

DOBRY ODPOCZYNEK:

KROKI DO DOBREGO SNU



Terapia poznawczo - behawioralna oparta na dowodach naukowych, pomagająca przezwyciężyć trudności ze snem.

WITAMY!

Gratulacje za podjęcie próby poprawy jakości snu. Szukanie pomocy jest jednym z najtrudniejszych kroków.

Niniejszy zeszyt ćwiczeń "Kroki do dobrego snu" opracowano przy wykorzystaniu opartej na dowodach naukowych terapii psychologicznej, znanej jako terapia poznawczo-behawioralna (CBT). Pomoże ona zrozumieć co się przyczynia do dobrego snu i rozpoznać potencjalne trudności, wskazując konkretne pomocne techniki. Podejście to okazało się być skuteczne dla wielu osób doświadczających trudności ze snem i miało wielki wpływ na ich życie.

Ten zeszyt ćwiczeń jest skonstruowany tak, aby ludzie korzystający z niego, przy wsparciu wyszkolonych specjalistów z zakresu zdrowia psychicznego, mogli wynieść z niego jak najwięcej. Takim specjalistą może być psycholog zajmujący się samopoczuciem psychicznym, często w skrócie nazywany PWVP, pracujący w ramach programu Poprawy Dostępu do Terapii Psychologicznych (IAPT). Jednak w przypadku braku wsparcia, można z powodzeniem używać tej książeczki samodzielnie, jeśli tylko ćwiczenia te uważane są za pomocne.

Jeśli zdecydujesz się skorzystać z tych ćwiczeń, będziesz mógł kontrolować, jak szybko chcesz je przerabiać. Jednak dowody wskazują, że najpełniejsze korzyści z tego podejścia są widoczne wtedy, gdy ludzie w pełni wykorzystują zawarte tam techniki i starają się robić trochę każdego dnia.

CZYM SĄ TRUDNOŚCI ZE SNEM?


Problemy ze snem odnoszą się do utrzymujących się trudności ze snem, utrudniających nam wykonywanie rzeczy, które musimy lub chcemy robić. Kiedy nie są rozwiązane, obniżają nasz nastrój, czynią nas nieszczęśliwymi, zmęczonymi i sfrustrowanymi.

Mogą się pojawić w wyniku trudności ze zdrowiem psychicznym lub jednocześnie z chorobą fizyczną. W takiej sytuacji, mogą one pogorszyć istniejące choroby. Poprawa jakości snu może więc pomóc nam lepiej radzić sobie z innymi problemami. Niezależnie od tego, czy szukasz pomocy konkretnie z powodu trudności ze snem, czy też doświadczasz tych trudności wraz z innymi sprawami, które dzieją się w Twoim życiu, ten zeszyt ćwiczeń może pomóc skierować Twój sen z powrotem na właściwe tory.



CZY TE ĆWICZENIA SĄ DLA CIEBIE?

Zanim zaczniemy warto się zastanowić, czy ta książka ćwiczeń będzie dobra dla Ciebie, czy też Twoje problemy ze snem są zupełnie innej natury.

Proszę zaznaczyć, czy któryś z poniższych objawów występował u Ciebie przez więcej niż kilka nocy w tygodniu, przez co najmniej miesiąc. 

Trudności w zasypianiu	
Budzenie się w nocy i trudności w ponownym zasypianiu	
Budzenie się wcześnie rano i trudności w ponownym zasypianiu	
Brak poczucia wyspania po obudzeniu	
Zmęczenie i chęć drzemki w ciągu dnia	



Jeśli zaznaczyłeś jedno lub dwa pola, ta książka może być dla Ciebie.

Jednak przed kontynuacją rozważ również, czy Twoje trudności ze snem mogą być spowodowane czymś innym. Na przykład, czy Twoi sąsiedzi mają małe dziecko lub są głośni i Cię budzą? Czy zmartwienia nie pozwalają Ci zasnąć? Czy niedawno zmieniłeś leki lub dawki?

Jeśli coś innego może powodować trudności ze snem, zastanów się, czy jest ktoś, kto może Ci pomóc. Jeśli otrzymujesz wsparcie przy korzystaniu z tej książki ćwiczeń, możesz również rozważyć omówienie innych trudności z osobą wspierającą Cię.

Może ona doradzić, czy ta książka ćwiczeń będzie pomocna. Jeśli nie, omówi inne metody lub skieruje Cię do innych źródeł doradczych lub dostępnej pomocy.

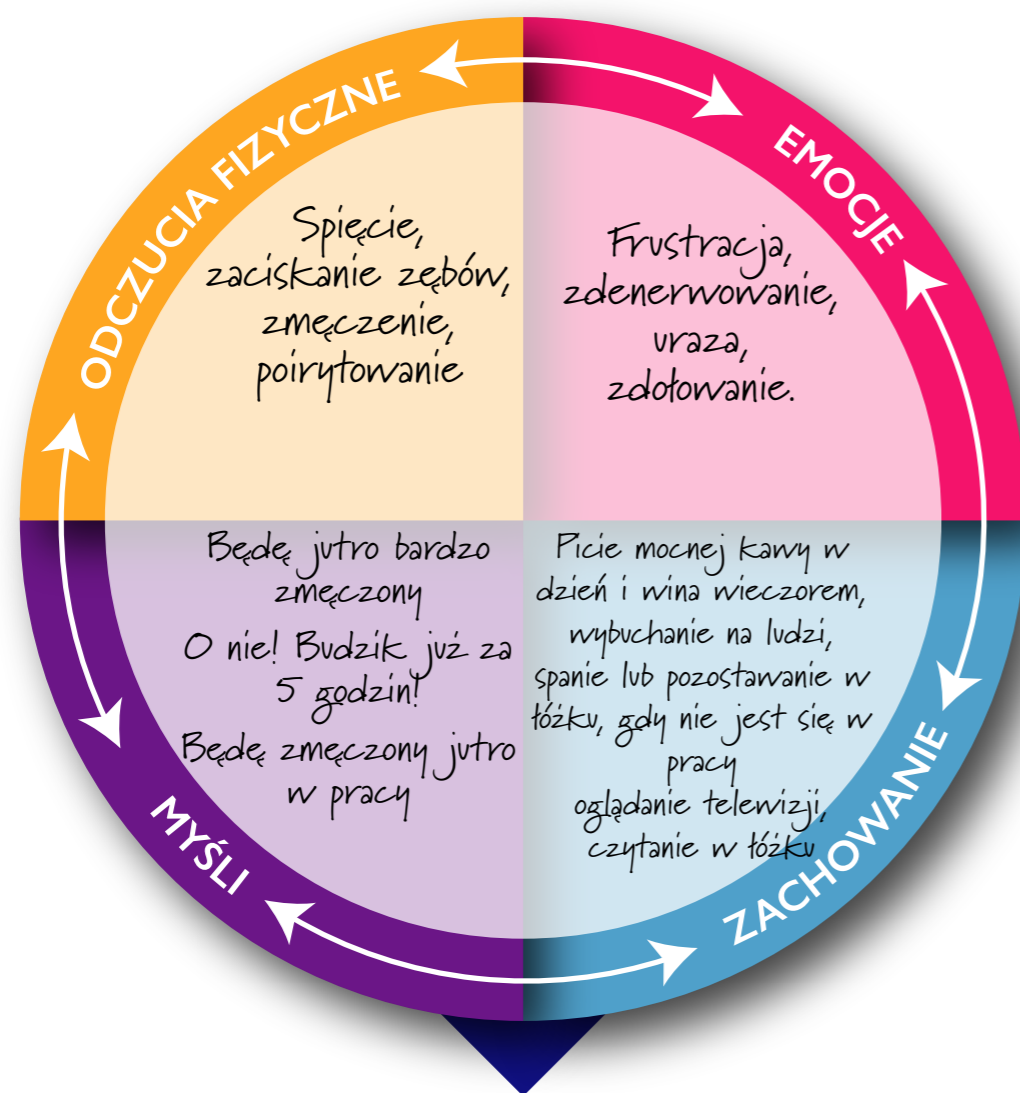


ZROZUMIENIE TRUDNOŚCI

ze snem Terapia poznawczo-behawioralna (CBT) to oparta na dowodach naukowych terapia, która może pomóc nam zrozumieć trudności, których doświadczamy, i zidentyfikować cztery obszary, w których możemy wprowadzić korzystne zmiany. Wszystkie obszary są ze sobą połączone i mogą tworzyć **błędne koło**, gdy nasze trudności się utrzymują. Spójrz na przykład błędnego koła snu.

