problemelor de somn?

Există mai multe cauze ale problemelor de somn.

Program de lucru și călătorii

Problemele de somn pot apărea pur și simplu pentru că v-ați schimbat programul de lucru la serviciu sau din cauza călătoriilor (diferența de fus orar). La fel ca în cazul lui Kelly, munca cu program prelungit sau cu ture flexibile vă poate perturba somnul. Pentru a vă asigura că aveți un somn de bună calitate, este necesar să aveți un program de somn regulat. Atunci când călătoriți, mai ales între fusuri orare, ceasul corpului se desincronizează și are nevoie de câteva zile pentru a se reajusta. După câteva zile, tiparele de somn ar trebui să revină la normal.

Dificultăți de sănătate fizică și/sau mentală:

Problemele de somn pot apărea, de asemenea, dacă aveți alte probleme, de exemplu de sănătate fizică și/sau mentală. Dacă ați suferit recent o operație sau v-ați rănit, este posibil să aveți dureri mari care vă pot perturba somnul.

Dacă aveți probleme de sănătate mentală, de exemplu depresie sau anxietate, s-ar putea să aveți multe gânduri sau să vă faceți griji în mod constant atunci când încercați să adormiți. Persoanele care au tendința de a fi „îngrijorate” întâmpină probleme în a-și odihni mintea și a se relaxa, ceea ce le împiedică să se simtă relaxate și să poată adormi. Ca urmare, oamenii pot fi prinși într-un cerc vicios al problemelor de somn, deoarece lipsa somnului duce la mai multe motive de îngrijorare care, la rândul lor, pot agrava problemele de somn.

Evenimente de viață stresante:

Dacă ați avut recent un eveniment stresant în viață, de exemplu, pierderea unei persoane dragi, o despărțire (cum ar fi exemplul lui David), schimbarea casei sau susținerea unor examene importante, este posibil ca somnul să vă fie perturbat.

În general, somnul va reveni la normal odată ce stresul s-a redus, dar

unele persoane vor continua să aibă dificultăți de somn.

Rutina de culcare și factorii înconjurători:

O rutină proastă înainte de culcare poate cauza, de asemenea, probleme de somn. Dacă dormiți în timpul zilei, este foarte probabil că nu veți dormi bine noaptea. Culcatul prea devreme poate avea ca rezultat faptul că stați mult timp treaz în pat înainte de a adormi sau că vă treziți devreme și vă simțiți obosit mai târziu în cursul zilei.

Și factorii de mediu pot provoca probleme de somn, de exemplu, dacă locuiți pe o stradă zgomotoasă, dacă aveți un pat incomod sau perdele care lasă să intre lumina.

Medicamente:

Anumite medicamente pot contribui, de asemenea, la problemele de somn, de exemplu steroizii și medicamentele pentru tensiune arterială. Anumite medicamente pentru răceală conțin cofeină, care acționează ca un stimulent – verificați pe spatele ambalajului. Deși somniferele pot părea o idee bună, pot agrava problemele de somn. Este posibil să deveniți dependent de somnifere și acestea ar trebui folosite doar pe termen scurt.

Stil de viață nesănătos:

O dietă săracă și un stil de viață nesănătos pot duce la probleme de somn.

Dacă mâncați multe alimente dulci sau beți băuturi cu cofeină mai târziu în timpul zilei, acest lucru vă poate împiedica să adormiți. Mâncatul unei mese copioase seara târziu poate avea, de asemenea, acest efect.

De asemenea, ar trebui să evitați consumul de alcool ca modalitate de a vă ajuta să dormiți. În timp ce alcoolul vă poate ajuta să adormiți mai repede, calitatea somnului pe care îl aveți este slabă și cel mai probabil vă veți trezi dimineața devreme încă obosit. De asemenea, deși s-a demonstrat că exercițiile fizice regulate vă ajută să dormiți mai bine, dacă faceți exerciții fizice seara târziu, nu veți reuși să adormiți, pentru că veți avea încă adrenalină.

Reflecțați: Ce dificultăți întâmpinați?

