



АСТ для лечения бессонницы

Расс Хэррис

автор бестселлеров "Полное наглядное пособие по терапии принятия и ответственности" и "Ловушка счастья"

Примерное время чтения: 12 минут

Советы и практические идеи по АСТ для специалистов
в области психического здоровья

Содержание

<i>Бессонница Имеет Значение.....</i>	<i>3</i>
<i>Проблемы Традиционных Программ "Гигиены Сна".....</i>	<i>4</i>
<i>Оценка Состояния.....</i>	<i>5</i>
<i>Парадокс Контроля Сна:</i>	
<i>Что Клиент Уже Пробовал?.....</i>	<i>6</i>
<i>Признание Опыта Клиента.....</i>	<i>7</i>
<i>Выявление Порочного Круга.....</i>	<i>7</i>
<i>Предложение Альтернативы.....</i>	<i>8</i>
<i>Расслабляющие и Восстанавливающие Активности: Часть 1.....</i>	<i>10</i>
<i>Расслабляющие и Восстанавливающие Активности: Часть 2.....</i>	<i>12</i>
<i>Что Дальше?.....</i>	<i>14</i>
<i>Ослабление Эмпирического Избегания</i>	
<i>и Эмоционального Контроля.....</i>	<i>15</i>
<i>Когнитивное Разделение</i>	
<i>и "Время для Беспокойства".....</i>	<i>16</i>
<i>Принятие и Самосострадание.....</i>	<i>17</i>
<i>Контакт с Настоящим Моментом.....</i>	<i>18</i>
<i>"Бросить Якорь": Проснуться или Расслабиться.....</i>	<i>18</i>
<i>Ценности и Ценностные Действия.....</i>	<i>19</i>
<i>Десять Полезных Стратегий</i>	
<i>для Спокойного Сна.....</i>	<i>20</i>
<i>Взлеты и Падения.....</i>	<i>23</i>
<i>Как Ваш Распорядок Дня Влияет</i>	
<i>на Качество Сна.....</i>	<i>23</i>



Бессонница Имеет Значение

Улучшение сна оказывает значительное положительное влияние на психическое здоровье и общее самочувствие. Мы все знаем, как трудно справляться днем, если мы плохо спали, и как свежо и бодро мы себя чувствуем после хорошего ночного отдыха. Независимо от клинической ситуации, если бессонница является частью проблемы, она неизбежно усугубляет состояние.

С другой стороны, если сон можно улучшить (а в большинстве случаев это возможно), это, скорее всего, окажет значительное положительное влияние и поможет клиентам лучше справляться с другими их трудностями.

Проблемы Традиционных Программ "Гигиены Сна"

"Гигиена сна" по сути означает выполнение действий, направленных на улучшение качества и количества сна, а также снижение частоты возникновения поведения, мешающего ему. Проблема большинства традиционных программ "гигиены сна" в том, что они часто бывают чрезвычайно жесткими и требовательными. Как правило, они включают очень строгие правила, которым необходимо следовать неукоснительно, из-за чего многие люди чувствуют себя "под давлением", пытаясь их соблюдать.

Особенно это заметно в отношении наиболее распространенных рекомендаций, таких как:

- Ложиться спать только тогда, когда ощущается сонливость.
- Использовать кровать только для сна и секса.
- Не спать днем.
- Если не заснул(а) в течение 15 минут, встать с кровати, перейти в другую комнату и заняться чем-то расслабляющим, например, чтением книги.

Эти правила трудны для большинства людей. А для клиентов с повышенной тревожностью сама идея сокращения времени, проводимого в постели, может стать источником беспокойства. (Это, конечно, делает их еще более тревожными и еще больше затрудняет засыпание.) Поэтому неудивительно, что уровень приверженности традиционным программам гигиены сна невысок.

Хорошая новость в том, что АСТ предлагает гораздо более практичную и гибкую альтернативу традиционным программам гигиены сна – без вышеперечисленных проблем. Далее представлена информация, основанная на программе "АСТ для бессонницы" (АСТ-I), разработанной

Guy Meadows. А если вы хотите глубоко погрузиться в тему АСТ для лечения бессонницы, ознакомьтесь с популярной книгой Guy Meadows по самопомощи, уместно названной "The Sleep Book". Между тем, для краткого обзора темы, читайте дальше.

