

ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ?

ЕСЛИ ВЫ НУЖДАЕТЕСЬ
В ПОДДЕРЖКЕ, ЭТА
КНИГА САМОПОМОЩИ
ПОМОЖЕТ ВАМ
УЛУЧШИТЬ СОН.

ЛУЧШИЙ ТЫ —
ДЛЯ СВЕТЛОГО
ЗАВТРА


wellbeing
services south glasgow

ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ КНИГА ДЛЯ САМОПОМОЩИ

Эта книга охватывает широкий круг тем, связанных с проблемами сна. Она состоит из четырех разделов. Каждый раздел содержит большое количество информации. Чтобы извлечь максимальную пользу из этой книги, мы советуем вам читать по одному разделу за раз, пока вы полностью не поймете его содержание.

Просмотрите каждый раздел, а затем сосредоточьтесь на тех частях, которые кажутся вам наиболее полезными.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1:	3 - 8
<ul style="list-style-type: none">• Что мы понимаем под проблемами сна?• Кто испытывает проблемы со сном?• Что происходит во время сна?	<ul style="list-style-type: none">• Сколько нужно спать?• Что вызывает проблемы со сном?• С какими трудностями вы сталкиваетесь?
Раздел 2	9 - 20
<ul style="list-style-type: none">• Что я могу сделать, чтобы уменьшить проблемы со сном?• Внести изменения в свои привычки сна:<ul style="list-style-type: none">- Релаксация	<ul style="list-style-type: none">• Изменение вредных мыслей:<ul style="list-style-type: none">- Борьба с мыслями- Борьба с беспокойством о предстоящем дне- Выработка мантры- Перестройка режима сна
Раздел 3:	21 - 22
Резюме и обзор	
Раздел 4	23
Ресурсы благополучия	

Некоторые из этих разделов будут актуальны для вас, но могут быть и такие, которые вас не касаются. В этой книге содержатся различные задания, которые помогут вам определить свои проблемы со сном и научиться новым способам их решения. Эти задачи определяются как «Остановись и подумай». Чтобы получить максимальную пользу от этой книги, важно уделить некоторое время обдумыванию поставленных вопросов и выполнению заданий. Возможно, потребуются несколько прочтений, прежде чем вы начнете что-то записывать. Ничего страшного, просто не торопитесь.

Не волнуйтесь, если у вас возникнут трудности с некоторыми идеями, изложенными в книге. Помните, что вы осваиваете новый навык, и вам потребуется время и практика, чтобы научиться справляться со своими проблемами со сном. Не торопитесь и хвалите себя за каждый сделанный шаг. Возможно, стоит обратиться за поддержкой друга или члена семьи — вы можете дать им прочитать эту книгу.



РАЗДЕЛ 1: ЧТО МЫ ПОНИМАЕМ ПОД ПРОБЛЕМАМИ СО СНОМ?

Когда у людей возникают проблемы со сном, это затрагивает целый ряд областей. Они могут спать недостаточно долго, иметь некачественный сон, с трудом засыпать или просыпаться слишком рано утром. Люди могут испытывать только одну из этих проблем со сном, несколько или иногда все вместе.

Люди, страдающие от проблем со сном, часто называют сон бесполезным, они не могут проснуться свежими и чувствуют себя очень беспокойными в течение всей ночи. Это может повлиять на их работоспособность в течение дня, часто они чувствуют усталость, раздражительность и недостаток концентрации. Также возможны проблемы на работе, в отношениях и общем качестве жизни.

КТО ИСПЫТЫВАЕТ ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ?

Проблемы со сном могут возникнуть у людей любого возраста, но чаще всего они встречаются у людей среднего и старшего возраста. Женщины более склонны к проблемам со сном, но они встречаются и у мужчин. По крайней мере, каждый десятый человек регулярно страдает от проблем со сном, и, по оценкам, 25% населения испытывают проблемы со сном время от времени. Ниже приведены несколько примеров:

Келли работает в крупной сети супермаркетов и у нее непредсказуемый график работы. Иногда она может работать в позднюю смену, возвращаясь домой в 11 вечера и выходя на раннюю смену в 7 утра следующего дня. Она обнаружила, что, придя домой, не может расслабиться и заснуть раньше часа ночи, так как ее мысли все еще находятся в движении, и ей приходится просыпаться в 5:30 утра, чтобы успеть на работу достаточно рано. Даже когда график работы Келли становится более стабильным, ей трудно заснуть, и она часто просыпается в течение ночи или очень рано утром.