Gândiți-vă puțin la situația dumneavoastră și gândiți-vă dacă vreunul dintre aceste lucruri vi se aplică:

Dificultate

Muncă în ture

Călătorii

Evenimente de viață stresante

Probleme de sănătate fizică

Probleme de sănătate mintală

Rutina de ora culcării

Factori înconjurători: de exemplu, zgomot, pat incomod

Medicamentele

Stil de viață nesănătos

Altele:

Ați identificat ceva? Poate că v-ați gândit deja la lucruri pe care le puteți face, dar secțiunea următoare conține câteva sfaturi care vă pot fi de ajutor:

Secțiunea 2:

Ce pot face pentru a-mi reduce problemele de somn?

În ultima secțiune am văzut că o serie de factori cauzează probleme de somn. În această secțiune ne vom concentra asupra lucrurilor pe care le puteți schimba pentru a vă îmbunătăți somnul.

Dormitor

- Dormitorul ar trebui să fie doar pentru a dormi, nu este un loc pentru a mânca sau a lucra. Este important să vă duceți în dormitor seara și să îl asociați cu somnul.
- Asigurați-vă că dormitorul dumneavoastră este bine ventilat; nu este prea cald și neaerisit și nici prea rece, deoarece acest lucru v-ar putea trezi în mijlocul nopții.
- Dacă aveți un pat inconfortabil, cumpărați o saltea nouă, dacă vă permiteți.
- Asigurați-vă că perdelele sunt bine căptușite și că nu lasă să intre lumina dimineții devreme. Dacă nu sunt, luați în considerare căptușirea lor sau procurați-vă o mască pentru ochi.
- Dacă locuiți într-un cartier aglomerat sau pe o stradă aglomerată, cumpărați dopuri pentru urechi pentru a bloca zgomotul.

Rutina de culcare

- Mergeți la culcare doar dacă sunteți relaxat și somnoros.
- Încercați să vă culcați la aceeași oră în fiecare seară și să vă treziți la aceeași oră în fiecare dimineață, chiar dacă nu adormiți decât târziu.
- Încercați să evitați să ațipiți în timpul zilei; acest lucru vă va îngreuna somnul pe timp de noapte.
- Dacă nu adormiți, dați-vă jos din pat și mergeți în altă cameră. Faceți ceva relaxant și calmant, de exemplu citiți sau ascultați muzică, și întoarceți-vă în pat doar atunci când vă simțiți din nou somnoros. Dacă în 15-20 de minute nu ați adormit la loc, repetați acest proces.
- Creați-vă o „rutină de culcare” pentru a vă pregăti corpul pentru somn, de exemplu, spălați-vă pe față, pe dinți, folosiți ața dentară etc.

Mintea

- Încercați să nu vă uitați la ceas. Nu lăsați ceasul la vedere. Dacă îl verificați tot timpul, grijile și stresul se vor înrăutăți, ceea ce poate crește șansele de a avea gânduri dăunătoare și de a vă întuneca mintea.
- Dacă treceți printr-o perioadă stresantă, încercați să vă rezervați puțin timp pentru a vă analiza și a vă rezolva stresul și grijile, astfel încât să nu mai stați în pat îngrijorat.

Mâncarea, băutura și comportamentul

- Încercați să petreceți timp relaxându-vă înainte de a merge la culcare, citiți o carte sau uitați-vă la televizor. Evitați să lucrați înainte de a merge la culcare.
- Încercați să nu mâncați înainte de a merge la culcare sau, dacă o faceți, luați doar o gustare ușoară.
- Dacă observați că vă treziți des în timpul nopții pentru a merge la baie, încercați să beți mai puțin seara
- Evitați cofeina mai târziu în timpul zilei, deoarece funcționează ca un stimulent și vă ține treaz. Fiți atenți la cofeina ascunsă în ciocolată, băuturi carbogazoase etc.
- Nu vă bazați pe alcool pentru a dormi. Alcoolul vă poate ajuta să adormiți, dar vă veți trezi în mijlocul nopții sau dimineața devreme și veți avea dificultăți în a adormi la loc. De asemenea, calitatea somnului dumneavoastră va fi foarte slabă
- Încercați să faceți exerciții fizice în mod regulat, dar nu faceți exerciții prea aproape de ora de culcare

Reflecția: Faceți schimbări în tiparul dumneavoastră de somn

Ar putea fi util să completați activitatea de mai jos, astfel veți putea începe să planificați pașii necesari pentru a vă îmbunătăți somnul.

