

# ПРОБЛЕМИ ЗІ СНОМ

ЯКЩО ВАМ ПОТРІБНА  
ПІДТРИМКА,  
СКОРИСТАЙТЕСЯ  
ЦІЄЮ БРОШУРОЮ  
З ПРАКТИЧНИМИ  
ПОРАДАМИ, ЩОБ  
ПОДОЛАТИ ПРОБЛЕМИ ЗІ  
СНОМ.

ВДОСКОНАЛЕННЯ СЬОГОДНІ — ЦЕ  
ШЛЯХ ДО КРАЩОГО  
ЗАВТРА

  
wellbeing  
services south glasgow

# ПРОБЛЕМИ ЗІ СНОМ БРОШУРА З ПРАКТИЧНИМИ ПОРАДАМИ

**Ця брошура охоплює широкий спектр тем, пов'язаних із проблемами зі сном. Вона поділена на чотири розділи. Кожен розділ містить багато інформації. Щоб отримати максимальну користь від цієї брошури, радимо вам уважно прочитати кожен розділ.**

Перегляньте кожен розділ, а потім зосередьтеся на тих частинах, які видаються вам найбільш корисними.

## ЗМІСТ

|   |   |
|---|---|
| <b>Розділ 1</b>   | <b>3–8</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Що таке проблеми зі сном?</li><li>• У кого виникають проблеми зі сном?</li><li>• Що відбувається під час сну?</li></ul>                             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Скільки часу потрібно для сну?</li><li>• Через що виникають проблеми зі сном?</li><li>• Які проблеми виникають у вас?</li></ul>   |
| <b>Розділ 2</b>   | <b>9–20</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Що я можу зробити, щоб подолати проблеми зі сном?</li><li>• Зміна звичок сну:<ul style="list-style-type: none"><li>- Релаксація</li></ul></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Зміна марних думок:<ul style="list-style-type: none"><li>- Вгамування думок</li><li>- Позбавлення від повсякденних хвилювань</li><li>- Формування мантри</li><li>- Коригування режиму сну</li></ul></li></ul> |
| <b>Розділ 3</b>   | <b>21–22</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Підсумок і перегляд</li></ul>   |   |
| <b>Розділ 4</b>   | <b>23</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Ресурси для гарного самопочуття</li></ul>   |   |

Деякі з цих розділів будуть актуальними для вас, а інші — ні. У цій брошурі є різні завдання, які допоможуть вам визначити проблеми зі сном і засвоїти нові методи їх подолання. Ці завдання позначені словами «Зупинись і подумай». Щоб отримати максимальну користь від цієї брошури, важливо виділити час, щоб подумати над поставленими запитаннями та виконати завдання. Можливо, вам знадобиться прочитати її кілька разів, перш ніж почати щось записувати. Це нормально, не поспішайте.

Не хвилюйтеся, якщо вам буде важко втілювати деякі поради з брошури. Просто пам'ятайте, що ви навчаєтесь новим навичкам, і вам потрібен час і практика, щоб навчитися справлятися зі своїми труднощами зі сном. Не поспішайте і хваліть себе за кожен зроблений крок. Підтримка від друга або члена родини може бути корисною, тож дайте їм прочитати цю брошуру.



## РОЗДІЛ 1 ЩО ТАКЕ ПРОБЛЕМИ ЗІ СНОМ?

**Коли в людини виникають проблеми зі сном, від цього страждає ціла низка життєвих сфер. Така людина може спати недостатньо довго, мати погану якість сну, важко заснути або прокидатися занадто рано. Може виникнути лише одна з цих проблем зі сном, кілька або інколи всі разом.**

Люди, які страждають від проблем зі сном, часто вважають свій сон неякісним, прокидаються втомленими, і ніяк не можуть заспокоїтися протягом ночі. Це впливає на їх самопочуття протягом дня: вони відчувають втому, дратівливість і брак концентрації. Також можливі проблеми на роботі, у стосунках і загальному якості життя.

### У КОГО ВИНΙΚАЮТЬ ПРОБЛЕМИ ЗІ СНОМ?

Проблеми зі сном можуть виникати у будь-якому віці, але частіше зустрічаються у людей середнього чи похилого віку. Проблеми зі сном частіше виникають у жінок, але також їх зазнають і чоловіки. Принаймні кожна десята людина постійно страждає від труднощів зі сном, а за деякими оцінками у 25% населення періодично бувають проблеми зі сном. Нижче наведено кілька прикладів.