MOJA SYTUACJA

Mam trudności ze spaniem w nocy.



WPŁYW

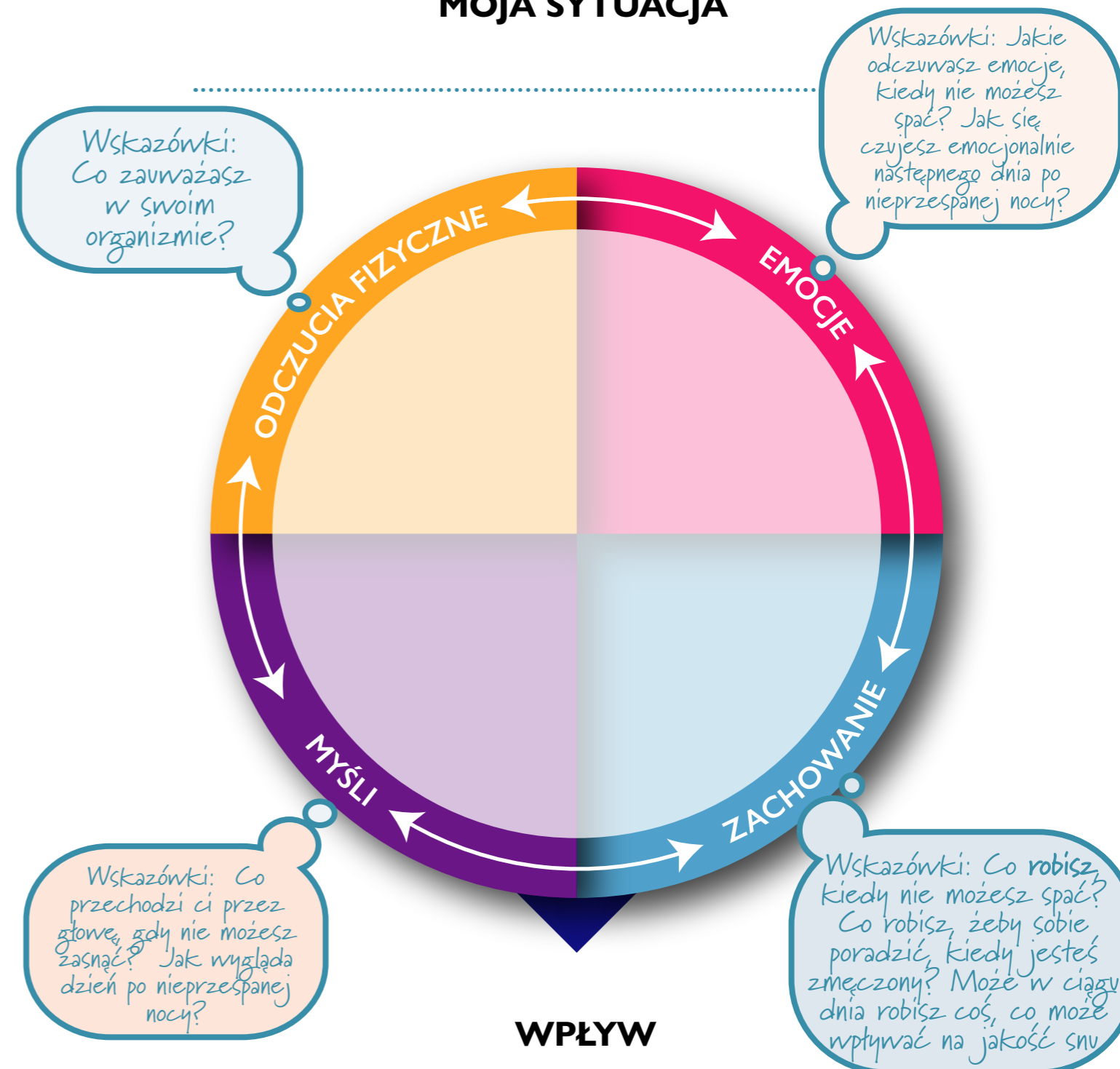
Mam problemy w pracy, w domu i w moim związku.

BRZMI ZNAJOMO?

Czy to błędne koło snu wygląda znajomo? Jeśli tak, opierając się na własnym doświadczeniu wypełnij swoje **Błędne Koło**.

Poproś ukochaną osobę lub przyjaciela, jeśli uważasz, że będzie to pomocne. Pamiętaj również, że jeśli otrzymujesz wsparcie w pracy nad tą książeczką i doświadczasz jakichkolwiek trudności, nie zapomnij o nich wspomnieć osobie Cię wspierającej.

MOJA SYTUACJA



WPŁYW

CZY ZAUWAŻYŁEŚ W JAKI SPOSÓB WSZYSTKIE OBSZARY WPŁYWAJĄ NA SIEBIE NAWZAJEM?

W efekcie trudności ze snem, których doświadczasz, nakręcają spiralę i mają znaczący wpływ na Twoje życie.

Dobrą wiadomością jest to, że wprowadzając zmiany w jednym z tych obszarów można poprawić pozostałe.

Przez zaangażowanie się w kolejne kroki omówione w tej książeczce, możesz zacząć rozwiązywać swoje trudności ze snem i możesz pomóc sobie wydostać się z tej spirali błędnego koła.

Zanim zaczniemy ...



Dla lepszego zrozumienia, warto jest wiedzieć, jako wygląda "normalny" sen.

Może być to pomocne w podważeniu **powszechnie panujących mitów na temat snu** i zrozumieniu różnic pomiędzy uczuciem zmęczenia a **sennością**..

MITY O ŚNIE

"Zawsze powinienem spać 8 godzin w nocy"

Tak naprawdę, ilość potrzebnego snu zależy od człowieka. Fundacja National Sleep Foundation sugeruje, że chociaż zalecane jest od siedmiu do dziewięciu godzin snu na noc u osób dorosłych w wieku od 18 do 64 lat, to dla niektórych odpowiednie może być od sześciu do dziesięciu godzin snu.

"Powinienem przespać całą noc"

W rzeczywistości, bardzo normalne jest budzenie się kilka razy w nocy! W zależności od wieku, osoby nie odczuwające problemów ze snem, wciąż mogą budzić się pomiędzy dwa do osiem razy w nocy.

"Powinienem zasnąć od razu?"

Zasypianie od razu nie jest typowe! Zasypianie przez około 30 minut jest normalne i może być uznane za wskaźnik dobrego snu.

"Jeśli nie prześpię dobrze nocy, nie będę mógł funkcjonować"

Rodzaj snu związany z regeneracją naszego mózgu i ciała ma miejsce we wczesnych fazach snu. Jeśli nie przespiasz całej nocy, niektóre z ważnych funkcji snu zostały już prawdopodobnie zaspokojone.

ZMĘCZONY CZY ŚPIĄCY?

Aby lepiej się wyspać, warto jest rozpoznać różnice pomiędzy zmęczeniem a byciem śpiącym.