	Schimbările lui David	Schimbările dumneavoastră
Cel mai ușor	Nu mai dormi în timpul zilei	
	Mă dau jos din pat când nu pot adormi	
Cel mai greu	Să mă ocup de gândurile mele îngrijorătoare	
	Să reduc consumul de alcool înainte de culcare	

Sfaturi pentru exersare

- Stabiliți obiective și ținte zilnice
- Așteptați-vă să vă fie greu, dar încercați să nu renunțați
- Nu va fi suficient să încercați o singură dată, va trebui să exersați aceleași schimbări de mai multe ori în zile diferite, așa că fiți pregătit să vă țineți de treabă
- Este mai bine să nu lăsați spații mari între exersarea acestor schimbări. Încercați să faceți câte puțin în fiecare zi

Efectuarea acestor schimbări simple vă poate ajuta cu adevărat să vă îmbunătățiți somnul. Există, de asemenea, o serie de tehnici pe care le puteți învăța și care vă pot ajuta în continuare.

Relaxarea

Relaxarea este un mod foarte util de a face față problemelor de somn. Somnul poate fi afectat de tensiune și stres și este posibil să vă confrunțați cu simptomele fizice ale stresului. Atunci când cineva a fost stresat pentru o perioadă lungă de timp, adesea nu este conștient de tensiunea din mușchi sau de nodul din stomac, care este rezultatul reacției organismului la stres.

Atunci când suntem stresați, mușchii din corpul nostru se încordează și acest lucru poate provoca senzații corporale inconfortabile, cum ar fi dureri de cap, dureri de spate sau senzație de apăsare în piept. Durerile cauzate de tensiune pot provoca îngrijorare mentală, făcându-ne și mai anxioși și mai tensionați. Problemele legate de tensiune și stres pot contribui la întârzierea somnului și la un somn perturbat pe parcursul nopții.

De ce este utilă relaxarea?

- Relaxarea încetinește organismul
- Dacă învățăm să activăm simptomele de relaxare, putem dezactiva simptomele de tensiune. Nu le puteți avea pe amândouă simultan
- Cu exercițiu, puteți controla simptomele fizice asociate cu anxietatea
- După ce învățați cum să vă relaxați, veți putea observa o diferență remarcabilă în privința stării de spirit și a energiei pe care o aveți, nu doar când vă simțiți tensionat și foarte încordat, ci și în alte momente
- Relaxarea poate ajuta la reducerea tensiunii musculare, ceea ce poate ajuta la controlul gândurilor îngrijorătoare

Modalități prin care vă puteți ajuta să vă relaxați:

- Încercați să respirați încet și uniform – va dura câteva minute până vă veți simți relaxat. Poate fi mai ușor dacă spuneți cuvântul „înăuntru” când inspirați și „relaxează-te” când expirați, deoarece acest lucru vă poate ajuta să intrați într-un ritm
- Relaxați-vă mușchii pentru a evita încordarea
- Evitați să vă agitați
- Concentrați-vă asupra a ceea ce vă înconjoară – a ceea ce este „aici și acum”
- Rămâneți calm și nu vă grăbiți

Dacă faceți aceste lucruri, ar trebui să vă liniștiți încetul cu încetul. Ar putea fi de ajutor să închideți ochii pentru scurt timp și pur și simplu să vă relaxați și să vă gândiți.

„Relaxează-te, mă pot descurca cu acest lucru.”

Poate fi util să vorbiți cu dumneavoastră într-un mod pozitiv și s-ar putea să vă doriți să vă spuneți și alte afirmații, cum ar fi „păstrează-ți calmul” sau „va trece”.

