



## Как справиться с БЕССОНИЦЕЙ, пока она не справилась с тобой

**Бессонница** — одно из самых тяжелых последствий тревоги и вызванной ею депрессии. Некоторым людям трудно уснуть (такой вид бессонницы обычно связан именно с тревогой), другие постоянно просыпаются (бессонница раннего утра бывает связана как с тревогой, так и с депрессией).

Обычно, когда в результате лечения облегчаются симптомы тревожности и депрессии, бессонница тоже отступает и человек лучше отдыхает во время сна. Тем не менее существует ряд когнитивно-поведенческих техник, направленных на работу непосредственно с бессонницей. В этом приложении некоторые из них будут описаны подробнее. Однако, прежде чем приступить к их выполнению, вам нужно собрать основную информацию о ваших привычках, связанных со сном. Это даст вам возможность оценить последующие изменения.

Прежде всего давайте обсудим снотворные препараты. Чаще всего проблемы со сном связаны с различными факторами, воздействующими на ваши суточные ритмы, то есть на гормональные изменения, которые влияют на ощущение сонливости и бодрости. Очень важно, чтобы эти ритмы поддерживались естественным образом. Поэтому, чтобы когнитивно-поведенческий подход подействовал в полной мере, вам нужно попробовать отказаться от любых видов снотворного. Подобные медикаменты искусственно изменяют ваши суточные ритмы, поэтому будут мешать действию описанных ниже техник. На самом деле, исследования показывают, что когнитивно-поведенческая терапия справляется с лечением бессонницы намного эффективнее, чем снотворные препараты. (Таблетки обычно помогают лишь на короткое время.) Прежде чем отказываться от медицинских препаратов, проконсультируйтесь с врачом.





### ДНЕВНИК СНА

Заполняйте эту таблицу каждый день: во сколько вы вчера легли спать; сколько потребовалось времени, чтобы уснуть; сколько раз просыпались ночью; во сколько встали; сколько всего часов вам удалось поспать; принимали ли какие-либо медикаменты.

Дата	Время отхода ко сну	Сколько времени понадобилось, чтобы уснуть	Сколько раз просыпался за ночь	Во сколько встал	Сколько всего проспал	Какие принимал медикаменты

*Чтобы ощутить прогресс, потребуется определенное время — возможно, несколько недель. Так как ваша привычка к беспокойному сну тоже формировалась не сразу, вам не удастся быстро от нее избавиться. Поэтому не ожидайте мгновенных результатов, просто дайте себе время и соблюдайте следующие правила.*



## Как преодолеть бессонницу

- 1. Придерживайтесь режима сна.** Постарайтесь организовать свою жизнь таким образом, чтобы отходить ко сну и вставать примерно в одно и то же время. Это подразумевает, что ложиться и подниматься вам нужно будет вне зависимости от чувства усталости.
- 2. Не спите днем.** Спать днем приятно, и кажется, что это помогает восстановить силы, но дневной сон сбивает суточные ритмы. Вам же нужно натренировать мозг засыпать и просыпаться в определенное время. Поэтому избегайте дневного сна и заполняйте Дневник сна (см.выше).
- 3. В кровати — только спите.** Бессонница часто стимулируется нервным возбуждением, которое возникает прямо перед сном, пока вы лежите в постели. Многие люди, у которых возникают проблемы со сном, в кровати читают, смотрят телевизор, разговаривают по телефону или просто лежат и волнуются обо всем на свете. В результате возникает ассоциация отхода ко сну с переживаниями и тревогой. Поэтому важно использовать кровать исключительно для сна. Читайте и говорите по телефону в другой комнате. Не отвечайте на звонки, если уже легли.
- 4. Старайтесь избежать нервного возбуждения за час до отхода ко сну.** Старайтесь не ссориться и не браться за сложные задачи незадолго до отхода ко сну. Вам не нужно будоражить себя. За час до сна организуйте себе спокойное времяпрепровождение. Сделайте что-то расслабляющее или скучное. Избегайте физических нагрузок в это время.
- 5. Заранее разберитесь со своим «временем для волнения» и списком дел.** Обычно бессонница связана с чрезмерной психической активностью. Вы просто слишком много думаете перед отходом ко сну. Возможно, лежа в постели, вы размышляете о том, что нужно сделать завтра, или обдумываете произошедшее за день. Выделите время для волнения как минимум за три часа до того, как ляжете спать. Запишите свои переживания, спросите себя, какие продуктивные действия нужно предпринять, составьте список дел, спланируйте завтрашний день и предстоящую неделю, смиритесь со своими ограничениями (все сделать не получится, что-то выйдет не идеально, всегда будет оставаться некоторая неопределенность). Если ночью вы лежите в постели, переживая обо всем на свете, встаньте, запишите, о чем волнуетесь, и отложите размышления об этом до завтра. Вам не нужно знать все ответы прямо сейчас.
- 6. Выражайте свои чувства. Иногда бессонница связана с накопившимися эмоциями и чувствами, которые вас беспокоят.** Полезно выделить «время чувств» за несколько часов до отхода ко сну — и записать все, что чувствуете. Например: «Сегодня я тревожилась и злилась из-за слов парня». Постарайтесь перечислить как можно больше пунктов. Постарайтесь их обосновать. Посочувствуйте себе, утвердите свое право на эмоции и признайте, что иногда можно и потревожиться. А потом отложите все это в сторону. Прodelывайте это упражнение как минимум за три часа до отхода ко сну. ё
- 7. Как можно меньше пейте перед сном.** Часто нам мешает спать потребность опорожнить мочевой пузырь. Вечером не употребляйте продукты, содержащие кофеин, тяжелую, жирную, сладкую еду, алкоголь и т. п. Если нужно, проконсультируйтесь со специалистом по питанию и составьте диету, которая будет способствовать здоровому сну.