Kiedy ktoś jest zmęczony, ma ogólny brak energii lub poczucie zmęczenia i może to wpływać na niego o każdej porze dnia. Na przykład, po ciężkim dniu pracy, uprawianiu ogrodu lub po ćwiczeniach.

Jednak ludzie czują się **senni** bezpośrednio przed zaśnięciem i może być im trudno pozostać w stanie czuwania. Gdy ludzie są senni, powszechnie zgłaszają:

- Powieki stają się ciężkie i trudno je otworzyć
- Trudności w utrzymaniu głowy w górze
- Myśli odpływają, trudno utrzymać koncentrację

Rozpoznanie różnicy pomiędzy **zmęczeniem** a **sennością** jest ważnym krokiem do przodu. Jeśli idziesz do łóżka dlatego, że jesteś zmęczony, a nie śpiący, zaśnięcie może Ci zabrać dużo czasu. Może to być coś, co uruchamia twój **błędny cykl snu**.





PODEJMOWANIE KROKÓW DO OSIĄGNIĘCIA LEPSZEJ JAKOŚCI SNU

Ta książeczka z ćwiczeniami poprowadzi Cię przez kolejne etapy, w celu osiągnięcia lepszej jakości snu w nocy.

Pomocne może być przerabianie każdego kroku po kolei. Chociaż może się okazać, że podczas pracy na którymkolwiek z etapów nastąpiła poprawa w zakresie trudności z zasypianiem, to czasami samo zrozumienie nieco więcej na temat snu może być pomocne.

ZANIM ZACZNIESZ

Wprowadzanie zmian może być trudne i wymaga wysiłku oraz wytrwałości. Warto pamiętać kilka rzeczy zanim zaczniesz.

- *W pierwszych kilku dniach po wprowadzeniu zmian, możesz zauważyć, że długość snu lub jego jakość tymczasowo się pogorszyła. Jest to normalne i powinno dość szybko ustabilizować się według poprawionych wzorców.*
- *Na początek istnieje możliwość pojawienia się zwiększonego chwilowego zmęczenia. Sugerujemy, aby rozpocząć zmiany w dni, w których masz mniej do zrobienia lub korzystasz z dodatkowego wsparcia w realizacji codziennych zadań*
- *Wprowadzaj jedną zmianę na raz. Pomiędzy wprowadzeniem każdej nowej zmiany pozostaw około tygodnia przerwy.*

Możesz od siebie oczekiwać tylko tyle, że dasz szansę 'Krokom do dobrego snu'. Kroki te nie przyniosą rezultatu przez jedną noc, lecz stosowanie ich pozwoli Ci na stopniowe doświadczanie lepszej jakości snu w nocy!

Krok 1

Higiena snu



Krok 2 Dziennik Snu



Krok 3

Konkretne techniki: Kontrola bodźców i ograniczenie snu



Do kolejnego kroku należy przejść tylko wtedy, gdy nadal występują trudności ze snem, lub jeśli tego chcesz.



DOSTĘPNE WSPARCIE



Jeśli otrzymujesz wsparcie przy korzystaniu z tych ćwiczeń, nie zapomnij poruszyć wszelkich problemów z osobą, która Cię wspiera. Alternatywnie, po przejściu do części Ograniczenia Snu, możesz skorzystać z przykładu, który pomoże Ci przejść przez każdy etap.

KROK 1

JAKA WYGLĄDA HIGIENA TWOJEGO SNU?

Często można wprowadzić proste zmiany, które poprawią Twój sen. Możesz zauważyć, że przestrzeganie ogólnej **higieny snu** samemu może pomóc w uzyskaniu lepszego snu w nocy.

W celu uzyskania lepszego zrozumienia czynników składających się na złą jakość Higieny Snu, przeanalizuj tabelę poniżej. W trakcie czytania napisz "Tak" przy wszystkich obszarach odnoszących się do Ciebie.



Przeanalizuj te obszary i zastanów się, jakie zmiany możesz wprowadzić, żeby poprawić Higienę Snu.

Bądź konkretny na tyle, na ile możesz, napisz je w kolumnie **Jak wprowadzę zmiany** i spróbuj je zastosować.

Jak w przypadku każdej zmiany, lepiej nie próbować zmieniać zbyt wielu rzeczy naraz. Pomyśl, które są łatwiejsze do wykonania, żeby od nich zacząć, a potem wróć do innych, aby je dodać.



ARKUSZ MOJEJ HIGIENY SNU

Czynniki higieny Snu		Tak	W jaki sposób wprowadzę zmianę
Czynniki związane z dietą	Czy pijesz napoje z kofeiną po południu i wieczorem?		
	Czy pijesz alkohol przed snem?		
	Czy palisz/używasz nikotyny przed snem?		
	Czy spożywasz cukier lub jesz słodkie przekąski przed snem?		
Środowisko w sypialni	Czy sypialnia jest za zimna lub za ciepła (16C - 18C jest dobrą temperaturą do spania)?		
	Czy zasłony wpuszczają za dużo światła lub czy masz jasne światło w sypialni?		
	Czy w nocy jest hałas, które Cię budzi?		
	Czy sypialnia jest zagracona, przez co jesteś zestresowany?		
Codzienna aktywność	Czy poziom aktywności w ciągu dnia jest niski lub czy może angażujesz się w ćwiczenia zbyt blisko pory snu?		
Spoglądanie na zegar	Kiedy budzisz się w nocy, czy sprawdzasz godzinę i liczysz ile zostało Ci czasu na sen?		
Czas ekranowy	Czy oglądasz telewizję, korzystasz z komputera, tabletu lub telefonu przed snem?		
Rutyna nocna	Czy kładziesz się spać od razu po zakończeniu obowiązków/pracy/telewizji, bez żadnej rutyny związanej z "wyciszeniem się"?		

KROK 2

WYPEŁNIANIE DZIENNIKA SNU

Mamy nadzieję, że zrozumienie własnej **Higieny Snu** było pomocne i określiłeś obszary kwalifikujące się do poprawy oraz zacząłeś już to wprowadzać w życie. Dla niektórych osób samo zrobienie tego będzie wystarczające, aby poprawić jakość swojego snu w nocy.

Jeśli uważasz, że analiza własnej Higieny Snu była pomocna, możesz rozważyć, czy chcesz przejść do pisania własnego Dziennika Snu. Jeśli chcesz kontynuować, wypełnianie go da Ci lepsze pojęcie o tym, jak śpisz i być może pomoże Ci w określeniu powodów kryjących się za trudnościami ze snem.

- Przez następny tydzień spróbuj wypełniać własny dziennik snu.
- Spróbuj wypełniać go każdego dnia.
- Przelicz przespane godziny na minuty. Będzie to pomocne w kolejnych krokach.
- Kiedy już wypełnisz dziennik snu, zrewiduj go. Spójrz ponownie na arkusz higieny snu. Czy dziennik wskazał jakieś dalsze zmiany, które warto byłoby wprowadzić? A może zauważasz jakieś inne wzorce lub problemy, które mogą wpływać na Twój sen?

Jak omówiono w **Poradach dotyczących Higieny Snu**, sprawdzanie w nocy, która jest godzina nie pomaga, więc zaleca się po prostu, aby podawać czas w dzienniku w przybliżeniu.

HISTORIA YUSUFA

Od długiego czasu miałem problemy ze snem.

Budziłem się wiele razy w nocy i nadrabiałem spanie zostając dłużej w łóżku. Koniec końców, musiałem poprosić o pomoc i umówiłem się na wizytę z psychologiem z zakresu dobrostanu psychologicznego, Antonią. Po badaniu, Antonia wyjaśniła, że moglibyśmy wspólnie podjąć działania, które pomogłyby mi w zasypianiu.