Relaxează-ți corpul

Există multe forme de relaxare pe care le puteți încerca. O formă de relaxare este relaxarea corpului (cunoscută uneori sub numele de "relaxare musculară progresivă"), care presupune tensionarea și relaxarea tuturor grupelor musculare majore din corp.

Relaxează-ți mintea

O altă tehnică este să vă relaxați mintea imaginându-vă o scenă plăcută. Aceasta poate fi orice imagine pe care o considerați relaxantă – o puteți crea pe a dumneavoastră prin intermediul amintirilor sau ceva nou sau ceva ce ați văzut într-un film, o carte sau o fotografie pe care o aveți. Gândiți-vă la această imagine în detaliu, la ce se întâmplă în jurul dumneavoastră și, mai ales, cum vă simțiți (ce vedeți, ce auziți, ce mirosiți, ce simțiți sau ce gustați)? Nu uitați să continuați să respirați încet și uniform.

Schimbarea gândurilor dăunătoare

O altă tehnică care poate fi de ajutor este de a lucra cu gândurile dăunătoare pe care le aveți atunci când încercați să dormiți. În cadrul acestei secțiuni vom analiza aceste gânduri și vom încerca să le provocăm astfel încât să nu vă mai afecteze somnul.

Reflecțați: Ce dificultăți întâmpinați?

În tabelul de mai jos sunt prezentate câteva exemple de gânduri dăunătoare pe care oamenii le au atunci când nu pot dormi. Ale dumneavoastră s-ar putea să nu fie exact la fel, dar vedeți dacă vă identificați cu vreunul dintre ele.

Uneori, gândurile pot apărea sub formă de imagini sau imagini în cap. Scrieți-le dacă le observați. Bifați toate gândurile care sunt similare cu cele pe care le-ați avut:

Gând

„Am dormit doar 6 ore, ar trebui să dorm 8 ore pe noapte, cu siguranță voi fi obosit”

„N-ar fi trebuit să spun asta, vor crede că sunt prost.”

„Dacă nu dorm bine, nu voi face față zilei de mâine”

„Iar începem, încă o noapte proastă, nu voi mai dormi bine niciodată”

„Sunt treaz de la 3 dimineața și trebuie să mă trezesc în trei ore”

„Mă doare atât de tare, întotdeauna îmi va fi greu să dorm cu spatele așa”

„Ce s-ar întâmpla dacă aș fi atât de obosit încât nu mi-aș putea face treaba/ocupa de copii?”

„Oare îmi fac treaba suficient de bine în acest moment?”

„M-am săturat de asta, nu dorm niciodată bine”

Altele:

Odată ce ați identificat gândurile dăunătoare pe care le aveți atunci când încercați să dormiți, puteți începe să le contestați. Începeți prin a trece în revistă tipurile de gânduri de pe listă pe care le aveți și alegeți-l pe cel care vă deranjează cel mai mult.

Există o serie de tehnici pe care le puteți folosi pentru a vă contesta gândurile; diferite tehnici pot funcționa pentru diferite tipuri de gânduri.

Abordarea gândurilor

După cum am văzut, unele gânduri îngrijorătoare ne pot ține treji noaptea și ne pot perturba somnul. Limpezirea gândurilor poate contribui la îmbunătățirea somnului, prin învățarea unui mod mai util și mai echilibrat de a vedea situația. După ce ați ajuns la o viziune mai echilibrată a situației dumneavoastră, acest lucru vă poate ajuta să vă liniștiți, ceea ce vă va ușura somnul.

Reflecțați: Ce dificultăți întâmpinați?

Încercați să vă identificați propriile gânduri și să le răspundeți într-un mod diferit. Folosiți sfaturile de sub tabel pentru a vă ajuta să vă corecțați gândurile.

Gânduri dăunătoare	Gânduri utile
„Nu voi reuși să dorm în noaptea asta.”	„Încerc să folosesc tehnici pentru a-mi îmbunătăți somnul. De fiecare dată reușesc să dorm puțin, ceea ce probabil că durează mai mult decât cred eu.”
„Cum să mă duc mâine la serviciu – nu am să mă pot concentra.”	„Chiar și atunci când nu dorm bine, de obicei mă pot concentra bine și nu mi-am luat nicio zi liberă din cauza problemelor de somn. S-ar putea să mă simt obosit, dar asta nu înseamnă că nu-mi pot face treaba.”