Приведенный выше пример показывает, что Келли не только тяжело работать, но иногда ее организм не получает достаточно сна после окончания работы.

Понятно, что при высоких требованиях на работе сон не является приоритетом. Проблема возникает, когда недостаток сна продолжается и после возвращения к нормальному рабочему графику.

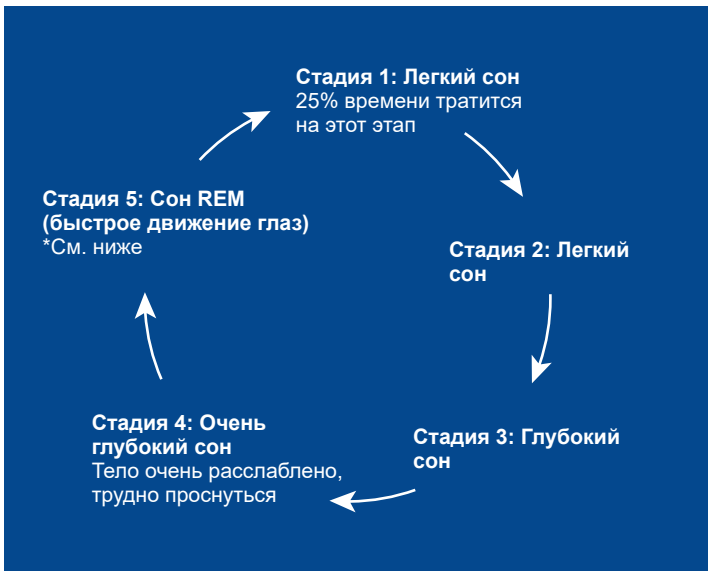
Дэвид расстался со своей женой 6 месяцев назад. После расставания он плохо спит и считает, что в целом устает в течение всего дня, испытывает стресс и плохое настроение. Дэвиду трудно работать в течение дня, и ему несколько раз приходилось оставаться дома из-за плохого состояния. Он дремлет днем и лежит в постели без сна всю ночь, думая о том, как не сложился его брак и что он мог бы сделать по-другому. Из-за стресса Дэвид начал употреблять больше алкоголя и обнаружил, что просыпается рано утром и не может заснуть.



Предыдущий пример показывает, что сон может быть нарушен, когда вы переживаете стрессовое событие в жизни: в случае Дэвида — разрыв брака. Как правило, сон приходит в норму, когда стресс в вашей жизни утихает. Хотя проблемы со сном у Дэвида начались из-за стресса в его жизни, из-за нарушенного режима сна он стал более напряженным и у него появилось плохое настроение. Чтобы справиться с проблемой, он прибегал к алкоголю, который хотя и помогал ему быстро засыпать, но влиял на качество сна, заставляя его просыпаться рано утром.

Я еще вернусь к примерам Келли и Дэвида вкниге.

Что происходит во время сна?



* Тело парализовано. Это происходит несколько раз за ночь — когда сон заканчивается, он возвращается к первой стадии.

Считается, что мы проходим через 5 стадий сна 4-5 раз за ночь, а каждый цикл сна длится примерно 90 минут. Люди, страдающие от проблем со сном, проводят меньшую часть своего цикла сна в четвертой стадии и стадии REM, что означает, что они не получают наиболее глубокий сон.

СКОЛЬКО НУЖНО СПАТЬ?

Сколько облаков на небе? В среднем люди спят от 7 до 9 часов за ночь. Это не означает, что каждый человек должен спать 7-9 часов или что если он этого не делает, значит, у него проблемы со слишком малым количеством сна. Каждый человек находит тот уровень сна, которого ему достаточно, чтобы проснуться, почувствовать себя свежим и не чувствовать усталости в течение дня. Некоторые люди могут нормально функционировать, спя всего 5-6 часов в сутки; другим требуется до 10 часов. Важно найти свой собственный уровень.

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ?

Существует несколько причин проблем со сном.