Оценка Состояния

Важно провести тщательную оценку состояния при бессоннице, которая учитывает:

- Коморбидные расстройства (например, аффективные расстройства, ПТСР, кПТСР и т. д.).
- Факторы образа жизни (такие как питание, физическая активность, употребление наркотиков и алкоголя).
- Режим сна и привычки перед сном.
- Медицинские состояния (рекомендуется медицинское обследование).
- Значимые жизненные события (например, рождение ребенка, утрата, разрыв отношений, дедлайны на работе, любой крупный кризис или потеря).
- Прием лекарственных препаратов (многие из них могут вызывать бессонницу как побочный эффект).
- Ранее использовавшиеся стратегии для улучшения сна.

Порой, когда мы спрашиваем о предыдущих стратегиях, клиент сообщает, что пробовал практики осознанности, но они "не работают" или "не помогают". Обычно это означает, что он в корне неправильно понял саму концепцию.

В таких случаях [вот, что вам нужно сделать](#).



Парадокс Контроля Сна: Что Клиент Уже Пробовал?

Попытки взять под контроль сон обычно мешают его восстановлению. Большинство людей, страдающих бессонницей, уже приложили значительные усилия, чтобы его контролировать, но без особого успеха.

Поэтому в рамках оценки мы стремимся изучить все стратегии “контроля сна”, которые клиент пробовал ранее. Это может включать техники релаксации, травяные препараты, алкоголь, марихуану, прием рецептурных лекарств, бодрствование допоздна до полного изнеможения, позитивное мышление, соблюдение строгих правил

традиционных программ гигиены сна, выполнение ритуалов расслабления перед сном и многое другое.

Признание Опыта Клиента

Когда мы выявили все предыдущие стратегии “контроля сна”, важно подтвердить переживания клиента. С сочувствием можно сказать примерно следующее:

Терапевт:

Я вижу, что вы очень старались улучшить свой сон. Большинство методов, которые вы пробовали, действительно широко рекомендуются друзьями, семьей или даже специалистами в области здоровья. Фактически, почти каждый человек в какой-то момент пробует как минимум некоторые из этих методов. Но, к сожалению, даже если они работают в краткосрочной перспективе, в долгосрочной — они не дают вам желаемого результата.

Выявление Порочного Круга

После валидации опыта клиента следующим полезным шагом будет подчеркивание порочного круга бессонницы.

Терапевт:

И это ужасно, правда? Несмотря на все ваши усилия, бессонница никуда не делась. И причина вовсе не в том, что вы недостаточно старались. Напротив, проблема в том, что вы стараетесь слишком сильно.

Клиент:

Что вы имеете в виду?

Терапевт:

Ну, если можно немного профессионального жаргона, суть в том, что вы застряли в порочном круге контроля сна. Мы называем это порочным кругом, потому что чем больше мы стараемся контролировать наш сон, тем сильнее это мешает нам заснуть.

Понимаете, когда мы не высыпаемся, у нас начинает развиваться определенный образ мышления — “контроль сна”. Мы ложимся в постель с мыслями: “Я должен выспаться! Если я не засну, мне конец! Мне нужно уснуть прямо сейчас!” и так далее. Эти мысли совершенно понятны. Но проблема в

том, что такой подход создает стресс, тревожность, напряжение и беспокойство — и все это делает засыпание еще более трудным.

Поэтому мой вопрос к вам: готовы ли вы попробовать совершенно другой подход? Подход, который кардинально отличается от всего, что вы пробовали раньше?

Клиент:

Да. А что это за подход?

Предложение Альтернативы

Следующим шагом является предложение клиенту альтернативного подхода. Нам нужно быть очень внимательными и осторожными в том, как мы это делаем, так как зачастую клиенты могут неправильно понимать суть этого подхода.

Терапевт:

Ну, это совершенно иной подход к вопросу сна, и здесь есть много нюансов. Информации довольно много, так что вам будет комфортно, если мы разберем всё по шагам?

Клиент:

Конечно.

Терапевт:

Хорошо, первый шаг может быть сложным для осознания, по крайней мере для большинства людей. Но вот он:

Перестаньте пытаться контролировать свой сон. (Пауза.)

Клиент:

Что вы имеете в виду?

