

Что делать при бессоннице? Психологические приёмы

3. Расслабление тела.

Для этого используются элементы аутогенной тренировки.

Лёжа на спине, обратите свой внутренний взор на Вашу ведущую руку. Начните представлять, что рука наполняется приятной тяжестью, повторяйте про себя: «Я чувствую, что моя правая (левая) рука становится тяжёлой, она постепенно тяжелеет, наливается приятной тяжестью и расслабляется...». То же самое проделайте с другой рукой и ногами.

Для начала достаточно ощутить лишь лёгкую и мимолётную тяжесть. Если сразу не получается, – не расстраивайтесь, постепенно Вы легко научитесь это делать.

4. Визуализация.

После упражнений на расслабление начните представлять любые приятные Вам, нежные и расслабляющие образы, лучше вызвать образы, связанные со сном, хорошо, когда у Вас будет несколько таких расслабляющих образов. Переходите от одного к другому, представляя, что Вы постепенно расслабляетесь, дневные заботы уходят от Вас, и Вы погружаетесь в глубокий восстанавливающий сон. При этом можно вновь использовать успокаивающее дыхание, это усилит эффект визуализации.

Выполняя эти достаточно легкие приемы, Вы действительно легко уснёте, а утром проснётесь, наполненные бодростью и готовые к новым жизненным свершениям.

У некоторых людей бессонница продолжается в течение более длительного времени, становясь самостоятельным хроническим заболеванием. **В любом случае, ЕСЛИ ЕСТЬ ПОДОЗРЕНИЕ НА НАРУШЕНИЕ СНА, следует сначала обратиться к вашему семейному врачу, который проведёт дополнительные обследования и назначит первичное лечение. При необходимости он выпишет направление к другому специалисту (врачу-психиатру, врачу-психотерапевту, медицинскому психологу и др.).**

Дневник сна

Дневник сна – это научно обоснованное средство для оценки характера сна, образа жизни и возможных нарушений сна.

Для выявления причин нарушений сна специалисты советуют вести «ДНЕВНИК СНА». Это поможет врачу собрать данные, изучить заболевание, и только после этого он сможет назначить Вам лечение.

Вести такой дневник нужно на протяжении недели и фиксировать следующие моменты:

1. Дата.
2. Время, когда легли спать вечером.
3. Что принимали, чтобы уснуть?
4. Сколько времени потребовалось, чтобы заснуть?
5. Сколько раз просыпались ночью?
6. Через какое время после пробуждения удалось уснуть?
7. Время утреннего пробуждения?

Вечером, накануне отхода ко сну, Вы отвечаете на следующие вопросы:

8. Когда и сколько чашек кофе или кофеинсодержащих напитков выпили в течение дня?
9. Когда и сколько выпили алкоголя?
10. Какие лекарства были приняты в течение всего дня?
11. Были ли стрессы (какие?)
12. Пришлось ли подремать днём, и какой период времени?

Таким образом, получается, что дневник будет состоять из двух частей, одну из которых Вы заполняете в утренние часы, а другую – вечерние.



Про сон...

Хороший сон важен для нашего повседневного благополучия, настроения, самочувствия и работоспособности. В жизни каждого человека бывают периоды, когда он испытывает кратковременные нарушения сна, например, из-за стресса или переживания горя. Но нарушения сна могут продолжаться в течение длительного времени, мешая каждодневной деятельности и общему состоянию здоровья.

Нарушения сна делятся на несколько групп, диагностирование и лечение которых проводится разным путём. Бессонница является наиболее распространенной формой нарушения сна.

Под **БЕССОНИЦЕЙ** понимают трудности засыпания, прерывистый сон, а также раннее пробуждение. Бессонница считается естественной реакцией организма человека на любую адаптацию или стресс и может сопутствовать многим другим заболеваниям.