Powiedziałem Antonii, że czytałem co nieco o czymś, co nazywa się ograniczeniem snu, co ma być bardzo pomocne dla ludzi z bezsennością. Po wypróbowaniu kilku innych metod w celu uzyskania pomocy w kwestii mojego snu, ciągle miałem problemy, więc omówiliśmy opcje, żeby ruszyć z miejsca.

Zgodziliśmy się, że skoro zdecydowanie preferuję ograniczenia snu, możemy pracować tą metodą. Pierwszą rzeczą, którą zrobiłem, było wypełnienie dziennika snu.



W miarę osiągania postępu z tą książeczką z ćwiczeniami, zobaczysz przykłady wypełnionych arkuszy. Może to pomóc, jeśli utkniesz pomiędzy sesjami wsparcia lub jeśli korzystasz z niej samodzielnie.



DZIENNIK SNU YUSUFA

	Dzień 1 czwartek	Dzień 2 piątek	Dzień 3 sobota	Dzień 4 niedziela	Dzień 5 poniedziałek	Dzień 6 wtorek	Dzień 7 środa	
Godzina pójścia spać ostatniej nocy	22:00	23:00	22:30	21:45	22:00	21:00	22:00	
Czas zaśnięcia ostatniej nocy	12:30	Północ	23:30	23:00	Północ	23:30	Północ	
Godzina obudzenia się	6:00	6:30	6:30	6:00	6:00	6:45	6:15	
Godzina wstania z łóżka	10:30	10:00	11:15	9:00	11:30	10:45	12 w południe	
Godzina przebudzenia się w nocy i czas czuwania (w przybliżeniu)	1 x 30 min.	1 x 60 min.	1 x 30 min.	1 x 45 min.	1 x 60 min.	2 x 30 min.	1 x 45 min.	
Czas spania w nocy (NST) (w minutach)	Oblicz jak długo spałeś w nocy. Weź pod uwagę czas zaśnięcia i obudzenia się. Pamiętaj, aby odjąć czas w ciągu nocy, kiedy nie spałeś. Kiedy obliczysz czas za 7 dni, dodaj wszystkie liczby i podziel wynik przez 7, wpisz w pole "średnia tygodniowa długość spania".							Tygodniowy średni czas spania
	5 godzin (300 min.)	5 godzin 30 min. (330 min.)	6 godzin 30 min. (390 min.)	6 godzin 15 min. (375 min.)	5 godzin (300 min.)	5 godzin 15 min. (315 min.)	5 godzin 30 min. (330 min.)	5 godzin 34 min. (334 min.)
Liczba napojów zawierających kofeinę	1 szklanka herbaty	2 szklanki herbaty	1 szklanka herbaty	Brak	1 szklanka herbaty	Brak	2 szklanki herbaty	
Liczba napojów alkoholowych	Brak	Brak	Brak	Brak	Brak	Brak	Brak	
Rodzaj i czas trwania ćwiczeń, jeśli dotyczy	30 min. trucht z psem	1 godzina spaceru z psem	1 godzina spaceru z psem, 1 godzina jogi	1 godzina spaceru z psem	30 min. trucht z psem	2 godziny jazdy na rowerze, 30 min. spaceru z psem	1 godzina spaceru z psem	
Liczba drzemek w ciągu dnia i ich długość	Brak	Brak	Brak	Brak	Brak	Brak	Brak	
Zajęcia przed snem	Audiobook, 20 min. uwagi	20 min. uwagi - wpis w dzienniku	Rozmowa z przyjacielem przez telefon	Audiobook, pisanie dziennika	Audiobook	Czesanie psa, 20 min. uwagi	Audiobook, pisanie dziennika	
Uwagi		Wykończony dzisiaj	Czułem się dzisiaj dobrze			Cieszyłem się widząc przyjaciela, ale było mi trudno.		



MÓJ DZIENNIK SNU

	Dzień 1 czwartek	Dzień 2 piątek	Dzień 3 sobota	Dzień 4 niedziela	Dzień 5 poniedziałek	Dzień 6 wtorek	Dzień 7 środa	
Godzina pójścia spać ostatniej nocy								
Czas zaśnięcia ostatniej nocy								
Godzina obudzenia się								
Godzina wstania z łóżka								
Godzina przebudzenia się w nocy i czas czuwania (w przybliżeniu)								
Czas spania w nocy (NST) (w minutach)	Oblicz jak długo spałeś w nocy. Weź pod uwagę czas zaśnięcia i obudzenia się. Pamiętaj, aby odjąć czas w ciągu nocy, kiedy nie spałeś. Kiedy obliczysz czas za 7 dni, dodaj wszystkie liczby i podziel wynik przez 7, wpisz w pole "średnia tygodniowa długość spania".							Tygodniowy średni czas spania
Liczba napojów zawierających kofeinę								
Liczba napojów alkoholowych								
Rodzaj i czas trwania ćwiczeń, jeśli dotyczy								
Liczba drzemek w ciągu dnia i ich długość								
Zajęcia przed snem								
Uwagi								

JAKI JEST POSTĘP?

Jeśli dokonane zmiany poprawiły jakość snu, to świetnie! Utrzymaj te zmiany, a być może zdecydujesz, że nie ma potrzeby, aby dalej korzystać z tej książeczki.

Mamy nadzieję, że masz teraz lepsze zrozumienie **Higieny Snu**, a dzięki wypełnieniu **Dziennika Snu**, jesteś bardziej świadomy powodów kryjących się za trudnościami ze snem.

Zdajemy sobie sprawę z tego, że jeśli nadal masz trudności ze snem, musi to być frustrujące. Jednakże w Kroku 3 dostępne są dalsze metody, które mogą okazać się pomocne. Przyjrzyj się dwóm podejściom poniżej i zdecyduj, które brzmi bardziej stosownie dla Ciebie.

KONTROLA BODŹCÓW

LUB

OGRANICZENIA SNU

Czy w łóżku zajmujesz się rzeczami, które nie sprzyjają zasypianiu? Mogą to być zajęcia, takie jak czytanie, sprawdzanie poczty, oglądanie telewizji lub może to być po prostu leżenie w łóżku z poczuciem frustracji lub zmartwienia.

Poprzez przestrzeganie kilku prostych zasad i ograniczanie niepożądanych zachowań, **Kontrola Bodźców** ma na celu wzmocnienie związku pomiędzy łóżkiem a snem.

Czy często idziesz do łóżka wcześniej lub zostajesz w łóżku dłużej, żeby nadrobić spanie? Czy często drzemiesz lub zasypiasz podczas dnia?

Ograniczenie Snu ma na celu zredukowanie czasu spędzonego w łóżku, aby wytworzyć mały deficyt snu, aby spowodować, że sen jest bardziej efektywny.

Obie metody mogą być dla Ciebie pomocne. To oczywiście Twoja decyzja. Wiele ludzi zgłasza nam, że **Kontrola Bodźców** jest dobrym punktem startowym i uważają oni, że sprawdziła się na tyle dobrze, iż nie musieli uciekać się **Ograniczania Snu**.

W każdym razie to Twoja decyzja, możesz oczywiście pracować z obiema metodami, jeśli tego sobie życzysz. Jeśli korzystasz ze wsparcia podczas pracy z tą książeczką, pomocna może być rozmowa z osobą wspierającą Cię.

KROK 3

KONTROLA BODŹCÓW

W jaki sposób Kontrola Bodźców poprawia jakość snu?