**Тетяна працює у великій мережі супермаркетів і має ненормований робочий графік. Іноді вона працює на пізній зміні, повертається додому о 23:00 годині, і виходить на ранню зміну о 7 ранку наступного ранку. Після повернення додому вона не може розслабитися й заснути раніше першої години ночі, оскільки думки не дають їй спокою, і їй доводиться прокидатися о 5:30, щоб устигнути на роботу. Навіть коли графік роботи Тетяни більш стабільний, їй важко заснути, вона часто прокидається впродовж ночі або дуже рано вранці.**

Наведений вище приклад показує, що Тетяні важко не тільки на роботі: її організм недостатньо відпочиває під час сну після роботи.

Зрозуміло, що коли на роботі є високі вимоги, сон не буде у пріоритеті. Проблема виникає, коли недосип продовжується, навіть коли робочий графік нормалізується.

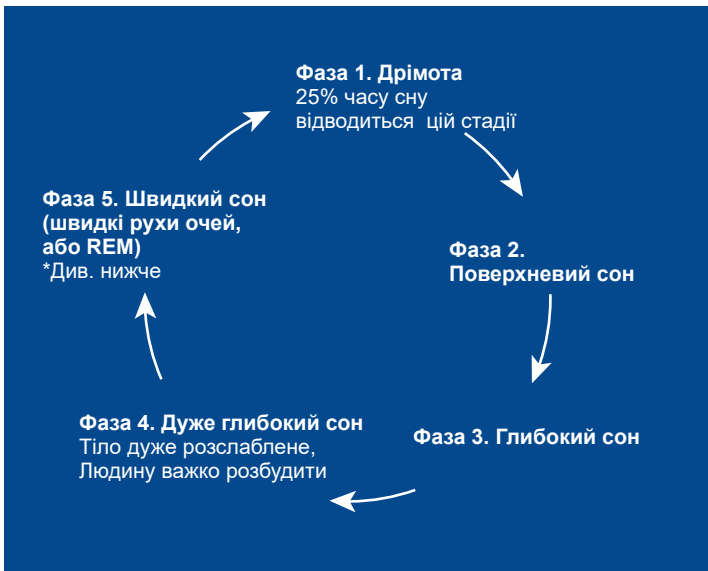
**Захар розлучився з дружиною 6 місяців тому. Він погано спав після розриву і відчуває втому весь день, також у нього постійний стрес і поганий настрій. Захару важко працювати протягом дня, і йому доводилося кілька разів брати лікарняний на роботі. Він дримає вдень і лежить у ліжку всю ніч, думаючи про свій невдалий шлюб, та про те, що він міг би зробити по-іншому. Через стрес Захар почав вживати більше алкоголю, він став прокидатися рано вранці та не може знову заснути.**



Попередній приклад показує, як може порушитися сон, коли людина переживає стресову життєву подію: у випадку Захара це невдалий шлюб. Як правило, сон має повернутися до нормального режиму, коли із життя зникає стрес. Незважаючи на те, що проблеми зі сном у Захара виникли через стрес, ще більший стрес і поганий настрій викликали у нього порушення режиму сну. Щоб впоратися, він почав вживати алкоголь, який допомагав йому швидко заснути. Однак, це вплинуло на якість сну, і він почав прокидатися рано вранці.

Ми ще повернемося до прикладів Тетяни та Захара у цій брошурі.

## ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ ПІД ЧАС СНУ?



\* Тіло паралізоване. Цей цикл відбувається кілька разів за ніч – після закінчення циклу сну він повертається до першої стадії.

Підраховано, що ми проходимо через 5 стадій сну 4–5 разів за ніч, і кожен цикл сну триває приблизно 90 хвилин. Люди, які зазнають проблем зі сном, проводять мало часу у фазі глибокого та швидкого сну, що означає, що вони не переходять до стадії найглибшого сну.

## СКІЛЬКИ ЧАСУ ПОТРІБНО ДЛЯ СНУ?

Скільки хмар на небі? В середньому люди сплять від 7 до 9 годин на добу. Це не означає, що всі повинні спати від 7 до 9 годин або, що у людей виникають проблеми з недостатньою кількістю сну, тому що вони сплять менше. Кожна людина знаходить достатній для неї час сну, щоб прокинутися, відчувати бадьорість і не відчувати втоми протягом дня. Деякі люди можуть добре функціонувати після 5–6 годин сну на день; іншим потрібно до 10 годин. Важливо знайти достатню для вас кількість часу.