Терапевт:

Я имею в виду, что, по сути, нужно воспринимать время, проведенное в постели, как возможность отдохнуть и восстановиться — независимо от того, спите вы или нет. Если вы в постели, но не спите, идея в том, чтобы использовать это время конструктивно: заняться чем-то, что расслабляет и восстанавливает.

Клиент:

Я уже пробовал. Я пробовал релаксацию, осознанность, успокаивающие и саморегулирующие техники — это не работает.

Терапевт:

Да, верно. Потому что, когда вы это делаете, вы изо всех сил пытаетесь контролировать свои эмоции, изо всех сил пытаетесь контролировать свои ощущения, изо всех сил пытаетесь избавиться от тревоги, стресса и напряжения, изо всех сил пытаетесь почувствовать себя более расслабленными. А это тяжелая работа. Пытаться изо всех сил контролировать свои ощущения — это не про отдых и восстановление. Когда человек, у которого нет проблем со сном, ложится в кровать, знаете, что он изо всех сил пытается сделать?

Клиент:

Эм, нет.

Терапевт:

Ничего. Он просто воспринимает кровать как место комфорта и отдыха. Он не пытается заставить сон случиться и не старается контролировать свои мысли и чувства. Чем больше мы пытаемся делать всё это, тем сложнее нам заснуть — это и поддерживает этот порочный круг.

Клиент:

И что мне тогда делать, если я не могу уснуть? Просто лежать там, ворочаясь?

Терапевт:

Нет, вовсе нет. Идея в том, чтобы использовать это время в кровати для занятий, которые расслабляют и восстанавливают. Можно мне пару минут, чтобы объяснить...?



Расслабляющие и Восстанавливающие Активности: Часть 1

Следующий шаг — определить, чем клиент *может* заниматься в постели, когда он не спит. В целом, существует два вида занятий, которые можно выполнять в постели:

1. Практики осознанности;
2. Все, что в целом является расслабляющим, успокаивающим и восстанавливающим.

Например: обниматься, заниматься сексом, мастурбировать, читать книгу, слушать музыку (но не ту, которая может вас

стимулировать). Также исключаются занятия, связанные с воздействием экранов и синего света, такие как просмотр телевизора или прокручивание ленты в телефоне.

В этот момент стоит сделать небольшое уточнение: в АСТ слово “осознанность” — это общий термин, охватывающий техники когнитивного разделения, принятия, контакта с настоящим моментом и я-как-контекста. Оно может обозначать любой из этих процессов или их комбинацию.

Иногда лучше избегать термина “осознанность”, потому что с ним связано множество распространенных заблуждений. (Например, многие ошибочно считают, что это исключительно медитация, буддизм или техника релаксации.)

Поэтому вместо термина “осознанность” можно использовать такие понятия из АСТ, как отцепление, открытость, наблюдение, перефокусировка и расширение осознания. Например, термин “навыки отцепления” можно использовать как общий термин для когнитивного разделения, принятия, самосострадания, я-как-контекста контакта с настоящим моментом.

Терапевт:

Итак, есть два основных вида занятий, которые можно выполнять в постели. Один из них — практика “навыков отцепления”. Например... (в этот момент вы можете упомянуть практики, которые уже обсуждали в предыдущих сессиях, например: “листья в потоке”, замечание мыслей, физикализация, сканирование тела, “исцеляющая рука”, “освобождение пространства” для эмоций, называние истории, осознание дыхания и так далее).

Если мы оставим работу с бессонницей на более поздние сессии, это обычно упрощает работу, потому что клиент уже освоил навыки АСТ.

Если же мы решаем работать с бессонницей на ранних сессиях, когда у клиента еще нет таких навыков, нам нужно сказать что-то вроде:

— Чтобы улучшить сон, вам нужно освоить несколько ‘навыков отцепления’. Это методы, которые помогут вам не вовлекаться в сложные мысли и чувства, чтобы они не ‘дергали вас за ниточки’. Как только вы научитесь делать это в течение дня, вы сможете применять этот навык и ночью, в постели. Но для этого потребуется достаточно много дневной практики.