Ci, co dobrze śpią, zasypiają od razu po wejściu do łóżka i bez problemu zasypiają ponownie po przebudzeniu się w nocy. Jeśli zapytasz się takiej osoby, jak to robią, patrzą się często zdziwieni. Takie osoby nie **próbują** zasnąć, nie wkładają wysiłku w zasypianie lub ponowne zasypianie w nocy. Powodem tego jest to, że u ludzi mających zdrowy sen, mózg ma wypracowane **bardzo silne skojarzenie pomiędzy łóżkiem a snem**. Kiedy są w łóżku, rozpoznają łóżko jako miejsce związane ze spaniem i odpoczynkiem. To uruchamia łańcuch reakcji hormonalnych i mózgowych, które rozpoczynają i utrzymują sen ... i śpią.

Osoby, które nie mogą spać, mają tendencję do słabszego kojarzenia łóżka ze snem i **bardzo silnego wyuczonego powiązania łóżka z bezsennością**. Łóżko stało się miejscem kojarzonym ze stanem niepokoju i braku relaksu. W wyniku tego, będąc w łóżku łańcuch hormonów i reakcje mózgu powodują **pobudzenie**, stan wzmożonego napięcia i obudzenia. Dla niektórych osób łóżko może stać się miejscem kojarzonym z czytaniem, pracą, oglądaniem telewizji lub zamartwianiem się. Sypialnia w takiej sytuacji nie jest już miejscem związanym ze spaniem.

Dobra wiadomość

Istnieje wiele rzeczy, które mogą osłabić skojarzenie, że łóżko = bezsenność i wzmocnić skojarzenie, że łóżko = sen.

Kontrola Bodźców polega na podjęciu kroków w kierunku redukcji kojarzenia łóżka z bezsennością i wzmocnienia asocjacji pomiędzy łóżkiem a spaniem. Kiedy to się stanie, dobrej jakości sen w nocy znowu będzie możliwy.

W JAKI SPOSÓB STOSOWAĆ KONTROLĘ BODŹCÓW?

KONTROLA BODŹCÓW JEST OPARTA NA TRZECH ETAPACH

- Określenie zmian, które należy wprowadzić.
- Planowanie i wprowadzenie pierwszej zmiany.
- Wprowadzanie dalszych zmian.



ETAP 1 OKREŚLENIE ZMIAN, KTÓRE NALEŻY WPROWADZIĆ

Po analizie **Porad dotyczących Higieny Snu** i wypełnieniu własnego **Dziennika Snu**, możesz lepiej rozumieć rzeczy, które przeszkadzają Ci w osiągnięciu dobrej jakości snu w nocy. Jeśli tak, to świetnie, ale pomocne może być też zrozumienie wprowadzenia pomocnych zmian, w celu poprawy jakości snu.

- Przeanalizuj **Arkusze zmian do wprowadzenia w zakresie zachowania**.
- Zakreśl **Potrzeba zmiany** tam, gdzie wymieniony rodzaj zachowania powinien ulec zmianie.



Pamiętaj ...

Zwróć się o pomoc do wspierającej Cię osoby, jeśli okaże się, że masz z tym trudności. Pomoc zaufanej osoby, takiej jak członek rodziny lub przyjaciel, może być korzystna, jeśli używasz tej książeczki z ćwiczeniami samodzielnie.



WPROWADZANIE ZMIAN W ZACHOWANIU

ZACHOWANIE	Dlaczego?	Rozwiązanie	Potrzeba zmiany
Ten sam czas przebudzenia za każdym razem	Budzenie się o różnych porach, w tym w weekendy, zapobiega ustaleniu regularnego cyklu snu. Wstawanie o tej samej porze każdego dnia pozwala Twojemu mózgowi i ciału nauczyć się, kiedy stać się sennym wieczorem, aby zapewnić Ci "odpowiednią" ilość snu.	Wstawaj o tej samej porze każdego dnia (w tym w wolne dni od pracy). Starannie wybierz czas budzenia się, aby być pewnym, że zawsze możesz o tej porze wstać. Wstawanie z łóżka, gdy jesteś zmęczony jest trudne, więc rozważ umieszczenie budzika w miejscu, w którym musisz wstać z łóżka, aby go wyłączyć. Jak już wstaniesz, postaraj się nie wracać do łóżka i rób coś, aby stopniowo "się obudzić". Przez pierwsze kilka dni możesz czuć się nawet bardziej zmęczony, dlatego lepiej zacząć w dniu, w którym jesteś mniej zajęty lub kiedy możesz mieć wsparcie kogoś w codziennych zadaniach. W każdym razie to zmęczenie zniknie, gdy pojawi się regularny wzorzec snu.	
Zasada 15 minut	Pozostawanie w łóżku, kiedy nie jest się w stanie zasnąć, wzmacnia skojarzenie łóżko = bezsenność . Jeśli będąc w łóżku nie śpimy, kiedy właśnie chcemy spać, zaczynamy wpadać w to błędne koło, co jeszcze bardziej uniemożliwia zasypianie. Korzystniej jest wstać z łóżka i zrobić coś relaksującego, niż leżeć rozbudzonym i stresować się, ponieważ odwracamy uwagę od niemożności zaśnięcia.	Wstań z łóżka, jeśli nie zasnąłeś po około 15 minutach, zrób to również po przebudzeniu w nocy. W miarę możliwości przejdź do innego pokoju lub jeśli to niemożliwe usiądź na wygodnej kanapie lub krześle. Światło powinno być przyćmione, niech będzie Ci ciepło i rób coś kojącego (ale unikaj ekranów). Jak tylko zaczniesz odczuwać fizyczne objawy kojarzone z byciem śpiącym, wróć do łóżka. Powtórz to, jeśli po powrocie do łóżka nie będziesz mógł znowu zasnąć w ciągu 15 minut. Pamiętaj, staraj się nie sprawdzać godziny! Zatem czas 15 minut może być szacunkowy - jeśli zauważasz to błędne koło, czując się sfrustrowanym i spiętym lub będziesz miał myśli o tym, że nie możesz zasnąć, warto wstać z łóżka.	
Łóżko jest tylko do spania i uprawiania seksu.	Angażowanie się w inne zajęcia oprócz spania i uprawiania seksu w łóżku może wzmacniać skojarzenia łóżko = bezsenność.	Nie używaj łóżka do niczego, co może pobudzić Twoją uwagę, jak praca, nauka, oglądanie telewizji, jedzenie. Jeśli musisz pracować i uczyć się, a także spać w tym samym pokoju, zastanów się nad dzienną i nocną aranżacją pokoju. Na przykład w ciągu dnia może przykryć łóżko narzutą i poduszkami, a następnie usunąć je, gdy chcesz użyć łóżka do spania. Stworzy to jasną różnicę pomiędzy stanem obudzenia a spaniem.	
Nie stosuj drzemek.	Potrzeba snu rośnie wraz z upływem czasu, kiedy nie śpimy i idealnie osiągnie szczyt w porze, w której chcesz iść spać. Drzemanie oddala w czasie potrzebę spania i powoduje, że najprawdopodobniej nie będziesz mógł zasnąć w czasie, kiedy będziesz chciał to zrobić.	Unikaj drzemania, kiedy jesteś zmęczony. Obejmuje to przysypianie na sofie podczas oglądania telewizji. Może się jednak zdarzyć, że ze względu na stan zdrowia lub obowiązki opiekuńcze będziesz musiał się zdrzemnąć ze względów bezpieczeństwa lub dobrego samopoczucia. W takim przypadku ustaw budzik, aby drzemka była nie dłuższa niż 30 minut i postaraj się ograniczyć czas na drzemki do wcześniej pory dnia.	
Idź do łóżka tylko wtedy, gdy jesteś śpiący.	Pójście do łóżka, gdy jesteś śpiący oznacza większe prawdopodobieństwo, że zaśniesz szybciej, wzmacniając skojarzenie, że łóżko = spanie. Jeśli pójdziesz do łóżka, gdy jesteś tylko zmęczony, zaśnięcie może zabrać dłuższy czas i może zakraść się błędne koło, wzmacniając tym samym skojarzenie łóżko = bezsenność .	Poczekaj, aż poczujesz fizyczne objawy bycia śpiącym , niż tylko uczucie zmęczenia . Nie ustalaj dla siebie bezwzględnego czasu na spanie lub nie idź do łóżka tylko dlatego, że Twój partner to robi, poczekaj tak długo, aż poczujesz się śpiący.	