Начиная с 18 лет является рекомендуемым следующий режим:

- время сна – ночь;
- время сна 6,5-11 часов, у большинства людей 7-9 часов;
- отход ко сну с 21:00 – 1:00;
- пробуждение в промежутке с 6 утра до 10 утра;
- разница продолжительности сна и бодрствования (увеличение или уменьшение) может достигать 3 часов (в течение 2-недельного периода наблюдения);
- засыпание в течение 30 минут;
- в среднем 1-2 раза эпизодов пробуждения во время сна;
- начиная с 55 лет дневной сон продолжительностью 30 минут.

** Вышеупомянутая стандартная продолжительность сна недействительна для людей со сменной и ночной работой.*

Информация взята из источника Eesti Naigekassa. Руководство для пациентов (эстонское сообщество)

Гигиена сна

Существует ряд правил, соблюдение которых позволит сделать сон исключительно полезным для здоровья.

- **ЧЁТКОЕ РАСПИСАНИЕ.**
Старайтесь ложиться и просыпаться в одно и то же время вне зависимости от дня недели.
- **СПИТЕ В КОМФОРТНЫХ УСЛОВИЯХ.**
Спальное место должно быть ровным, не слишком мягким и не слишком жёстким. Очень важно спать в таком месте, где будет тихо, темно, прохладно и удобно. Не забывайте проветривать перед сном спальное помещение.
- **ИСКЛЮЧИТЕ ПРИЁМ АЛКОГОЛЯ, КОФЕИНА, НИКОТИНА ПЕРЕД СНОМ.**
Также не стоит перед сном употреблять тяжёлую пищу (в большом количестве).
- **ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ, ХОРОШО И ПОЛНОЦЕННО ПИТАЙТЕСЬ И ГУЛЯЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.**
Перед сном (как минимум за 2 часа) не стоит заниматься физическими упражнениями. А вот небольшая спокойная прогулка на свежем воздухе поможет быстрее заснуть.
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ СВОЁ СПАЛЬНОЕ МЕСТО ТОЛЬКО ДЛЯ СНА.**
Так Ваша психика и Ваше тело начнёт ассоциировать постель со сном.
- **НЕ СПИТЕ ДНЁМ.**
Тем более, если у Вас уже есть проблемы со сном, иначе ночью Вам будет труднее заснуть.
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ.**
Достаточно эффективные методы в борьбе с бессонницей (см. далее).

Что делать при бессоннице? Психологические приёмы

1. Отвлечение.

Бывает так, что время подходит ко сну, а чувство усталости перебивается какими-то переживаниями, эмоциями или/и мыслями. В таком случае:

Вы можете минут 5 спокойно походить по комнате или по квартире, переводить взгляд с одного предмета на другой, стараясь снять концентрацию на делах и отстраниться от них.

После такого переключения приступите к чтению любимой книги или журнала. Ведь чтение – лучшее лекарство при бессоннице.

2. Дыхательные упражнения.

Правильное дыхание является залогом спокойствия, душевного благополучия и равновесия. Успокаивающее дыхание расслабляет мышцы, что естественным образом приводит к расслаблению нервной системы.

1. **Дыхание на счёт** (4 счёта вдох – 4 счёта выдох).
2. **Дыхание по квадрату** (вдох – пауза – выдох – пауза).
3. **Дыхание с самовнушением.** Заранее подготовьте текст для самовнушения, где прописаны поддерживающие фразы.
4. **Дыхание с концентрацией на ощущениях** при вдохе и при выдохе.
5. **Дыхание с визуализацией** (можно представить, как с каждым выдохом часть напряжения уходит).

Упражнение нужно выполнять 3-4 минуты, не вызывая дискомфорта, протекая естественно и без какого-либо принуждения. Как правило, при регулярном использовании данного упражнения процесс засыпания значительно ускоряется, улучшается и качество самого сна.

Следует помнить, что результат не придёт в одно мгновение, нужно приложить некоторые усилия, приучить организм и психику к новым ощущениям.