## ЧЕРЕЗ ЩО ВИНІКАЮТЬ ПРОБЛЕМИ ЗІ СНОМ?

Є кілька причин, що викликають проблеми зі сном.

**Режим робочих змін і подорожі:** проблеми зі сном можуть виникати просто тому, що режим робочих змін змінився, або через подорожі (зміна часових поясів). Як у прикладі Тетяни, довгі години роботи або гнучкі робочі зміни можуть порушити сон. Щоб забезпечити якісний сон, необхідно запровадити регулярний режим сну. Під час подорожі, особливо через різні часові пояси, біологічний годинник розсинхронізується, і для його перенаштування потрібно кілька днів. Через кілька днів сон повинен нормалізуватися.

**Проблеми з фізичним та/або психічним здоров'ям:** труднощі зі сном також можуть виникнути, якщо у вас є інші проблеми, наприклад, фізичні та/або психічні захворювання. Якщо ви нещодавно перенесли операцію або отримали травму, то можете відчувати сильний біль, що заважає спати. Якщо у вас психічні розлади, як-от депресія або тривожність, ви можете помітити, що постійно про щось думаєте або хвилюєтеся, коли намагаєтеся заснути. Людям, які зазвичай схильні до «хвилювання», важко відпочивати та розслаблятися: це заважає їм заснути. Як результат, такі люди можуть потрапити в порочне коло проблем зі сном, оскільки брак сну призводить до більшого хвилювання, яке, у свою чергу, може погіршити проблеми зі сном.



**Стресові життєві події:** якщо у вас нещодавно сталася стресова життєва подія, як-от втрата коханої людини, розлучення (див. приклад Захара), переїзд або здача важливих іспитів, сон може бути у вас порушений. Як правило, сон нормалізується, коли стрес зменшиться, але у деяких людей і надалі виникатимуть проблеми зі сном.

**Режим сну та навколишні фактори:** поганий режим сну також може спричинити проблеми зі сном. Якщо ви дрімаєте вдень, дуже ймовірно, що ви погано спатимете вночі. Якщо ви лягаєте спати надто рано, це може призвести до того, що ви довго будете лежати в ліжку, перш ніж заснути, або прокинетесь рано і будете відчувати втому вдень.

Фактори навколишнього середовища також можуть викликати проблеми зі сном, наприклад, якщо ви живете на галасливій вулиці, у вас незручне ліжко або штори пропускають світло.

**Ліки:** певні ліки також можуть сприяти виникненню проблем зі сном, наприклад стероїди та ліки від артеріального тиску. Деякі ліки від застуди містять кофеїн, що діє як стимулятор, тож варто перевіряти інструкцію із застосування ліків.

Хоча ліки для сну можуть здатися гарною ідеєю, насправді вони можуть погіршити проблеми зі сном. До снодійних ліків можна розвинути звикання, тому їх слід застосовувати лише короткочасно.

**Нездоровий спосіб життя:** погане харчування та нездоровий спосіб життя можуть призвести до проблем зі сном. Якщо ви їсте багато солодощів або п'єте напої з кофеїном у другій половині дня, це може завадити вам заснути. Вживання занадто багато їжі пізно ввечері може мати такий самий ефект.

Для кращого засинання слід також уникати вживання алкоголю. Хоча алкоголь може допомогти швидше заснути, якість сну буде погана, і ви, швидше за все, прокинетесь рано вранці, все ще відчуваючи втому. Крім того, незважаючи на те, що регулярні фізичні вправи допомагають краще спати, заняття вправами пізно ввечері не дозволить заснути внаслідок викиду адреналіну.