ETAP 2 ZAPLANUJ I WPROWADŹ SWOJĄ PIERWSZĄ ZMIANĘ



Nadszedł teraz czas na zaplanowanie i rozpoczęcie wprowadzenia zmiany. Trzeba się tego trzymać, nawet jeśli to chwilowo obniża jakość lub ilość Twojego snu.

Zidentyfikuj zmianę, którą chcesz wprowadzić i zaplanuj ją jako Zmianę 1 w **Arkuszu Kontroli Bodźców**. Pomyśl o sposobach, dzięki którym możesz utrzymać tą zmianę przez przynajmniej tydzień. Bądź konkretny i napisz pod **Jak mogę to zastosować**:

- Weź pod uwagę przeszkody, które mogą stanąć na drodze i jak je pokonać. Napisz je też w arkuszu.
- Jeśli czujesz się bardziej zmęczony na początku, nie daj się skusić i nie uciekaj się do niekorzystnych strategii radzenia sobie z problemami, takich jak picie więcej napojów kofeinowych lub ucinanie sobie drzemki, ponieważ uruchomią one **Niepożądane Koło Snu**. Zamiast tego spróbuj się zrelaksować, przenieś swoją uwagę na coś innego i wkrótce się uspokoisz.
- Po upływie około tygodnia użyj 'Jak sobie poradziłem' w **Arkuszu Kontroli Bodźców**, żeby sprawdzić zmiany i ich efekty.
- Kontynuuj prowadzenie dziennika snu, abyś mógł śledzić efekty wprowadzonych zmian.
- Jeśli czujesz się bardzo zmęczony, unikaj prowadzenia samochodu lub innych zajęć wymagających dużej koncentracji.



ARKUSZ KONTROLI BODŹCÓW

Wprowadzanie zmian dotyczących snu w życie: Kontrola bodźców	
Zmiana 1	<p>Rozpoczynający się tydzień: Wprowadzenie w życie zmiany konkretnego zachowania: Jak mogę to zastosować:</p> <p>Co może przeszkodzić: Jak mogę to pokonać:</p>
	<p><i>Jak sobie poradziłem? (Co się sprawdziło? Co nie poszło najlepiej? Co przeszkodziło? Jak utrzymam zmianę?)</i></p>
Zmiana 2	<p>Rozpoczynający się tydzień: Wprowadzenie w życie zmiany konkretnego zachowania: Jak mogę to zastosować:</p> <p>Co może przeszkodzić: Jak mogę to pokonać:</p>
	<p><i>Jak sobie poradziłem? (Co się sprawdziło? Co nie poszło najlepiej? Co przeszkodziło? Jak utrzymam zmianę?)</i></p>
Zmiana 3	<p>Rozpoczynający się tydzień: Wprowadzenie w życie zmiany konkretnego zachowania: Jak mogę to zastosować:</p> <p>Co może przeszkodzić: Jak mogę to pokonać:</p>
	<p><i>Jak sobie poradziłem? (Co się sprawdziło? Co nie poszło najlepiej? Co przeszkodziło? Jak utrzymam zmianę?)</i></p>

ETAP 3 - WPROWADZANIE DALSZYCH ZMIAN



ZAPLANUJ DRUGĄ ZMIANĘ

Jak tylko nabierzesz rozpędu z pierwszą zmianą, użyj **Arkusza Kontroli Bodźców** do zaplanowania daty wprowadzenia drugiej zmiany. Upewnij się, że pierwsza zmiana jest ciągle zachowana.

Najlepiej byłoby prowadzić dziennik snu, aby śledzić efekty zmian i po około tygodniu użyć **Arkusza Kontroli Bodźców**, aby zweryfikować tę nową zmianę.

DODAWAJ SWOJE ZMIANY

Dodawaj dalsze zmiany w miarę potrzeby, zapewniając, że wcześniejsze są ciągle zachowane i stosowane, dopóki nie wprowadzisz wszystkich istotnych zmian i/lub twój sen nie wróci do "normy" - w zależności od tego, co nastąpi wcześniej! Pamiętaj, zmiana nawyków jest maratonem, nie sprintem - lepiej budować te zmiany w wolnym, stałym tempie, aby zapewnić zdolność do ich utrzymania. Zmiany w jakości snu możesz dostrzec po dobrych kilku tygodniach i nie jest to nic niespotykanego. Bądź wytrwały!

OGRANICZENIA SNU

W JAKI SPOSÓB OGRANICZENIA SNU POPRAWIAJĄ SEN?

Chociaż wydaje się, że więcej odpoczywamy będąc w łóżku, pójdzie do łóżka za wcześnie, kiedy nie ma takiej potrzeby, może wzmocniać niekorzystne **skojarzenie łóżko = bezsenność**. Często ludzie, którzy źle śpią zgłaszają, że dużo czasu spędzają w łóżku, ale niewiele czasu śpią co oznacza, że ich sen nie jest efektywny. Ograniczenie snu redukuje czas spędzony w łóżku do nieco więcej niż średni czas poświęcony na spanie. Kładzenie się spać i wstawanie codziennie o tej samej porze pomoże Twojemu organizmowi przyzwyczać się do tych pór i uporać się z tym problemem.

Kiedy pójdziesz do łóżka, zaczniesz zasypiać dużo szybciej, spać bardziej zdrowo i budzić się rzadziej. Oznaczać to będzie, że czas w łóżku będziesz właściwie spędzać na spaniu, a nie na przebywaniu w łóżku będąc rozbudzonym, sen będzie bardziej efektywny. Po osiągnięciu określonego poziomu efektywności, czas spędzany w łóżku się ustabilizuje na odpowiednim dla Ciebie poziomie.

Możliwości snu zostaną tymczasowo zmniejszone, co może spowodować łagodne niedobory snu, prowadzące do zmęczenia lub senności w ciągu dnia.

W miarę upływu czasu, tymczasowy niedobór snu spowoduje, że wzrośnie zapotrzebowanie na sen i ta potrzeba zacznie być naprawdę silna w okolicach Twojej ustalonej pory snu.

UWAGA!

Ograniczenie snu nie jest odpowiednie dla każdego, dlatego zwróć uwagę, czy któraś z poniższych sytuacji dotyczy Ciebie:

- Czy doświadczasz wahań nastrojów lub okresów intensywnej energii i goniwoty myśli? Czy lekarz kiedykolwiek powiedział Ci, że możesz cierpieć z powodu ataków maniackalnych?
- Czy często upadasz?
- Czy masz mało możliwości przespania nocy (np. opiekujesz się dzieckiem lub kimś innym, kto wymaga opieki w nocy)?
- Czy obsługujesz ciężkie maszyny lub wykonujesz pracę, która wymaga od Ciebie czujności (np. kierowca ciężarówki, pilot)?

Jeśli doświadczasz któregoś z powyższych objawów, skonsultuj się z osobą Cię wspierającą lub z kimś, kto według Ciebie może Ci pomóc, np. z lekarzem rodzinnym lub innym pracownikiem służby zdrowia.



JAK MAM STOSOWAĆ OGRANICZENIE SNU?