Расслабляющие и Восстанавливающие Активности: Часть 2

После рассмотрения вышеизложенного, мы можем продолжить:

Терапевт:

Итак, это один из видов деятельности, которую можно выполнять в постели, когда вы не спите. Другой вид деятельности — это всё, что по сути является расслабляющим или успокаивающим, например, чтение книги или прослушивание музыки. Но ничего, что подвергает вас воздействию синего света — например, просмотр телевизора или использование телефона, — потому что воздействие синего света мешает засыпанию.

Также не стоит выбирать то, что может сделать вас еще более бодрым, например, чтение захватывающего триллера или прослушивание энергичной музыки. И, конечно, ничего, что сильно нагружает мозг, например, работа или учёба.

Если клиент говорит что-то вроде: “Но я уже пробовал всё это. Это не помогло!”, мы можем ответить:

Терапевт:

Да — да, абсолютно, вы действительно пробовали! Поэтому есть две вещи, которые важно понять. Первое: это всего лишь один небольшой кусочек пазла. Здесь есть гораздо больше аспектов, и мы только начинаем.

Второе: неудивительно, что это не помогло, потому что вы делали всё это с установкой “контроля сна”: “Мне нужно заснуть! Я должен заснуть!”. И именно эта установка удерживает вас в состоянии бодрствования. Ничего не поможет, если вы будете цепляться за эту установку. Так что вам нужно кардинально изменить свой подход: сделать свою кровать местом отдыха и комфорта; местом, где вы заботитесь о себе с добротой и вниманием — независимо от того, спите вы или бодрствуете. Если вы спите — отлично; но если не спите, то занимаетесь расслабляющими, восстанавливающими занятиями, которые дадут вам многие преимущества сна. И если вы похожи на большинство моих клиентов, то, вероятно, думаете: “Но бодрствование в постели не расслабляет. Я ворочаюсь, беспокоюсь и тревожусь”.

Клиент:

Да! Я только что собирался это сказать!

Терапевт:

Конечно. Потому что сейчас, когда вы бодрствуете в постели, все так и происходит — вы ворочаетесь, напрягаетесь, испытываете стресс. Это не расслабляет и не восстанавливает. Вот здесь на помощь приходят техники “отцепления”. Есть несколько конкретных навыков, которые помогут вам кардинально изменить этот процесс — так, что бодрствование в постели начнет становиться расслабляющим.

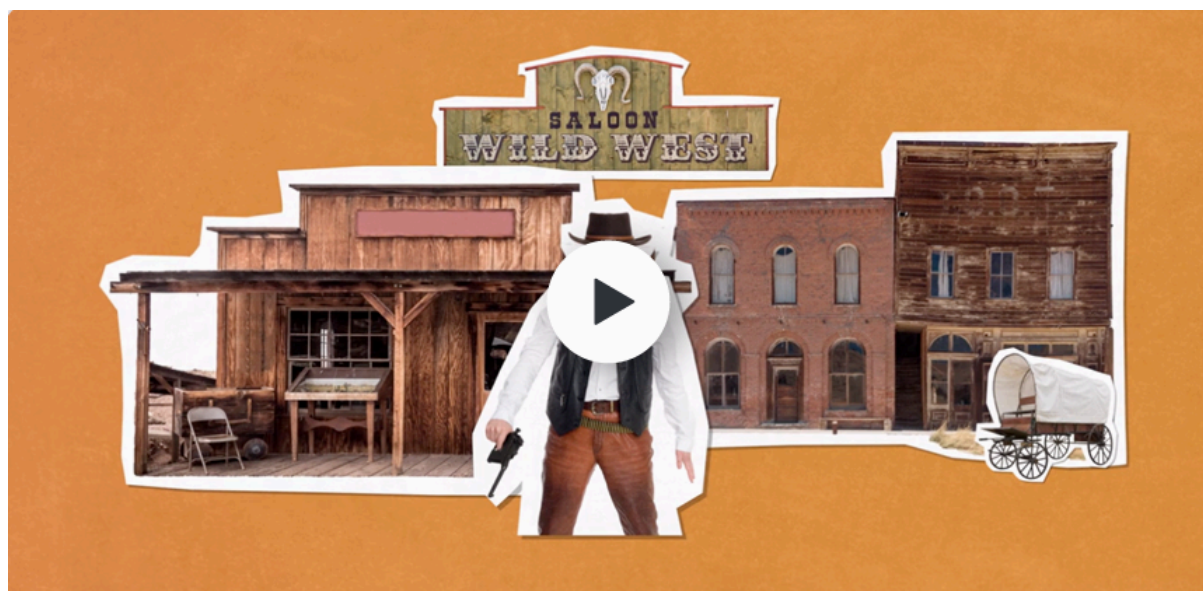
Клиент:

Но я не хочу бодрствовать! Я хочу заснуть.