## ЗУПИНИСЬ І ПОДУМАЙ

### Які проблеми виникають у вас?

Знайдіть хвилинку, щоб обдумати свою ситуацію, та подивіться, чи стосується вас таке:

#### ПРОБЛЕМА

|   |  |
|---|--|
| Робочі зміни                                  |  |
| Подорожі                                      |  |
| Стресові події в житті                        |  |
| Проблеми з фізичним здоров'ям                 |  |
| Проблеми з психічним здоров'ям                |  |
| Режим сну                                     |  |
| Навколишні фактори, як-от шум, незручне ліжко |  |
| Ліки  |  |
| Нездоровий спосіб життя                       |  |
| Будь-що інше:                                 |  |

**Чи щось із переліченого стосується вас? Можливо, ви вже подумали про те, що можете зробити, але ось ще кілька порад.**



## РОЗДІЛ 2 ЩО Я МОЖУ ЗРОБИТИ, ЩОБ ЗМЕНШИТИ ПРОБЛЕМИ ЗІ СНОМ?

У минулому розділі ви дізналися, що проблеми зі сном спричиняє низка факторів. У цьому розділі йдеться про те, що ви можете змінити, щоб покращити сон.

### СПАЛЬНЯ

- Ваша спальня має бути лише для сну. Це не місце, щоб їсти чи працювати. Ввечері ви йдете до спальні, яка асоціюється зі сном.
- Переконайтеся, що ваша спальня добре провітрюється; в ній не дуже жарко, не задушливо та не занадто холодно, оскільки ці фактори можуть розбудити вас серед ночі
- Якщо у вас незручне ліжко, купіть новий матрац.
- Перевірте, що штори добре закриті та не пропускають раннє ранкове світло. Якщо ні, то щільно закрийте їх або купіть маску для очей.
- Якщо ви живете в жвавому районі або на галасливій вулиці, купіть беруші, щоб заглушити шум.

### РИТУАЛИ ПЕРЕД СНОМ

- Лягайте спати, лише якщо ви розслаблені та відчуваєте сонливість.
- Намагайтеся вкладатися приблизно в один і той самий час щовечора і прокидатися приблизно в один і той самий час зоранку, навіть якщо ви пізно заснули.
- Намагайтеся не спати вдень, оскільки через це вам буде важче спати вночі.
- Якщо ви не засинаєте, встаньте з ліжка і підійть в іншу кімнату. Займіться чимось розслаблюючим та заспокійливим, наприклад почитайте або послушайте музику, і повертайтеся спати лише тоді, коли знову відчуєте сонливість. Якщо ви знову не заснете протягом 15–20 хвилин, повторіть цей процес
- Створіть «ритуал перед сном», щоб підготувати тіло до сну, наприклад, вимийте обличчя, почистіть зуби щіткою та ниткою, тощо.

### РОЗУМ

- Намагайтеся не слідкувати за часом. Приберіть годинник із поля зору. Якщо постійно перевіряти час, це сприятиме хвилюванню та стресу, появи марних думок і занепокоєнню розуму.
- Якщо ви переживаєте напружений період у житті, виділіть спеціальний час для подолання стресу і хвилювання, щоб не лежати в ліжку, хвилюючись.

### ЇЖА, НАПОЇ ТА ПОВЕДІНКА

- Виділіть деякий час, щоб розслабитись перед сном, почитайте книгу або подивіться телевізор. Уникайте роботи перед сном.
- Не їжте перед сном, а якщо хочеться, з'їжте щось легке.
- Якщо ви часто прокидаєтеся вночі, щоб сходити в туалет, менше пийте ввечері.
- Уникайте кофеїну у другій половині дня: він діє як стимулятор і не дасть вам заснути. Слідкуйте за прихованим кофеїном, що міститься в шоколаді, газованих напоях тощо.
- Не покладайтеся на алкоголь як на заспокійливе. Алкоголь може допомогти вам заснути, але ви будете прокидатися посеред ночі або рано вранці, і вам буде важко заснути знову. Крім того, якість сну після вживання алкоголю дуже погана.
- Регулярно займайтеся спортом, але не перед сном.





## ЗУПИНИСЬ І ПОДУМАЙ

Які проблеми виникають у вас?

Буде корисно виконати наведене нижче завдання для планування кроків до покращення сну.

### ЗМІНИ У ЗАХАРА

### ВАШІ ЗМІНИ

|              |  |  |
|--------------|--|--|
| Найпростіші  | Припинити спати вдень                    |  |
|              | Вставати з ліжка, коли я не можу заснути |  |
| Найскладніші | Вгамувати тривожні думки                 |  |
|              | Скоротити вживання напоїв перед сном     |  |

## ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ

- Ставте щоденні цілі та завдання будьте готові та не зупиняйтесь.
- Очікуйте, що буде важко, але не здавайтесь
- Одного разу буде недостатньо, можливо, доведеться практикувати одні й ті самі зміни багато разів у різні дні, тому
- Краще не залишати великих проміжків між впровадженням цих змін. Робіть потроху щодня.