Ograniczenie snu wiąże się z szeregiem obliczeń, dlatego może wydawać się dość trudne do wykonania. Mamy nadzieję, że stosowanie się do tych instrukcji sprawi, że będzie to bardziej zrozumiałe i prostsze. Jeśli jednak ciągle nie będziesz mógł sobie poradzić, zgłoś się do wspierającej Cię osoby (jeśli dotyczy), przyjaciela lub członka rodziny.

ZACZYNAMY!



Etap 1 - Dziennik Snu

Jeśli już wcześniej wypełniłeś **Dziennik Snu**, możesz z niego skorzystać. Jeśli nie, poświęć tydzień na wypełnienie **Dziennika Snu**. Jako część dziennika snu, wyliczyłeś **Czas Snu w Nocy** (w minutach). Pamiętaj, jeśli masz trudności, zwróć się do wspierającej Cię osoby.

Etap 2 - Oblicz średni czas spania

Użyj Czasu Snu w Nocy do obliczenia **Średniego Czasu Snu** na dany tydzień. Zrób to przez dodanie każdego Czasu Snu w Nocy (w minutach) i podziel przez liczbę nocy zapisanych w dzienniku.

Przykład Yusufa - Średni Czas Snu

Jeśli dodamy czas snu Yusufa z każdej nocy w ciągu tygodnia, w którym prowadził swój dziennik, otrzymamy 2340 minuty. Jeżeli podzielimy to przez 7 (ponieważ prowadził dziennik przez 7 nocy), otrzymamy średni czas snu 334 minuty (lub 5 godzin 34 minuty).

Dzień 1 czwartek	Dzień 2 piątek	Dzień 3 sobota	Dzień 4 niedziela	Dzień 5 poniedziałek	Dzień 6 wtorek	Dzień 7 środa	Ogółem	Suma ÷ 7
300 min.	330 min.	390 min.	375 min.	300 min.	315 min.	330 min.	340 min.	334 min.

ETAP 3: OBLICZANIE ZALECANEGO CZASU W ŁÓŻKU

Twój **Zalecany czas w łóżku** jest sumą czasu, który powinieneś spędzić w łóżku każdej nocy od teraz do następnej wizyty kontrolnej. **Zalecany w łóżku** obliczasz przez dodanie 30 minut do **Średniego Czasu Snu**. Po dokonaniu obliczeń, zapisz to w **Arkuszu Ograniczenia Snu**. Prowadzenie tego zapisu w minutach i godzinach jest pomocne. Użyj **Zalecanego czasu w łóżku** do określenia stałej godziny pójścia spać i pobudki oraz zapisz to w arkuszu. Decydując o godzinach snu i czuwania pomyśl, jak możesz je dopasować do swojego stylu życia.

UWAGA!

Twój obliczony czas w łóżku nie powinien być krótszy niż 5 godzin (300 minut).



PRZYKŁAD YUSUFA

Średni **Całkowity Czas Snu** Yusufa wynosi 334 minuty (5 godzin 34 minuty). Aby otrzymać **Zalecany czas w łóżku**, dodano 30 minut.

Zatem zalecany czas łóżku Yusufa wynosi 364 minuty (6 godzin i 4 minuty).

Może się wydawać, że to nie wiele czasu na jedną noc, szczególnie jeśli obecnie spędza się dużo czasu w łóżku. Ale Twój **Zalecany czas w łóżku** pozwala Ci na spędzenie więcej czasu każdej nocy niż obecny średni czas snu.

ETAP 4: WPROWADZANIE W ŻYCIE ZALECANEGO CZASU W ŁÓŻKU

Wprowadź w życie **Zalecany czas w łóżku** przez wprowadzenie w życie ustalonego, takiego samego czasu pójścia spać i wstawania. Prawdopodobnie będzie trudno się do tego dostosować, ponieważ może się okazać, że napotkasz pewne przeszkody, które być może pojawią się na drodze. Rozważ te przeszkody i sposoby ich przezwyciężenia w **Arkuszu Ograniczenia Snu**. Możesz przedyskutować to zagadnienie ze wspierającą Cię osobą, przyjacielem lub członkiem rodziny. W trakcie wprowadzania **Zalecanego czasu w łóżku** kontynuuj prowadzenie **Dziennika Snu**.



Wprowadzanie Zmian w Spaniu w życie: Ograniczenia Snu

Zaczynający się tydzień:

Skorzystaj ze swojego uzupełnionego dziennika snu, aby ułatwić sobie wypełnienie tego arkusza. Oblicz przeciętny Całkowity Czas Snu (TST) dodając wszystkie godziny przespane przez ostatnie siedem dni i podziel wynik przez siedem, wpisz w miejsce poniżej. Teraz oblicz swój Zalecany Czas w Łóżku (TIB) dodając 30 minut do średniej tygodniowej Całkowitego Czasu Snu, wpisz w miejsce poniżej.

Średni tygodniowy Całkowity Czas Snu:		Zalecany czas w łóżku:	
--	--	-------------------------------	--

Twój Zalecany czas w łóżku jest ilością godzin, które musisz spędzić w łóżku przez następny tydzień. Zarejestruj godzinę, o której chcesz się budzić (bądź konsekwentny) i oblicz używając Zalecany czas w łóżku, o której godzinie musisz iść do łóżka.

Godzina pobudki:		Godzina pójścia spać:	
-------------------------	--	------------------------------	--

Przez nadchodzący tydzień trzymaj się godziny pobudki i pójścia spać, zgodnie z tym co zarejestrowano powyżej, prowadź dziennik snu, aby śledzić swój Całkowity Czas Snu. Użyj tego arkusza, aby zastanowić się, czy coś może przeszkodzić Ci w realizacji tego planu i co może być pomocne w pokonaniu przeszkód.

Potencjalne przeszkody planowanej godziny pobudki i pójścia do łóżka:	Co może pomóc mi w przezwycięzeniu tych przeszkód?

Po tygodniu chodzenia spać i budzenia się o nowych godzinach, oblicz efektywny czas snu, aby sprawdzić, czy powinieneś dostosować długość zalecanego czasu w łóżku. Po pierwsze musisz jeszcze raz obliczyć średni, tygodniowy Całkowity Czas Snu uwzględniając ostatnie dane z dziennika snu, potem oblicz efektywność snu stosując następujący wzór:

$$(\text{Średni Całkowity Czas Snu} \div \text{Zalecany czas w łóżku}) \times 100$$

Średni Całkowity Czas Snu w tygodniu	÷	Zalecany czas w łóżku	=	x 100

Wynikiem będzie procent. Jeśli wartość procentowa jest niższa niż 85%, zredukuj początkowy Zalecany czas w łóżku o 15 minut. Jeśli wartość procentowa jest pomiędzy 85% i 89%, zachowaj ten sam początkowy Zalecany czas w łóżku. Jeśli wartość procentowa jest wyższa niż 90%, dodaj 15 minut do początkowego Zalecanego czasu w łóżku.

ETAP 5 - OBLICZANIE EFEKTYWNOŚCI SNU

Po prowadzeniu przez dwa tygodnie **Zalecanego czasu w łóżku**, oblicz **Efektywność Snu** przy pomocy **Arkusza Ograniczeń Snu**. **Efektywnością Snu** jest procent czasu w łóżku spędzony na spaniu.

Używając **ostatni Dziennik Snu**, oblicz **Średni Czas Snu** za okres, w którym stosowałeś **Zalecany czas w łóżku**.

Wtedy możesz obliczyć **Efektywność Snu** przez podzielenie **Średniego Czasu Snu** (w minutach) przez **Zalecany czas w łóżku** (w minutach). Pomnóż tę liczbę przez 100, a następnie należy ją zaokrąglić w górę lub w dół do najbliższej liczby całkowitej.

EFEKTYWNOŚĆ SNU YUSUFA

Yusuf stosował swój **Zalecany czas w łóżku** wynoszący 364 minuty przez 7 dni. Prowadził w tym samym czasie dziennik snu i wyliczył, że jego średni czas snu wyniósł 295 minut.