Sfaturi pentru a găsi gânduri utile

Gândiți-vă la ce i-ați spune unui prieten sau unui membru al familiei care ar avea aceste gânduri. Gândiți-vă și la ce v-ar spune prietenii sau membrii familiei despre aceste gânduri

Gândiți-vă la motivele pentru care acest gând este nefolositor și care sunt câteva gânduri alternative la care v-ați putea gândi în această situație.

Amintiți-vă în continuare de gândurile mai utile atunci când vă vine în minte gândul inițial.

Abordarea grijilor legate de ziua respectivă

Această tehnică presupune trecerea în revistă a ceea ce s-a întâmplat în ziua respectivă, gândul la lucruri de care ați fost mulțumit, dar și la lucruri de care nu ați fost mulțumit. După ce ați făcut acest lucru, puteți planifica când veți face ceva sau când veți descurca lucrurile care vă îngrijorează. Vă propunem o idee:

- Faceți-ți timp în fiecare seară și așezați-vă unde nu vă va deranja nimeni
- Țineți la îndemână un carnet în care să notați ce s-a întâmplat în ziua respectivă, cum a decurs și cum vă simțiți în legătură cu felul în care a fost ziua respectivă. Gândiți-vă la lucrurile care au mers bine și la cele care nu au mers atât de bine
- Scrieți ce puteți face în legătură cu lucrurile care vă îngrijorează. Gândiți-vă la aceasta ca la o listă de „lucruri de făcut” care vă ajută să vă organizați lucrurile în minte pentru a vă reduce îngrijorarea
- Acum gândiți-vă la ziua de mâine și la ceea ce veți face. Gândiți-vă la ceea ce așteptați cu nerăbdare și, de asemenea, la ceea ce vă îngrijorează
- Scrieți-vă planul pentru ziua respectivă. Dacă există ceva care vă îngrijorează, rezervați-vă puțin timp în timpul zilei pentru a parcurge câțiva pași pentru a vă reduce

îngrijorarea

- Acum închideți caietul și, astfel, încheiați ziua. Când mergeți la culcare, amintiți-vă că v-ați ocupat deja de toate și că ați planificat rezolvarea unora dintre probleme – asta înseamnă că nu trebuie să vă faceți griji în acest moment
- Dacă vă vin în minte lucruri noi, notați-le pentru a le putea aborda a doua zi

Dezvoltarea unei „mante”

Dacă gândurile nefolositoare continuă să vă vină în minte și vă este greu să le contestați, o altă modalitate de a vă ajuta este să vă dezvoltați o mantră sau ceva ce să vă spuneți în locul gândului nefolositor. Acest lucru este bun și pentru momentele când vă treziți noaptea și mintea începe să se agite cu gânduri. Funcționează într-un mod similar cu „numărarea oilor”.

Începeți prin a vă gândi la un cuvânt care nu are emoții sau semnificații legate de el și care este simplu și liniștitor; unii oameni consideră că cuvântul "relaxare" sau "calm" este util. Repetați-vă la nesfârșit în minte asta. Acest lucru vă va liniști mintea, ajutându-vă să adormiți

Reînvățarea modelului de somn

Aceasta este o tehnică (cunoscută și sub numele de „terapie de restricție a somnului”) care s-a dovedit a fi foarte eficientă în reducerea problemelor de somn. De multe ori, atunci când oamenii suferă de probleme de somn, compensează petrecând mai mult timp în pat.

Studiile au descoperit că mulți oameni dorm mai mult decât cred, uneori la fel de mult ca persoanele fără probleme de somn.

În ciuda acestui fapt, dacă petreceți mai mult timp în pat, puteți avea un somn de mai proastă calitate și vă puteți trezi mai des.