Сменный график работы и путешествия: Проблемы со сном могут возникать просто из-за того, что ваш график смен на работе изменился, или из-за путешествий (синдром смены часовых поясов). Как и в случае с Келли, долгий рабочий день или гибкий график работы могут нарушить ваш сон. Для качественного сна необходим регулярный режим сна. Во время путешествий, особенно между часовыми поясами, ваши биологические часы сбиваются, и для их перестройки требуется несколько дней. Через несколько дней ваш режим сна должен нормализоваться.

Проблемы с физическим и/или психическим здоровьем: Проблемы со сном также могут возникнуть, если у вас есть другие проблемы, например, проблемы с физическим и/или психическим здоровьем. Если вы недавно перенесли операцию или получили травму, вы можете испытывать сильную боль, которая может нарушить ваш сон. Если у вас есть проблемы с психическим здоровьем, например, депрессия или тревога, вы можете постоянно думать или беспокоиться, когда пытаетесь заснуть. Людям, которые склонны к беспокойству, трудно успокоить свой ум и расслабиться, что мешает им чувствовать себя расслабленными и способными заснуть. В результате люди могут попасть в порочный круг проблем со сном, поскольку недостаток сна приводит к большему беспокойству, которое, в свою очередь, может усугубить проблемы со сном.



Стрессовые жизненные события: если вы недавно пережили стрессовое жизненное событие, например, потерю любимого человека, разрыв отношений (например, в случае с Давидом), переезд в другое жилье или сдачу важных экзаменов, ваш сон может быть нарушен. Как правило, ваш сон нормализуется, как только стресс уменьшится, но некоторые люди будут по-прежнему испытывать трудности со сном.

Режим отхода ко сну и окружающие факторы:

Неправильный режим отхода ко сну также может вызвать проблемы со сном. Если вы дремлете днем, существует большая вероятность, что вы не будете хорошо спать ночью. Слишком ранний отход ко сну может привести к тому, что вы пролежите в постели без сна в течение длительного времени, прежде чем заснуть, или проснетесь рано и почувствуете усталость позже в течение дня.

Факторы окружающей среды также могут вызывать проблемы со сном, например, если вы живете на шумной улице, у вас неудобная кровать или шторы, которые пропускают свет.

Лекарства: некоторые лекарства также могут способствовать проблемам со сном, например, стероиды и лекарства от кровяного давления. Некоторые лекарства от простуды содержат кофеин, который действует как стимулятор; для проверки изучите обратную сторону упаковки.

Хотя снотворные таблетки могут показаться хорошей идеей, на самом деле они могут усугубить проблемы со сном. К снотворным можно пристраститься, и их следует использовать только кратковременно.

Нездоровый образ жизни: плохое питание и нездоровый образ жизни могут привести к проблемам со сном. Если вы едите много сладкой пищи или пьете напитки с кофеином в конце дня, это может помешать вам заснуть. Такой же эффект может иметь и обильный прием пищи поздно вечером.

Чтобы уснуть, также следует избегать употребления алкоголя. Хотя алкоголь может помочь вам быстрее заснуть, качество сна у вас будет плохое, и вы, скорее всего, проснетесь рано утром, все еще чувствуя усталость. Кроме того, хотя было доказано, что регулярные упражнения помогают лучше спать, занятия поздно ночью не позволят вам заснуть, поскольку у вас все равно будет выброс адреналина.



ОСТАНОВИТЕСЬ И ПОДУМАЙТЕ

С какими трудностями вы сталкиваетесь?

Найдите минутку, чтобы подумать о своей ситуации и о том, относится ли к вам следующее:

СЛОЖНОСТЬ

Сменная работа	
Путешествия	
Стрессовые жизненные события	
Проблемы с физическим здоровьем	
Проблемы с психическим здоровьем	
Распорядок перед сном	
Окружающие факторы: напр. шум, неудобная кровать	
Лекарства	
Нездоровый образ жизни	
Любые другие причины:	

Что-то относится к вам? Возможно, вы уже думали о том, что вы можете сделать, но вот несколько советов, которые могут вам помочь:



РАЗДЕЛ 2: ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ?

В предыдущем разделе мы видели, что ряд факторов вызывает проблемы со сном. В этом разделе мы сосредоточимся на том, что вы можете изменить, чтобы улучшить сон.