Внесення цих простих змін допоможе покращити сон. Існує також ряд прийомів, яким ви можете навчитися і які можуть допомогти вам у майбутньому.

## РЕЛАКСАЦІЯ

Релаксація – це дуже корисний спосіб впоратися з проблемами зі сном. На сон може вплинути напруга та стрес, і ви можете відчувати фізичні симптоми, викликані стресом. Коли людина тривалий час стресована, вона часто не усвідомлює напруги в м'язах або біль в животі, що є результатом реакції організму на стрес.

Коли людина перебуває в стані стресу, м'язи тіла напружуються, і це може спричинити такі дискомфортні відчуття, як головні болі, біль у спині або стиснення у грудях. Біль від напруги може викликати занепокоєння, що робить людину ще більш тривожною та напруженою. Проблеми з напругою та стресом можуть призводити до пізнього засинання та порушувати сон протягом ночі.

## ЧОМУ РЕЛАКСАЦІЯ КОРИСНА?

- Розслаблення уповільнює організм.
- Якщо навчитися вмикати симптоми розслаблення, можна вимкнути симптоми напруги. Адже не можна відчувати обидва симптоми одночасно.
- Практикуючи релаксацію, ви зможете контролювати фізичні симптоми, пов'язані з тривогою.
- Коли ви навчитеся розслабитися, це може позитивно вплинути на ваш настрій і вашу енергію, і не лише коли ви відчуваєте напругу, але й в інший час
- Розслаблення допоможе зменшити м'язову напругу, що в свою чергу сприятиме контролю тривожних думок.

## ЯК ДОПОМОГТИ СОБІ РОЗСЛАБИТИСЯ:

- Дихайте повільно і рівномірно – пройде кілька хвилин, перш ніж ви відчуєте розслаблення. Щоб знайти свій ритм, кажіть собі «вдих», втягуючи повітря, та «видих», виштовхуючи його.
- Розслабте м'язи, не напружуйтеся.
- Не метушіться.
- Зосередьтеся на тому, що вас оточує тут і зараз.
- Зберігайте спокій, не поспішайте.

Якщо ви зробите такі кроки, то поступово заспокоїтеся. Заплющьте очі, заспокойтеся і подумайте.

*«Розслабся, все буде добре».*

Підбадьоруйте себе, говоріть собі, наприклад: **«зберігай спокій»** або **«це пройде»**.



## РОЗСЛАБТЕ СВОЄ ТІЛО

Існує багато форм релаксації. Однією з таких форм є розслаблення тіла (що називають також «поступове розслаблення м'язів»). Під час цієї вправи по чергово напружують і розслаблюють всі основні групи м'язів тіла. Якщо вам цікаво дізнатися про цю техніку та інші методи релаксації, зателефонуйте до Служби психологічного добробуту за номером 0141 232 2555, замовте компакт-диск «Релаксація», і ми надішлемо його вам.

## РОЗСЛАБТЕ СВІЙ РОЗУМ

Інша техніка полягає в тому, щоб розслабити свій розум, уявивши приємне місце. Це образ, що вас заспокоює: створіть власне приємне місце зі своїх спогадів, придумайте щось нове або відтворіть те, що ви бачили у фільмі, книзі чи на фотографії. Продумайте цей образ в деталях, про те, що відбувається навколо вас і що відчуваєте (що ви бачите, чуєте, нюхаєте, до чого дотикається або що смакуєте). Не забувайте дихати повільно і рівно.

## ЗМІНА МАРНИХ ДУМОК

Ще один метод релаксації — це опрацювання марних думок, що можуть виникати, коли ви намагаєтеся заснути. У цьому розділі ми розглянемо ці думки, а потім проаналізуємо та відкинемо їх, щоб вони перестали впливати на ваш сон.



### ЗУПІНИСЬ І ПОДУМАЙ

У таблиці нижче наведено кілька прикладів марних думок, що виникають у людей, коли вони не можуть заснути. Ваші думки можуть відрізнятись, але може деякі з них будуть вам знайомі. Іноді у голові можуть виникати думки у вигляді образів або картинок, запишіть їх, коли помітите. Поставте галочки біля думок, схожих на ті, які виникали у вас.