Терапевт:

Конечно, вы хотите. Мы все хотим! Но... если вы застрянете в этом “режиме контроля сна”... Ну, вы ведь знаете, что тогда произойдет, верно? Замкнутый круг: чем больше вы пытаетесь контролировать свой сон, тем хуже получается. Поэтому мы говорим о чем-то принципиально другом.

На этом этапе часто бывает полезно использовать классическую метафору “тонущего в зыбучих песках”, чтобы показать, что интуитивные действия в сложной ситуации могут только ухудшить положение. Это необязательно, но часто бывает полезным.



Посмотрите, как Расс Хэррис объясняет, почему отказ от борьбы со своими мыслями и чувствами похож на способ выбраться из зыбучих песков

Следующий шаг:

Терапевт:

Теперь наша цель — произвести этот радикальный сдвиг. Вместо того чтобы превращать свою спальню в “место для сна”, сделайте ее “местом для отдыха”. Если вы лежите в постели и не спите, важно эффективно использовать это время. Вместо того чтобы ворочаться, тревожиться и напрягаться, займитесь расслабляющими и восстанавливающими занятиями, о которых мы говорили. Это поможет вам сделать свою постель комфортным и восстанавливающим пространством.

И вот в чем бонус: в большинстве случаев, если вы занимаетесь этими занятиями в постели, вы в конечном итоге заснете. Но это не основная цель! И если вы начнете использовать эти занятия, чтобы заставить себя заснуть, вы снова попадете в этот замкнутый круг контроля сна. Все же, засыпание происходит часто — и это приятный бонус, которым можно наслаждаться, когда он случается. Конечно, будут и такие ночи, когда этого не произойдет, потому что это не какое-то волшебное средство, но даже в такие ночи, когда вы не спите, ваше время в постели будет намного более расслабляющим и восстанавливающим, чем сейчас.

Что Дальше?

То, что мы будем делать дальше, зависит от:

- а) причин и факторов, лежащих в основе бессонницы клиента,
- б) других проблем, с которыми сталкивается клиент,
- с) того, что уже было рассмотрено в предыдущих сессиях.

Если у клиента уже есть (действительно) сформированные навыки осознанности, на которые он может опираться (например, из предыдущих сессий АСТ, опыта терапии, личностного роста или духовных практик), теперь можно начать исследовать, как он может применять эти навыки в постели, когда не спит.

Однако, если клиент только знакомится с осознанностью, важно быстро объяснить, что это такое. И очень важно, чтобы наши объяснения были короткими, четкими и простыми; если не быть внимательным, легко уйти в пространные рассуждения, перегрузить клиента или запутать его.

Лучше всего выбрать один ключевой процесс осознанности — обычно это либо когнитивное разделение, либо принятие — и представить его с помощью простой, но мощной метафоры, например, “руки как мысли” для когнитивного разделения или “отталкивание воображаемого листа бумаги” для принятия. Например:

Терапевт:

Итак, существует множество различных навыков, и если я попробую объяснить их все сразу, это может запутать. Думаю, самый полезный навык, с которого стоит начать, называется “отсоединение от мыслей”. Могу я провести небольшое упражнение, чтобы вы поняли, в чем оно заключается?

(Терапевт проводит клиента через упражнение “[руки как мысли](#)”).

Или:

Терапевт:

Итак, существует множество различных навыков, и если я попробую объяснить их все сразу, это может запутать. Думаю, самый полезный навык, с которого стоит начать, называется “создание пространства для чувств”. Могу я провести небольшое упражнение, чтобы вы поняли, в чем оно заключается?

(Терапевт проводит клиента через упражнение “[отталкивание воображаемого листа бумаги](#)”).

А после этого? Ну что ж, давайте рассмотрим другие варианты.