СПАЛЬНЯ

- Ваша спальня должна быть предназначена только для сна, это не место для еды или работы. Следует отправляться в свою спальню вечером и ассоциировать это со сном
- Убедитесь, что ваша спальня хорошо проветривается, и что в ней не слишком жарко, душно или слишком холодно, чтобы это не разбудило вас посреди ночи.
- Если у вас неудобная кровать, купите новый матрас, если можете себе это позволить.
- Убедитесь, что ваши шторы хорошо подогнаны и не пропускают ранний утренний свет. Если это не так, подумайте о подкладке или наденьте маску для сна.
- Если вы живете в оживленном районе или на оживленной улице, купите беруши, чтобы блокировать шум.

РАСПОРЯДОК ПЕРЕД СНОМ

- Ложитесь спать, только если вы расслаблены и хотите спать
- Старайтесь ложиться спать примерно в одно и то же время каждую ночь и просыпаться примерно в одно и то же время каждое утро, даже если вы не засыпаете допоздна.
- Старайтесь избегать дневного сна; это затруднит вам сон ночью
- Если вы не засыпаете, встаньте с кровати и идите в другую комнату. Займитесь чем-нибудь расслабляющим и успокаивающим, например, почитайте или послушайте музыку, и возвращайтесь в постель только тогда, когда снова почувствуете сонливость. Если вы снова не уснете в течение 15-20 минут, повторите этот процесс.
- Создайте «рутину перед сном», чтобы подготовить свое тело ко сну, например, умывайтесь, чистите зубы и пользуйтесь зубной нитью и т.д.

УМ

- Старайтесь не смотреть на часы. Уберите часы с глаз долой. Постоянная проверка усугубит ваше беспокойство и стресс, что может увеличить вероятность появления бесполезных мыслей и запутать ваш разум.
- Если вы переживаете напряженный период в своей жизни, постарайтесь выделить время, чтобы пройтись и избавиться от стресса и беспокойства, чтобы не лежать в постели, беспокоясь.

ЕДА, ПИТАНИЕ И ПОВЕДЕНИЕ

- Постарайтесь немного расслабиться перед сном, почитайте книгу или посмотрите телевизор. Избегайте работы перед сном.
- Старайтесь не есть перед сном, либо просто организуйте легкий перекус.
- Если вы обнаружите, что часто просыпаетесь ночью, чтобы сходить в туалет, постарайтесь меньше пить вечером.
- Избегайте кофеина в конце дня: он работает как стимулятор и не даст вам уснуть. Ищите скрытый кофеин, который содержится в шоколаде, газированных напитках и т.д.
- Не полагайтесь на алкоголь как на средство, помогающее заснуть. Алкоголь может помочь вам заснуть, но вы будете просыпаться посреди ночи или рано утром и изо всех сил пытаться снова заснуть. Кроме того, качество получаемого сна будет очень плохое.
- Старайтесь регулярно заниматься спортом, но не перед сном.





ОСТАНОВИТЕСЬ И ПОДУМАЙТЕ

С какими трудностями вы сталкиваетесь?

Возможно, вам будет полезно выполнить приведенное ниже задание. Оно позволит начать планировать шаги, которые вам, возможно, потребуется предпринять для улучшения сна.

ИЗМЕНЕНИЯ ДЭВИДА

ВАШИ ИЗМЕНЕНИЯ

Самое легкое	Перестать спать днем	
	Вставать с постели, когда я не могу заснуть	
Самое тяжелое	Борьба с мыслями	
	Сократить употребление алкоголя перед сном	

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

- Ставьте ежедневные цели и задачи
- Ожидайте трудностей, но постарайтесь не сдаваться
- Просто попробовать один раз будет недостаточно. Вам, возможно, придется практиковать одни и те же изменения много раз в

разные дни, поэтому будьте готовы продолжать в том же духе.

- Лучше не оставлять больших промежутков между отработкой этих изменений. Старайтесь делать понемногу каждый день

Эти простые изменения действительно могут помочь улучшить ваш сон. Изучите также ряд методов, которые могут помочь в дальнейшем.