## ДУМКИ

|   |  |
|---|--|
| «Я спав(-ла) лише 6 годин, я мав(-ла) би спати 8 годин вночі, я точно буду втомленим(-ою)». |  |
| «Не треба було цього говорити, вони подумують, що я дурко».                                 |  |
| «Якщо я не висплюся, я не впораюся із завтрашнім днем»                                      |  |
| «Ну ось знову, ще одна погана ніч, я ніколи нормально не висипаюся».                        |  |
| «Я не сплю з 3 години ночі, а мені треба буде встати через три години».                     |  |
| «Мені так боляче, мені завжди важко спати через біль у спині».                              |  |
| «Що, як я настільки втомлюся, що не зможу виконувати свою роботу/доглядати за дітьми?»      |  |
| «Чи достатньо добре я виконую свою роботу?»   |  |
| «Як же мені це остогидло, я ніколи не сплю нормально».                                      |  |
| Будь-які інші:  |  |
|   |  |
|   |  |

Визначивши марні думки, що виникають, коли ви намагаєтеся заснути, проаналізуйте їх. Почніть із перегляду списку типів ваших думок, і виберіть ту, що вас найбільше турбує.

Існує кілька методів аналізу, деякі з яких підходять для різних типів думок.

## ВГАМУВАННЯ ДУМОК

Як ви побачили, деякі тривожні думки не дають вам спати вночі та порушують режим сну. Очищення думок сприяє покращенню сну та дасть більш ясний і зрівноважений погляд на ситуацію. Коли ви сформуєте збалансований погляд на свою ситуацію, це допоможе заспокоїтися й полегшить засинання.







## ЗУПИНИСЬ І ПОДУМАЙ

Визначте свої думки та дайте відповідь на них по-іншому. Скористайтеся порадами під таблицею, що допоможуть прояснити думки.

### МАРНІ ДУМКИ

*«Я сьогодні не засну».*

*«Як я піду завтра на роботу? Я не зможу зосередитися».*

### КОРИСНІ ДУМКИ

*«Я скористаюся методами покращення сну. Мені завжди вдається поспати, і навіть довше, ніж я думаю».*

*«Навіть коли я погано сплю, я зазвичай добре зосереджуюсь і не беру вихідні через проблеми зі сном. Я можу відчувати втому, але це не означає, що я не можу виконувати свою роботу».*

## ЯК ЗНАЙТИ КОРИСНІ ДУМКИ

- Подумайте, що б ви сказали другові або члену родини, в якого виникають такі думки. Також, подумайте, що б сказали ваші друзі або члени родини вам про ці думки.
- Знайдіть причини, чому ця думка є марною, і виробіть альтернативний погляд на ситуацію.

Нагадайте собі про корисні думки, коли початкова марна думка з'являється у голові.

## ПОЗБАВЛЕННЯ ВІД ПОВСЯКДЕННИХ ХВИЛЮВАНЬ

Цей метод полягає в тому, щоб проаналізувати те, що сталося протягом дня, подумати, чим ви були задоволені, а чим ні. Зробивши такий аналіз, ви можете спланувати, коли й як розв'язати питання, які вас турбують. Як це зробити:

- Щовечора виділяйте час та знайдіть місце, де вас ніхто не турбуватиме.
- Візьміть блокнот, щоб записувати те, що сталося за день, як він пройшов і як ви ставитеся до цих подій. Подумайте про те, що вдалося і не вдалося.
- Запишіть, як ви впораєтеся з тим, що хвилює вас. Вважайте це списком справ, що допоможе вам виконати їх.

- Тепер подумайте про завтрашній день і про те, що ви будете робити. Подумайте про те, чого ви з нетерпінням чекаєте, а також про те, що вас непокоїть.
- Запишіть свій план на день. Якщо вас щось хвилює, виділіть час протягом дня, щоб виконати певні кроки для зменшення тривожності.
- Тепер закрийте зошит і поставте крапку на цьому дні. Коли підете спати, нагадайте собі, що ви вже з усім розібралися і запланували вирішення проблем. Це означає, що вам зараз не потрібно хвилюватися.
- Якщо з'являються нові думки, запишіть їх, щоби розібратися з ними наступного дня.

## ФОРМУВАННЯ МАНТРИ

Якщо у вас постійно з'являються марні думки, які важко аналізувати, сформууйте мантру або скажіть собі щось замість марної думки. Це також корисно, коли ви прокидаєтеся вночі, і думки починають роїтися у голові. Це діє подібно до метода «підрахунку овець».