Ослабление Эмпирического Избегания и Эмоционального Контроля

При любой практике осознанности, особенно при техниках когнитивного разделения и принятия, нам нужно четко понимать, что цель не в том, чтобы нежелательные мысли и чувства исчезли, а в том, чтобы открыться им, создать для них пространство, позволить им свободно приходить, оставаться и уходить в свое время. Это нормально, если они задерживаются; и это нормально, если они уходят и затем возвращаются.

(Обратите внимание, как последний абзац сценария для упражнений

“руки как мысли” и “отталкивание воображаемого листа бумаги” делает это явным.)

Если клиент не соглашается с этим и просто хочет, чтобы эти мысли и чувства исчезли, мы используем технику “креативной безнадежности” для ослабления эмпирического избегания и стремления к эмоциональному контролю.

(Если вы забыли, что включает в себя “креативная безнадежность”, прочитайте [эту бесплатную электронную книгу](#).)

Когнитивное Разделение и “Время для Беспокойства”

Как перед сном, так и в процессе засыпания, мы рекомендуем клиентам использовать техники когнитивного разделения для работы с мыслями, мешающими засыпанию. Перед сном это может включать простые техники когнитивного разделения, основанные на замечании и назывании: “Я замечаю, что у меня появилась мысль о...”, “Ага! Вот она — история о бессоннице! Я знаю этот сценарий!”, “Привет, тревожные мысли, вот вы и снова тут”, “Вот пришло беспокойство”, “Спасибо, мозг! Я знаю, что ты просто хочешь, чтобы я лучше спал — и это нормально, я справлюсь”.

Лежа в кровати, клиент может продолжать использовать технику замечания и называния или перейти к медитативным техникам, таким как “листья в потоке”. (Примерно 10% людей испытывают трудности с визуализацией или вовсе не могут её использовать, поэтому хорошей альтернативой этой технике является практика “слушание разума”).

Если клиент сильно тревожится в постели, ему может помочь АСТ-адаптированная версия известной техники “Время для Беспокойства”. [Нажмите здесь](#), чтобы скачать раздаточный материал для клиента с АСТ-версией этой практики. (Очевидно, что “Время для Беспокойства” не следует планировать непосредственно перед сном!)

Принятие и Самосострадание

Мы активно поощряем клиентов к открытому принятию и созданию пространства для любых сложных внутренних переживаний, возникающих в постели: мыслей, эмоций, воспоминаний, импульсов и телесных ощущений. Для неприятных ощущений в теле полезны техники принятия, такие как “физикализация”, “наблюдай – дыши – расширяй – позволяй” и “осознание эмоций”.



Посмотрите, как Расс Хэррис объясняет четыре аспекта принятия: замечание, разрешение, приспособление и благодарность

Медитативные упражнения на самосострадание, такие как “добрые руки”, “чаша доброты” или “медитация любящей доброты”, могут быть хорошими дополнениями или альтернативами.



Посмотрите, как Расс Хэррис объясняет важность самосострадания и “разбирает” его на шесть взаимосвязанных элементов

Контакт с Настоящим Моментом

Когда клиенты лежат в постели, но не могут уснуть, мы рекомендуем им практиковать спокойные, восстанавливающие упражнения на контакт с настоящим, такие как сканирование тела или осознанное дыхание. В травма-ориентированной АСТ популярной практикой является Прогрессивная Мышечная Осознанность (ПМО). Это похоже на обычную Прогрессивную Мышечную Релаксацию (ПМР), но с одним важным отличием. Основная цель ПМР — расслабление, но в ПМО расслабление не является целью, и само слово “расслабление” не упоминается. В ПМО задача состоит в том, чтобы просто замечать ощущения в своем теле и позволять им быть такими, какие они есть. ([Здесь есть скриншот ПМО](#)). Это помогает избежать проблемы, возникающей при ПМР, когда человек “пытается расслабиться”, но у него не получается.

Хорошей альтернативой таким упражнениям является просто настройка на ощущения в теле, осознанное восприятие тепла и комфорта: как матрас поддерживает тело, тепло в груди, руках и ногах, мягкость подушки под головой, темнота, прикосновение одеяла к коже и так далее.