РЕЛАКСАЦИЯ

Релаксация — очень полезный способ справиться с проблемами в области сна. На сон могут влиять напряжение и стресс, и вы можете испытывать физические симптомы стресса. Когда кто-то находится в состоянии стресса в течение длительного времени, он часто не замечает напряжения в мышцах или комка в животе, что является результатом реакции организма на стресс.

Когда мы испытываем стресс, мышцы нашего тела напрягаются, и это может вызывать неприятные телесные ощущения, такие как головные боли, боли в спине или стеснение в груди. Боли напряжения могут вызвать психическое беспокойство, делая нас еще более тревожными и напряженными. Проблемы с напряжением и стрессом могут способствовать задержке засыпания и нарушению ночного сна.

ПОЧЕМУ РЕЛАКСАЦИЯ ПОЛЕЗНА?

- Расслабление замедляет тело
- Если вы научитесь расслабляться, это может иметь большое значение для вашего настроения и вашей энергии не только тогда, когда вы чувствуете напряжение и нервозность, но и в другое время.
- Если мы научимся включать симптомы расслабления, мы сможем выключить симптомы напряжения. Вы не можете испытывать и то, и другое одновременно
- Расслабление может помочь уменьшить мышечное напряжение, что может способствовать контролю тревожных мыслей.
- Практикуясь, вы сможете контролировать физические симптомы, связанные с тревогой.

СПОСОБЫ, КОТОРЫМИ ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ СЕБЕ РАССЛАБИТЬСЯ:

- Попробуйте дышать медленно и ровно — это займет пару минут, прежде чем вы почувствуете расслабление. Будет легче, если вы будете произносить слово «вдох» на вдохе и «расслабление» на выдохе, так как это поможет вам войти в ритм.
- Расслабьте мышцы, чтобы избежать напряжения
- Старайтесь не ерзать
- Сосредоточьтесь на своем окружении — «здесь и сейчас».
- Сохраняйте спокойствие и не торопитесь

Если вы все это делаете, вы должны медленно успокаиваться. Это может помочь ненадолго закрыть глаза, замедлить темп и подумать.

«Расслабься, я могу с этим справиться».

Иногда полезно провести разговор с самим собой в позитивном ключе, и вы можете сказать себе другие утверждения, например, **«сохраняй спокойствие»** или **«это пройдет»**.



РАССЛАБИТЬ ТЕЛО

Существует много форм релаксации, которые вы можете попробовать. Одной из форм релаксации является расслабление тела (иногда известное как «прогрессивная мышечная релаксация»), которое включает в себя напряжение и расслабление всех основных групп мышц тела. Если вы хотите узнать об этой технике и других методах релаксации, позвоните в Службу по вопросам благополучия (Wellbeing Services) по телефону 0141 232 2555 и запросите компакт-диск «Расслабление» (Relaxation CD), и мы вышлем его вам.

РАССЛАБИТЬ УМ

Другой способ — расслабить свой разум, представив приятную сцену. Это может быть любое изображение, которое вы считаете расслабляющим, — вы можете создать свое собственное из своих воспоминаний, что-то новое или что-то, что вы видели в фильме, книге или на фотографии. Подумайте об этом образе во всех подробностях, о том, что происходит вокруг вас и, что более важно, как вы себя чувствуете (что вы видите, слышите, обоняете, чувствуете или ощущаете на вкус). Дышите медленно и ровно.

ИЗМЕНЕНИЕ ВРЕДНЫХ МЫСЛЕЙ

Еще одна техника, которая может помочь, — это поработать над любимыми вредными мыслями, которые могут возникнуть у вас, когда вы пытаетесь уснуть. В этом разделе мы рассмотрим эти мысли, а затем попытаемся бросить им вызов, чтобы они перестали влиять на ваш сон.



ОСТАНОВИТЕСЬ И ПОДУМАЙТЕ

В таблице ниже приведены некоторые примеры вредных мыслей, которые возникают у людей, когда они не могут заснуть. Мысли могут быть разными, но вы можете узнать себя в каких-то из них. Иногда мысли могут появляться в вашей голове в виде образов или картинок. Запишите их, если заметите. Отметьте любые мысли, похожие на те, которые у вас были.