Почніть зі слова, яке не викликає жодних емоцій або не має особливого значення, є простим і заспокійливим, як-от «розслабся» або «заспокойся». Повторюйте його в голові знову і знову. Це заспокоїть розум і допоможе вам заснути.

## КОРИГУВАННЯ РЕЖИМУ СNU

Цей метод (також відомий як «терапія обмеження сну») виявився дуже успішним у зменшенні проблем зі сном. Часто, коли люди страждають від проблем зі сном, вони компенсують це тим, що проводять більше часу в ліжку.

Дослідження показали, що багато людей сплять більше, ніж вони думають, іноді стільки ж, скільки і люди, в яких не має проблем зі сном. Незважаючи на це, проведення більшої кількості часу в ліжку означає гіршу якість сну та частіше прокидання. Ідея цієї техніки полягає в тому, щоб переналаштувати свій біологічний годинник, щоб він став ефективнішим. Спочатку може бути важко, оскільки ви будете спати ще менше, що може погіршити проблеми, але лише на короткий строк. У довгостроковій перспективі (зазвичай через пару тижнів) почне налагоджуватися набагато ефективніший режим сну.

Багато людей не вірять, що це спрацює, і не хочуть пробувати, але цей метод виявився дуже ефективним.





## ЗУПИНИСЬ І ПОДУМАЙ

### Як почати?

Виберіть тиждень, який має бути трохи спокійнішим, ніж зазвичай, для збільшення шансу на успіх. Підрахуйте, скільки ви спите в середньому вночі. З'ясувавши, скільки ви спите, ви зможете вирішити, скільки часу ви маєте проводити в ліжку – решта часу буде тільки заважати якості вашому сну.

Захар проаналізував свій режим сну і зрозумів, що, оскільки він лягає спати о 23 і встає о 7 годині ранку, то проводить у ліжку приблизно 8 годин. Але оскільки йому потрібно 1,5 години, щоб заснути, і він прокидається за півгодини до будильника, то спить лише 6 годин.

### ОСЬ ЩО ЗРОБИВ ЗАХАР:

#### КРОК 1: СКІЛЬКИ ЧАСУ Я ПРОВОДЖУ В ЛІЖКУ?

- Я лягаю спати о 23 години.
- Я встаю з ліжка о 7 годині.
- Порахуйте кількість годин між цим часом: 8 годин.

#### КРОК 2: СКІЛЬКИ З ЦЬОГО ЧАСУ Я НЕ СПЛЮ?

- Мені потрібно півтори години, щоб заснути.
- Я прокидаюся за 30 хвилин до того, як встати з ліжка.
- Складіть ці дві цифри й отримаєте 2 години.

#### КРОК 3: ЯК ДОВГО Я НАСПРАВДІ СПЛЮ?

Відніміть кількість часу коли ви не спите, від часу, проведеного в ліжку (8 годин - 2 години) = 6 годин. Це фактична кількість сну Захара, незважаючи на те, що він провів у ліжку 8 годин.

Тому Захар вирішив спочатку обмежити свій час у ліжку до 6 годин. Він вирішив лягати спати не пізніше опівночі, та вставати о 6 ранку. Потім він вирішив дотримуватися цього режиму протягом тижня.

*(Ви можете прокидатися вночі. Якщо так, спробуйте оцінити, скільки часу ви не спите, і додайте цей час до своїх розрахунків).*

## ТЕПЕР ПОРАХУЙТЕ СВІЙ ЧАС СНУ: КРОК 1: СКІЛЬКИ ЧАСУ Я ПРОВОДЖУ В ЛІЖКУ?

- Я лягаю спати о \_\_\_\_\_
- Я встаю з ліжка о \_\_\_\_\_

Підрахуйте кількість годин між цими годинами \_\_\_\_\_

## КРОК 2: СКІЛЬКИ З ЦЬОГО ЧАСУ Я НЕ СПЛЮ?

- Мені потрібно \_\_\_\_\_ хвилин/годин, щоб заснути
- Я прокидаюся за \_\_\_\_\_ хвилин/години до того, як встану з ліжка
- Я не сплю вночі загалом протягом \_\_\_\_\_ хвилин/годин.
- • Додайте ці числа \_\_\_\_\_

## КРОК 3: ЯК ДОВГО Я НАСПРАВДІ СПЛЮ?

Тепер візьміть кількість часу, коли ви не спите та відніміть від часу, проведеного в ліжку. Це покаже, скільки ви насправді спите в середньому вночі.