“Бросить Якорь”:

Проснуться или Расслабиться

Практика “бросить якорь” в постели может использоваться для двух целей: пробуждения или расслабления. Если вы хотите использовать ее, чтобы помочь клиенту проснуться и встать с постели, особенно если ему трудно это сделать из-за усталости или бессонной ночи, [прочитайте это](#). В этом документе описано, как “бросание якоря” может помочь человеку проснуться, почувствовать себя как можно более бодрым, делая акцент на активных физических движениях в постели и взаимодействии с окружающим миром.

В течение дня можно использовать похожие версии этого упражнения, чтобы прерывать навязчивые мысли и беспокойство.

Однако если человек в постели и хочет расслабиться, необходимо значительно изменить способ выполнения упражнения. В фазе С (связь с

телом) цикла АСЕ человеку не нужно активно двигаться или растягиваться; вместо этого он остается в неподвижности и сосредотачивается на легком движении дыхания, ощущении, как тело мягко погружается в матрас, на чувстве тяжести головы на подушке. В фазе Е (вовлечение в текущую активность) цель состоит в том, чтобы почувствовать тепло и комфорт постели, мягкость одеяла. Это отличный способ справиться с тревогой и навязчивыми мыслями.

Ценности и Ценностные Действия

В рамках работы с ценностями мы поощряем клиентов к внедрению новых моделей поведения, которые могут улучшить качество их сна. Ключ к успеху здесь, что неудивительно, — гибкость. Мы хотим, чтобы клиенты экспериментировали с предложенными методами, подходя к этому с открытостью и любопытством.

Но важно не превращать их в правила, которым нужно всегда следовать. Идея в том, чтобы попробовать эти техники, адаптировать их под себя и наблюдать, какие изменения происходят со временем. Мы можем сказать клиенту примерно следующее:

Терапевт:

Я предложу вам целый ряд способов, с которыми вы можете поэкспериментировать. И я надеюсь, что многие из них окажутся полезными. Но, конечно, не существует универсальных решений, которые подойдут каждому. Поэтому относитесь к этим рекомендациям именно как к эксперименту — мы не можем заранее знать, как это сработает для вас. Важно внимательно наблюдать за тем, что происходит, и если что-то не приносит ожидаемого эффекта, оставаться открытым к новым вариантам. Все эти стратегии — это гибкие ориентиры, а не строгие правила. Их можно изменять и адаптировать, чтобы они работали именно для вас наилучшим образом.

Далее представлены десять полезных стратегий, с которыми клиенты могут гибко экспериментировать. Если вам нужен этот материал в формате раздаточного материала для клиентов, нажмите [здесь](#).

Десять Полезных Стратегий для Спокойного Сна

Ниже представлены рекомендации, которые могут помочь вам улучшить качество сна. Ни одна стратегия не работает одинаково для всех, но большинство людей находят эти методы полезными. Однако важно относиться к ним гибко: не превращайте их в строгие правила, которым необходимо следовать. Экспериментируйте, адаптируйте их под себя и наблюдайте, как они влияют на ваш сон.

1. Ограничьте потребление стимуляторов перед сном

- Избегайте продуктов, содержащих кофеин (чай, кофе, шоколад) по крайней мере за четыре часа до сна.
- Не употребляйте никотин (сигареты, вейпы, никотиновые пластыри и т. д.) минимум за час до сна и сразу после пробуждения.

2. Ограничьте употребление алкоголя и еды перед сном

- Не употребляйте алкоголь перед сном. Хотя он может способствовать засыпанию, позже в течение ночи он может ухудшить качество сна.
- Не ешьте тяжелую пищу перед сном, особенно богатую жирами и белками.

3. Избегайте воздействия "синего света" за час до сна

- Излучение от экранов телефонов, компьютеров и телевизоров может мешать процессу засыпания. Старайтесь не использовать эти устройства за час до сна.
- По возможности, за час до сна избегайте работы или учебы, так как активная умственная деятельность может мешать расслаблению.

4. Создайте ритуал подготовки ко сну

- Разработайте собственный ритуал "замедления" перед сном. Это может включать расслабляющую музыку, чтение книги, теплую

ванну или душ, практики осознанности, техники релаксации или любые другие действия, помогающие вам расслабиться.