МЫСЛЬ

«Я спал(-а) всего 6 часов, я должен(-на) спать по 8 часов в сутки, я определенно устану».	
«Мне не следовало этого говорить, они подумают, что я дурак».	
«Если я буду плохо спать, я не справлюсь с делами завтра»	
«Ну вот, опять, еще одна плохая ночь, я больше никогда не буду хорошо спать».	
«Я не сплю с 3 часов ночи, а через три часа мне нужно встать».	
«Мне так больно, мне всегда будет трудно спать с такой спиной».	
«Что произойдет, если я так устану, что не смогу выполнять свою работу/присматривать за детьми?»	
«Достаточно ли хорошо я выполняю свою работу в данный момент?»	
«Мне это надоело, я плохо сплю».	
Любые другие причины:	

Как только вы определили вредные мысли, которые возникают у вас, когда вы пытаетесь уснуть, вы можете начать бороться с ними. Начните с просмотра списка типов мыслей, которые у вас есть, и выберите тот, который беспокоит вас больше всего.

Существует несколько техник, которые вы можете использовать, чтобы бросить вызов своим мыслям. Они разные и могут работать с разными типами мыслей.

БОРЬБА С МЫСЛЯМИ

Как мы видели, некоторые тревожные мысли могут не давать нам спать по ночам и нарушать режим сна. Прояснение мыслей может помочь улучшить сон, поскольку у вас появится более полезный и сбалансированный взгляд на ситуацию. Когда вы придете к более сбалансированному взгляду на свою ситуацию, вы можете успокоиться, а значит, вам будет легче заснуть.





ОСТАНОВИТЕСЬ И ПОДУМАЙТЕ

Попробуйте определить свои собственные мысли и ответить на них по-другому. Используйте советы под таблицей, чтобы привести мысли в порядок.

ВРЕДНЫЕ МЫСЛИ

«Я никогда не засну сегодня ночью».

«Как я пойду завтра на работу — я не смогу сосредоточиться».

ПОЛЕЗНЫЕ МЫСЛИ

«Я пытаюсь использовать техники, чтобы улучшить свой сон.

Мне всегда удается немного поспать, и, вероятно, дольше, чем я думаю».

«Даже когда я плохо сплю, я обычно хорошо концентрируюсь и не беру выходной из-за проблем со сном. Я могу чувствовать усталость, но это не значит, что я не могу выполнять свою работу».

СОВЕТЫ ДЛЯ ПОИСКА ПОЛЕЗНЫХ МЫСЛЕЙ

- Подумайте, что бы вы сказали другу или члену семьи, у которого были такие мысли. Также подумайте, что ваши друзья или члены семьи сказали бы вам об этих мыслях.
- Подумайте, почему эта мысль вредна, и какие альтернативные мысли вы могли бы придумать в этой ситуации?

Продолжайте напоминать себе о более полезных мыслях, когда исходная мысль приходит вам в голову.

БОРЬБА С БЕСПОКОЙСТВОМ О ПРОШЕДШЕМ ДНЕ

Эта техника включает в себя обработку того, что произошло в течение дня, размышление о том, чем вы были довольны, но также и о вещах, которые вас не устраивали. После этого вы можете планировать, когда вы будете работать над тем, что вас беспокоит. Вот идея, как это сделать:

- Найдите время каждый вечер и сидите там, где вас никто не побеспокоит.
- Заведите блокнот, чтобы записывать, что произошло за день, как он прошел и как вы относитесь к тому, каким он был. Подумайте о том, что прошло хорошо, а что не очень.
- Запишите, что вы можете сделать с тем, что вас беспокоит. Думайте об этом как о списке дел, который поможет вам достичь результата.
- Теперь подумайте о завтрашнем дне и о том, что вы будете делать. Подумайте о том, чего вы с нетерпением ждете, а также о том, о чем вы беспокоитесь.

- Запишите свой план на день. Если есть что-то, о чем вы беспокоитесь, выделите немного времени в течение дня, чтобы поработать над определенными шагами для уменьшения беспокойства.
- Теперь закройте блокнот и тем самым закройте день. Когда вы ложитесь спать, напомните себе, что вы уже со всем разобрались и запланировали, как будете решать определенные проблемы: это значит, что вам не нужно беспокоиться в данный момент.
- Если вам приходят в голову новые вещи, запишите их, чтобы вы могли разобраться с ними на следующий день.