Ideea din spatele acestei tehnici este de a vă reeduca ceasul biologic pentru a deveni mai eficient. Acest lucru poate fi dificil la început, deoarece s-ar putea să dormiți și mai puțin, ceea ce ar putea agrava problemele, dar este pe termen scurt. Pe termen lung (de obicei două săptămâni) ar trebui să începeți să vă obișnuiți cu un somn mult mai

eficient.

Mulți oameni nu cred că acest lucru va funcționa și nu vor să încerce, dar s-a dovedit a fi foarte util.

Reflecțați: Cum să începeți

Alegeți o săptămână mai liniștită decât în mod normal pentru a vă oferi cele mai bune șanse de succes. Apoi, calculați cât de mult dormiți într-o noapte obișnuită. Înțelegând cât de mult dormiți, veți putea decide cât de mult timp ar trebui să petreceți în pat în prezent – orice altceva va interfera cu cât de eficacitatea somnului dumneavoastră.

David a analizat modelul său de somn și a calculat că, deoarece se culcă la 11 și se trezește la 7, stă în pat aproximativ 8 ore. Cu toate acestea, deoarece îi ia 1,5 ore să adoarmă și se trezește cu o jumătate de oră înainte de alarmă, are doar 6 ore de somn.

Iată cum a rezolvat David:

Pasul 1: Cât timp petrec în pat?

- Mă duc la culcare la ora 23:00
- Mă dau jos din pat la 7 dimineața
- Calculează că diferența este de 8 ore

Pasul 2: Cât timp sunt treaz în acest timp?

- Îmi ia 1 oră și 30 de minute să adorm
- Mă trezesc cu 30 de minute înainte de a mă da jos din pat
- Adună aceste 2 numere, rezultă până la 2 ore

Pasul 3: Cât timp dorm, de fapt?

Scade timpul petrecut treaz din timpul petrecut în pat (8 ore - 2 ore) = 6 ore. Acesta este numărul real de ore de somn în cazul lui David, deși petrece 8 ore în pat.

Prin urmare, David a hotărât că va limita timpul petrecut în pat la 6 ore, la

început. A decis să nu se culce mai târziu de miezul nopții, ceea ce înseamnă că se va trezi la 6 dimineața. Apoi a fost de acord să se țină de acest program timp de o săptămână.

(S-ar putea să observați că vă treziți în timpul nopții. În caz afirmativ, încercați să estimați cât timp sunteți treaz și adăugați acest lucru la calcul).

Acum încercați în cazul dumneavoastră:

Pasul 1: Cât timp petrec în pat?

- Mă duc la culcare la _____
- Mă dau jos din pat la _____
- Calculați numărul de ore între aceste momente

Pasul 2: Cât timp sunt treaz în acest timp?

- Îmi ia _____ minute/ore să adorm
- Mă trezesc _____ cu minute/ore înainte de a mă da jos din pat
- Mă trezesc în timpul nopții pentru un total de _____ minute/ore.
- Adunați aceste numere _____

Pasul 3: Cât timp dorm, de fapt?

Acum, luați cantitatea de timp petrecut treaz din cantitatea de timp petrecut în pat, acest lucru vă va arăta cât de mult dormiți de fapt într-o noapte obișnuită.

Acest lucru vă arată cât timp ar trebui să petreceți în pat în fiecare noapte. Acum stabiliți o perioadă de timp rezonabilă pentru a sta în pat și respectați-o.

Este important să continuați să faceți acest lucru, chiar dacă este greu și vă veți simți obosit. După o săptămână ar trebui să începeți să observați unele schimbări: trezirea mai rar, un somn mai profund și/sau trezirea dimineața cu o senzație mai proaspătă.

După ce ați făcut acest lucru pentru o perioadă de timp, puteți începe să măriți timpul petrecut în pat și, prin urmare, cât timp dormiți noaptea.

Este important să nu vă grăbiți să vă creșteți timpul de somn treptat, pentru ca organismul dumneavoastră să se obișnuiască cu schimbările.

Cei mai mulți oameni consideră că cel mai util este să crească timpul petrecut în pat cu 30 de minute în fiecare săptămână. După câteva săptămâni, ar trebui să vedeți care este cea mai bună perioadă de somn pentru dumneavoastră – de obicei, aceasta este între 6 și 8 ore. Cel mai simplu mod de a ști când ați găsit timpul potrivit este atunci când începe să vă ia mai mult să adormiți.