5. Соблюдайте регулярный режим сна

- Чем более регулярны ваши часы подъема и отхода ко сну, тем лучше будет ваш сон.
- Старайтесь не оставаться в постели дольше, чем необходимо, так как это может негативно сказаться на сне.
- Просыпайтесь в одно и то же время каждый день, даже если вы плохо спали ночью. В краткосрочной перспективе это может привести к трудностям, но в долгосрочной перспективе поможет стабилизировать сон.

6. Физическая активность в течение дня

- Регулярно выполняйте физические упражнения в течение дня. Даже легкая активность помогает, лучше делать хоть что-то, чем совсем ничего.
- Проводите время на солнце в течение дня — это также способствует лучшему сну ночью.
- Не занимайтесь интенсивными упражнениями (до потопотделения) минимум за час до сна.

7. Создайте благоприятную среду для сна

- Обеспечьте в спальне комфортные условия для сна: держите ее чистой, проветренной (без затхлости), выберите удобный матрас, подушки и постельное белье.
- Затемняйте комнату и минимизируйте шум. Отключите звук на телефоне. При необходимости используйте маску для сна и/или беруши.
- Избегайте экстремальных температур в комнате. Оптимальная температура для сна — около 18°C (или в диапазоне 15.6 – 19.4°C).

8. Ограничьте дневной сон до 30 минут

- Для многих людей короткий дневной сон (до 30 минут) в послеобеденное время полезен.
- Долгий дневной сон чаще всего ухудшает качество сна ночью.

9. Ограничьте активность в постели — используйте ее только для сна, отдыха и расслабления

- В постели старайтесь заниматься только сном или сексом. Допускается расслабляющая активность: чтение книги, прослушивание спокойной музыки, а также упражнения на осознанность и самосострадание.
- Вместо активного времяпрепровождения обратите внимание на физические ощущения: тепло одеяла, мягкость подушки, темноту, положение тела в пространстве.
- Избегайте занятий, которые активизируют мозг: просмотра телевизора, использования телефона, чтения захватывающих книг, работы или учебы в кровати.
- Формируйте четкую связь спальни со сном: не занимайтесь в кровати физической активностью (йогой, растяжкой), не работайте и не ешьте в ней.

10. Не пытайтесь заставить себя заснуть

- Если вы лежите в кровати и не можете уснуть, попытки заставить себя заснуть — это верный путь к провалу. Вместо этого лучше использовать это время с пользой. Вместо того чтобы ворочаться, тревожиться и раздражаться, попробуйте практиковать техники разделения, осознанности, принятия или упражнения на самосострадание. Таким образом, даже если сон не приходит, вы хотя бы отдыхаете. А в качестве бонуса вы развиваете полезные навыки, которые помогут вам во многих других сферах жизни.

Хорошая новость в том, что практики разделения, осознанности, принятия и самосострадания обычно способствуют отдыху и восстановлению, они намного лучше, чем беспокойные мысли, напряжение и тревога. Кроме того, если вы будете практиковать их в постели, часто это приводит к засыпанию. Это не самоцель этих техник, но приятный бонус. Поэтому наслаждайтесь, когда это происходит. И если в какой-то момент сон не приходит, по крайней мере, вы получите пользу от качественного отдыха.

Взлеты и Падения

Важно понимать, что это не мгновенное решение проблемы, но мы ожидаем значительных улучшений со временем: часто в течение нескольких недель, а иногда даже сразу. Конечно, в процессе будут взлёты и падения: дни (или недели), когда сон будет лучше, и дни (или недели), когда он будет хуже. Поэтому важно запастись терпением, развивать самосострадание в сложные периоды и снова и снова возвращаться к своим ценностям, поддерживая мотивацию.

Как Ваш Распорядок Дня Влияет на Качество Сна

Также важно исследовать, как то, что мы делаем в течение дня, влияет на наш ночной отдых. Если мы тратим день на реализацию своих ценностей и активно вовлекаемся в то, что для нас важно, это будет гораздо более полезным для ночного отдыха, чем день, наполненный слиянием с мыслями и избеганием. В процессе терапии, когда клиент вносит изменения в свой образ жизни, основанные на ценностях, улучшает свои отношения, живёт осознанно, практикует самосострадание и так далее, всё это, как ожидается, будет способствовать улучшению сна.

Примечание → некоторые из раздаток, ссылки на которые даны в этом файле, переведены на русский язык и находятся [здесь](#), также можете посмотреть [тут](#).