ВЫРАБОТКА МАНТРЫ

Если бесполезные мысли продолжают приходиться вам в голову, и вам трудно бросить им вызов, другой способ помочь — это разработать мантру или что-то, что вы могли бы сказать себе вместо бесполезной мысли. Это также хорошо, когда вы просыпаетесь ночью, и ваш разум начинает метаться с мыслями. Это работает аналогично «подсчету овец».

Начните с размышления о простом и успокаивающем слове, которое не связано с эмоциями или сложным понятием. Некоторые люди находят полезным слово «расслабиться» или «спокойствие». Повторяйте это в голове снова и снова. Это успокоит ваш разум и поможет вам заснуть.

ПЕРЕСТРОЙКА РЕЖИМА СНА

Этот метод (также известный как «терапия ограничением сна») является очень успешным в уменьшении проблем со сном. Часто, когда люди страдают от проблем со сном, они компенсируют это тем, что проводят больше времени в постели.

Исследования показали, что многие люди спят больше, чем они думают, иногда столько же, сколько люди без проблем со сном. Несмотря на это, проведение большего количества времени в постели может означать, что вы будете хуже спать и чаще просыпаться. Идея этой техники состоит в том, чтобы перенастроить свои биологические часы, чтобы они стали более эффективными. Поначалу это может быть сложно, так как вы можете спать еще меньше, что может усугубить ваши проблемы, но это кратковременно. В долгосрочной перспективе (обычно через пару недель) вы должны начать входить в гораздо более эффективный режим сна.

Многие люди не верят, что это сработает, и не хотят пробовать, но техника является очень полезной.





ОСТАНОВИТЕСЬ И ПОДУМАЙТЕ

С чего начать

Выберите неделю, которая будет немного спокойнее, чем обычно, чтобы дать себе больше шансов на успех. Затем определите, сколько вы спите в среднем за ночь. Определив, сколько вы спите, вы сможете решить, сколько времени вы должны проводить в постели в данный момент — все остальное будет мешать вашему сну.

Дэвид посмотрел на свой режим сна и понял, что, поскольку он ложится спать в 11 и встает в 7, он проводит в постели примерно 8 часов. Однако, поскольку ему требуется 1,5 часа, чтобы заснуть, и он просыпается за полчаса до будильника, он спит всего 6 часов.

ВОТ КАК ЭТО РЕШИЛ ДЭВИД:

ШАГ 1: СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ Я ПРОВОЖУ В ПОСТЕЛИ?

- Я ложусь спать в 11 вечера
- Я встаю с постели в 7 утра
- Подсчитайте количество часов между этим временем: 8 часов

ШАГ 2: СКОЛЬКО ИЗ ЭТОГО ВРЕМЕНИ Я НЕ СПЛЮ?

- Мне нужно 1 час 30 минут, чтобы заснуть
- Я просыпаюсь за 30 минут до того, как встаю с постели
- Сложите эти 2 числа: получается 2 часа

ШАГ 3: СКОЛЬКО Я НА САМОМ ДЕЛЕ СПЛЮ?

Отнимите количество времени бодрствования от количества времени, проведенного в постели (8 часов - 2 часа) = 6 часов. Это фактическое количество сна Дэвида, несмотря на то, что он провел в постели 8 часов.

Поэтому Дэвид решил, что сначала он ограничит свое время в постели до 6 часов

. Он решил не ложиться спать позже полуночи, что означало, что он встанет в 6 утра. Затем он согласился придерживаться этого режима в течение недели.

(Вы можете обнаружить, что просыпаетесь ночью. Если да, попробуйте оценить, сколько времени вы бодрствуете, и добавьте это в свой расчет).

ТЕПЕРЬ ПОПРОБУЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ:

ШАГ 1: СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ Я ПРОВОЖУ В ПОСТЕЛИ?

- Я отправляюсь в кровать в _____
 - Я встаю с постели в _____
- Подсчитайте количество часов между этим временем _____

ШАГ 2: СКОЛЬКО ИЗ ЭТОГО ВРЕМЕНИ Я НЕ СПЛЮ?

- Мне нужно _____ минут, чтобы заснуть
- Я просыпаюсь за _____ минут/часов до того, как встаю с постели
- Я просыпаюсь ночью в общей сложности на _____ минут/часов.
- Сложите эти числа _____

ШАГ 3: СКОЛЬКО Я НА САМОМ ДЕЛЕ СПЛЮ?