În acest moment, reduceți ușor durata de timp.

Secțiunea 3:

Rezumat și revizuire

Mulți oameni au probleme cu somnul la un moment dat în viața lor. Prin utilizarea acestei broșuri, ați făcut primul pas pentru a vă rezolva problemele legate de somn.

După cum am văzut, există o serie de tehnici pe care le puteți utiliza:

- Gândiți-vă la schimbările practice pe care le puteți face, de exemplu, temperatura camerei, regimul alimentar
- Utilizarea unor tehnici mai aprofundate, cum ar fi:
 - » Relaxarea
 - » Abordarea gândurilor
 - » Reconversia profesională

Pe măsură ce continuați să vă rezolvați problemele de somn, amintiți-vă să reflectați asupra modului în care vă descurcați. Este posibil să folosiți o mulțime de abilități noi, iar acestea au nevoie de practică. Întotdeauna este bine să faceți un pas înapoi uneori și să vă întrebați: „cum merge de fapt?”

O modalitate de a face acest lucru este să vă urmăriți progresul; încercați să vă gândiți la lucrurile care au mers bine, la momentele în care nu v-ați descurcat la fel de bine, la ceea ce ați încercat și la cum v-ați descurcat.

Mulți oameni consideră că este util să aibă un caiet de notițe pe care să îl consulte ulterior și să vadă ce s-a schimbat.

Este important să fiți realist referitor la îmbunătățirea dumneavoastră. Poate dura ceva timp pentru a rezolva problemele de somn și a observa schimbări în acesta. S-ar putea să constatați că somnul dumneavoastră s-a îmbunătățit pentru o perioadă de timp, după care este din nou perturbat. Acest lucru este de așteptat și este important să nu vă descurajați.

Când problemele nu dispar

Uneori, există momente în viața noastră în care problema cu care ne confruntăm nu poate fi rezolvată. Exemple ar fi îmbătrânirea, îmbolnăvirea sau pierderea unei persoane dragi: acestea sunt lucruri pe care nu le putem controla sau preveni.

S-ar putea să existe probleme mai complexe care vă împiedică să vă îmbunătățiți somnul. Acest lucru ar putea fi din cauza unor probleme emoționale, cum ar fi depresia, sau poate că încă vă luptați să faceți față unor evenimente importante din trecutul dumneavoastră.

Dacă simțiți că acesta este cazul, există și alte surse de ajutor disponibile. Medicul de familie vă poate oferi sfaturi sau există alte organizații la care vă puteți adresa pentru a primi sprijin, fie personal, fie prin telefon sau prin acces online, folosind un computer. Unele dintre acestea sunt enumerate la sfârșitul acestei broșuri.

Secțiunea 4:

Resurse pentru o stare de bine

Dacă ați încercat unele dintre ideile din această broșură și nu vă simțiți mai bine, există o mulțime de alte surse de ajutor.

Medicul de familie poate fi în măsură să vă ofere sfaturi. De asemenea, este posibil să doriți să vă interesați și de alte servicii din zona dumneavoastră. Sunt enumerate informații suplimentare și datele de contact ale altor organizații.

Site-uri utile

Samaritans

Telefon gratuit: 116123

E-mail jo@samaritans.org

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

<https://selfhelp.samaritans.org/> (Aplicație de autodezvoltare)

Breathing Space

Informații și sfaturi în cazul în care vă simțiți deprimat, anxios sau stresat

Telefon gratuit: 0800 83 85 87

<https://breathingspace.scot/>

NHS Inform

Serviciul național de informare în domeniul sănătății din Scoția.

<https://www.nhsinform.scot/>

Acesta conține o mulțime de informații care să vă ajute să vă îngrijiți de sănătatea dumneavoastră fizică și psihică.

De asemenea, îl puteți utiliza pentru a găsi alte servicii de asistență din zona dumneavoastră.

Reproducere cu permisiunea



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