**8. Вставайте с кровати, если не можете уснуть.** Если вы лежите без сна дольше 15 минут, встаньте и перейдите в другую комнату. Запишите свои негативные мысли и рациональные ответы на них. Вот что обычно приходит в голову людям перед сном: «Я не высплюсь»; «Если я не высплюсь, я не смогу нормально действовать в течение дня»; «Мне нужно уснуть прямо сейчас» и «Я заболел, потому что слишком мало сплю». Недостаток сна, скорее всего, приведет к тому, что вы будете чувствовать усталость и раздражительность. Это, конечно, неприятно, но не катастрофично.

**9. Не пытайтесь заставить себя уснуть.** Так вы только расстроитесь и начнете беспокоиться еще сильнее. Намного полезнее перестать пытаться уснуть; как ни странно, это работает гораздо лучше. Вы можете сказать себе: «Я перестану пытаться уснуть и просто сосредоточусь на расслаблении своего тела» (у меня есть прекрасный чек-лист по прогрессивной мышечной релаксации, напиши мне в директ и я отправлю тебе)

**10. Тренируйтесь повторять тревожащие вас мысли.** Любая пугающая ситуация и мысль наскучит, если достаточно часто прокручивать ее в голове. Вы можете медленно повторить тревожную мысль сотню раз, наблюдая за ней. Представьте, что вы зомби и способны думать только об одном. Не пытайтесь себя успокоить и медленно повторяйте мысль.

**11. Избавьтесь от охранительного поведения.** Чтобы побороть тревогу, связанную со сном, вы могли прибегать к суеверному поведению: проверять, закрыта ли дверь, считать, не двигаться или повторять про себя приказы наподобие «Перестань волноваться!» Постарайтесь осознать за собой подобное поведение и избавиться от него. Если это возможно, сделайте так, чтобы часов было не видно из кровати. Или позвольте всему, что приходит вам на ум, просто быть, не пытайтесь ничего контролировать.

**12. Оспаривайте свои негативные мысли.** Процесс отхода ко сну осложняется тем, что у вас в уме появляется целый спектр связанных с ним эмоций. Эти мысли мешают вам спать. Если вы усомнитесь в их справедливости, их власть над вами ослабнет. Вот несколько примеров типичных мыслей человека, страдающего бессонницей, а также разумные ответы на них.

Негативная мысль	Рациональный ответ:
Мне нужно уснуть прямо сейчас, иначе завтра я не смогу ничего сделать.	Никакой срочности нет. Раньше я неплохо справлялся, даже когда не выспался. Я буду чувствовать усталость — это неудобно и неприятно, но все же не конец света.
Такая бессонница — это ненормально. Со мной что-то не так.	К сожалению, бессонница — довольно распространенное явление. Она бывает почти у всех. Она не делает меня плохим человеком.
Я мог бы заставить себя уснуть усилием воли, если бы очень захотел.	Попытки заставить себя уснуть никогда не работают. Из-за них усиливается тревога, а вместе с ней и бессонница. Лучше перестать стараться и позволить себе не спать. А потом попробовать немного расслабиться.
Я никогда не высыпаюсь.	Скорее всего, так кажется большинству людей. Да, это неудобно и неприятно. Но не конец света.

Взято из книги Роберта Лихи «Свобода от тревоги»