Теперь отнимите количество времени бодрствования от количества времени, проведенного в постели. Результат покажет вам, сколько вы на самом деле спите в среднем за ночь.

Это покажет вам, сколько времени вы должны проводить в постели каждую ночь. Теперь определите разумное количество времени, которое вы будете проводить в постели, и придерживайтесь его.

Важно продолжать в том же духе, даже если это трудно и вы будете чувствовать усталость. Через неделю вы должны начать видеть некоторые изменения: просыпаться реже, спать глубже и/или просыпаться утром с более бодрым.

Через некоторое время вы можете начать увеличивать продолжительность пребывания в постели и, следовательно, продолжительность ночного сна. Важно постепенно увеличивать свой сон, чтобы ваше тело привыкло к изменениям. Большинство людей считают, что наиболее полезным является увеличение времени пребывания в постели на 30 минут каждую неделю. Через несколько недель вы должны увидеть, какое время сна для вас является оптимальным — обычно это от 6 до 8 часов. Самый простой способ узнать, когда вы обнаружили это, — это когда вам начинает требоваться больше времени, чтобы заснуть. В этот момент просто немного уменьшите продолжительность времени.



РАЗДЕЛ 3: РЕЗЮМЕ И ОБЗОР

У многих людей в какой-то момент жизни возникают проблемы со сном. Используя эту книгу, вы сделаете первый шаг к решению своих проблем со сном.

Как мы видели, существует ряд техник, которые вы можете использовать:

- Думая о практических изменениях, которые вы можете сделать, например, температура в помещении, диета
- Используя более глубокие техники, например:
 - Расслабление
 - Борьба с мыслями
 - Перестройка режима сна

Продолжая работать над своими проблемами со сном, не забудьте остановиться и посмотреть, как у вас дела. Возможно, вы используете много новых навыков, и они нуждаются в практике. Всегда полезно иногда остановиться и спросить: *«Как все обстоит на самом деле?»*

Один из способов сделать это — отслеживать свой прогресс; попробуйте подумать о вещах, которые шли хорошо, о случаях, когда у вас не получалось, о том, что вы пробовали и как у вас получалось.

Многие люди считают полезным иметь записную книжку, чтобы оглянуться назад и посмотреть, что изменилось.

Важно быть реалистичным в своем прогрессе. Может потребоваться время, чтобы преодолеть проблемы со сном и заметить изменения в нем. Вы можете обнаружить, что ваш сон на какое-то время улучшился, а затем снова нарушился. Этого следует ожидать, и важно не откладывать все на потом.

КОГДА ПРОБЛЕМЫ НЕ ИСЧЕЗАЮТ

Иногда в нашей жизни бывают моменты, когда проблема, с которой мы сталкиваемся, просто не может быть решена. Примерами являются старение, болезнь или потеря любимого человека: это вещи, которые мы не можем контролировать или предотвратить.

Могут быть более сложные проблемы, которые мешают вашему сну улучшиться. Это может быть из-за эмоциональных проблем, таких как депрессия, или вы все еще пытаетесь справиться с важными событиями в своем прошлом.

Если вы считаете, что дело обстоит именно так, есть другие доступные источники помощи — некоторые из них могут быть предложены Службой по вопросам благополучия. Ваш врач общей практики также может дать совет. Существуют также другие организации, в которые вы можете обратиться за поддержкой лично, по телефону или онлайн с помощью компьютера. Некоторые из них перечислены в конце этой книги.



Дополнительная помощь и информация

Для получения дополнительной информации или совета обращайтесь в Службу по вопросам благополучия по телефону 0141 232 2555 или посетите веб-сайт www.wellbeing-glasgow.org.uk.

Служба по вопросам благополучия (Wellbeing Services) — это группа первичной психологической помощи, базирующаяся на юге Глазго. Служба по вопросам благополучия предлагает различные услуги, чтобы помочь людям с распространенными проблемами психического здоровья и помочь им найти возможность улучшить свое состояние.



60 Florence St, Glasgow G5 0YX

0141 232 2555

better@wellbeing-glasgow.org.uk

www.wellbeing-glasgow.org.uk