Підраховувавши цей показник, ви дізнаєтеся, скільки часу ви повинні проводити в ліжку щоночі. Визначте належну кількість часу, щоб проводити в ліжку, і дотримуйтеся цього.

Важливо продовжувати це робити, навіть якщо це важко й ви відчуваєте втому. Через тиждень мають статися певні зміни. Ви будете рідше прокидатися, глибше спати та прокидатися вранці з відчуттям бадьорості.

Після певного часу дотримання такого режиму можна почати збільшувати тривалість перебування у ліжку а, отже, тривалість сну вночі. Важливо поступово збільшувати час сну, щоб тіло звикало до змін. Вважається, що найбільш корисним є збільшення часу в ліжку на 30 хвилин щотижня. Через кілька тижнів ви повинні визначити, яка тривалість сну для вас найкраща: зазвичай від 6 до 8 годин. Ви дізнаєтеся про це, коли вам знадобиться більше часу для засинання. На цьому етапі просто трохи зменшіть тривалість часу в ліжку.



## РОЗДІЛ 3: ПІДСУМОК І ПЕРЕГЛЯД

**У багатьох людей у певний період життя виникають проблеми зі сном. Прочитавши цю брошуру, ви зробили перший крок до вирішення таких проблем.**

**Ви з'ясували, що можете використати кілька прийомів:**

- Зробити практичні зміни, як-от температура приміщення, режим харчування.
- Використати більш глибокі методи:
  - Розслаблення
  - Вгамувати думки
  - Коригування режиму сну

У процесі відпрацювання проблем зі сном час від часу зупиняйтеся та переглядайте поточні досягнення та проблеми. Можливо, ви використовуєте багато нових навичок, а вони потребують практики. Корисно іноді зробити крок назад і запитати себе: *«Як у мене справи?»*

Відстежуйте свій прогрес: подивіться, що вийшло добре, згадайте випадки, коли щось не вдалося, перелічіть, що ви спробували і як у вас вийшло.

Корисно вести записи у блокноті, щоб мати можливість озирнутися на пройдений шлях і побачити, що змінилося.

Важливо бути реалістичними щодо вдосконалення себе. Щоб подолати проблеми зі сном і помітити зміни, може знадобитися час. Ви можете помітити, що сон у вас на деякий час покращився, а потім знову порушився. Цього слід очікувати, і важливо не переживати через це.

### **ЯКЩО ПРОБЛЕМИ НЕ МИНАЮТЬ**

Іноді в житті бувають моменти, коли проблему, з якою ми стикаємося, просто неможливо вирішити. Прикладами є політичні негаразди, хвороба або втрата близької людини. Це речі, які ми не можемо контролювати й яким не можна запобігти.

Можуть також існувати складні чинники, що заважають покращенню сну. Це можуть бути емоційні проблеми, як-от депресія, або вам може бути важко пережити важливі події у вашому минулому.

Якщо у вас такий випадок, скористайтеся іншими джерелами допомоги – деякі з них можуть бути запропоновані Службою психологічного добробуту (Wellbeing Services). Лікар загальної практики також може надати рекомендацію, є й інші організації, до яких ви можете звернутися за підтримкою особисто, по телефону або через інтернет. Деякі з них перелічені в кінці цієї брошури.



## Додаткова допомога й інформація

Щоб отримати додаткову інформацію чи пораду, зв'яжіться зі Службою психологічного добробуту за номером 0141 232 2555 або відвідайте веб-сайт [www.wellbeing-glasgow.org.uk](http://www.wellbeing-glasgow.org.uk).

Служба психологічного добробуту — це команда медичних робітників-спеціалістів із питань психічного здоров'я, що знаходиться на півдні Глазго. Служба добробуту пропонує різноманітні послуги для допомоги людям із проблемами психічного здоров'я, щою вони побачили світле майбутнє.



60 Florence St, Glasgow G5 0YX

0141 232 2555

[better@wellbeing-glasgow.org.uk](mailto:better@wellbeing-glasgow.org.uk)

[www.wellbeing-glasgow.org.uk](http://www.wellbeing-glasgow.org.uk)