ABY OBLICZYĆ JEGO EFEKTYWNOŚĆ SNU:

Średni czas snu Yusufa = 295 minut

Zalecany czas w łóżku Yusufa = 364 minuty

$(\text{Średni czas snu} \div \text{Zalecany czas w łóżku}) \times 100$

$$(295 / 364) \times 100 = 81\%$$



ETAP 6

UŻYJ EFEKTYWNOŚCI SNU DO STWORZENIA NOWEGO ZALECANEGO CZASU W ŁÓŻKU

Użyj **Efektywności Snu** do stworzenia nowego **Zalecanego czasu w łóżku** (co za tym idzie nowych godzin pójścia spać i wstawania) na następny tydzień. Jeśli efektywność snu jest:

- Jeśli otrzymana wartość procentowa jest niższa niż 85%, zredukuj początkowy **Zalecany czas w łóżku** o 15 minut.
- Jeśli otrzymana wartość procentowa jest pomiędzy 85% i 89%, zachowaj ten sam początkowy **Zalecany czas w łóżku**.
- 90% i więcej: dodaj 15 minut do **Zalecanego czasu w łóżku**.

TWORZENIE NOWEGO CZASU W ŁÓŻKU DLA YUSUFA

- **Efektywność Snu** Yusufa w poprzednim tygodniu była na poziomie 81%. W związku z tym 81% czasu spędzonego w łóżku właściwie spał.
- Ponieważ Efektywność Snu jest mniejsza niż 85%, Zalecany czas w łóżku Yusufa jest zredukowany o 15 minut do 351 minut (5 godzin i 51 minut)
- Określono nowe godziny pójścia spać i wstawania, i zarejestrowano je w **Arkuszu Ograniczenia Snu**.

ETAP 7 - ZASTOSOWANIE ZALECANEGO CZASU SNU I PROWADZENIE DZIENNIKA SNU

Wprowadź swój nowy **Zalecany czas z łóżku** w życie i zacznij nowy **Dziennik Snu**, aby sprawdzać postęp i śledzić czas spania w nocy i średni czas snu.

ETAP 8 - REFLEKSJA I POWTÓRZENIE

Co zauważasz po przeanalizowaniu nowego **Dziennika Snu**? Jeśli jakość snu się poprawiła, świetnie - tak trzymać! Jeśli nie zupełnie, konsekwentnie stosuj ograniczenia snu obliczając **Efektywność Snu** i dostosowując **Zalecany czas w łóżku** co tydzień lub co dwa tygodnie.

WSKAZÓWKI, JAK STOSOWAĆ SIĘ DO ZALECANEGO CZASU W ŁÓŻKU

- Przypomnij sobie jak działają ograniczenia snu.
- Pamiętaj, że nawet, jeśli ta metoda może nie być bardzo komfortowa w krótkim okresie czasu, to może być skuteczna i pomóc Ci spać lepiej w dłuższej perspektywie.
- Upewnij się, że przekazałeś osobie, z którą dzielisz łóżko, nowe godziny pójścia i wstania z łóżka, ponieważ mogą jej dotyczyć. Wyjaśnienie powodów i zapewnienie, że te zmiany nie są permanentne, może okazać się pomocne.
- Jeśli określone godziny pójścia spać oznaczają, że będziesz kładł się później niż zazwyczaj, pomyśl o tym, co możesz robić w tym czasie, aby zapobiec drzemaniu na kanapie.
- Pomyśl co może Ci pomóc wstać rano, jeśli godzina wstawania jest wcześniejsza, niż zazwyczaj. Na przykład zaplanuj miłe śniadanie lub idź na wczesny spacer.
- Pamiętaj, że kluczowa jest kontynuacja. Musisz się stosować do umówionych godzin pójścia spać i wstawania, aby **Ograniczenia Snu** były najbardziej skuteczne.

DOBRA ROBOTA! ZASZEDŁEŚ DALEKO!

Mamy nadzieję, że zbierasz owoce w postaci lepszej jakości snu w nocy. Kontynuacja stosowania zmian pomoże utrzymać zaobserwowane korzyści, chociaż zdajemy sobie sprawę, że z czasem te zmiany mogą się zacierać.

Warto jest być czujnym i obserwować, czy stare niekorzystne nawyki powracają, to pomoże radzić sobie ze snem. Poświęć trochę czasu na przeanalizowanie wypełnionego wcześniej w tej książce ćwiczeń **błędnego koła**. Wypełnij kolumnę "punkt odniesienia" w **arkuszu Moja kontrola** poniżej i wpisz w niej stare, niekorzystne nawyki związane ze snem oraz poczynione przy pomocy tej książki zmiany. Określ sobie datę kontroli (np. raz w miesiącu), aby sprawdzić swój sen i wyłapać powracające niekorzystne nawyki spania. Jeśli jakieś poczynione zmiany zaczynają się zacierać, pomyśl jak na powrót wprowadzić je w życie.

KONTROLA

Sprawdzę swój postęp co _____ tygodni.

Moja pierwsza kontrola nastąpi: _____



Punkt wyjścia Data:	Kontrola 1 Data:	Kontrola 2 Data:	Kontrola 3 Data:
Jak oceniam swój sen od 0 (okropny) do 10 (wspaniały)?	Jak oceniam swój sen od 0 (okropny) do 10 (wspaniały)?	Jak oceniam swój sen od 0 (okropny) do 10 (wspaniały)?	Jak oceniam swój sen od 0 (okropny) do 10 (wspaniały)?
Moimi niekorzystnymi nawykami związanymi ze snem były:	Czy zauważyłeś któreś z nich niedawno?	Czy zauważyłeś któreś z nich niedawno?	Czy zauważyłeś któreś z nich niedawno?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
Wprowadzone korzystne zmiany:	Czy nadal są stosowane?	Czy nadal są stosowane?	Czy nadal są stosowane?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

CO DALEJ?

Jeśli obecnie śpisz o wiele lepiej i sen jest o wiele lepszej jakości, to świetnie! Pogratuluj sobie, bo udało Ci się to zrobić samodzielnie przy pomocy tej książki z ćwiczeniami.

Rozumiemy, jak frustrujące może być, kiedy wprowadzone zmiany zaczynają się zacierać i sen znowu jest zakłócony. W takiej sytuacji powinieneś zasięgnąć dalszej pomocy.

DALSZA POMOC

Istnieje wiele źródeł, z których można uzyskać dalszą pomoc, jeśli ta książka ćwiczeń nie okazała się pomocna. Jeśli zwrócisz się po pomoc, upewnij się, że wspomnisz o pracy z tą książką ćwiczeń, ponieważ niektóre jej części mogą pomóc zidentyfikować istniejące dodatkowe przyczyny.

- Skontaktuj się z lekarzem pierwszego kontaktu, który będzie mógł rozważyć, czy istnieją inne potencjalne przyczyny lub inne rozwiązania Twoich trudności ze snem.
- Jeśli jesteś leczony z powodu długoterminowej choroby fizycznej, zgłoś swój problem ze snem zespołowi opieki zdrowotnej na następnej kontrolnej wizycie. Problem ze snem może być spowodowany czynnikiem związanym z chorobą lub jej leczeniem, a zespół opieki zdrowotnej może to rozwiązać.
- Zaufane źródło dalszych informacji z NHS jest dostępne na stronie internetowej: <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/mental-health-issues/sleep/>

AUTORZY

Sophie Brooks podczas opracowywania niniejszej książki ćwiczeń była wykładowcą na wydziale Post Graduate Certificate in Psychological Therapies Practice (LICBT) Clinical Education Development and Research (CEDAR); Wydział Psychologii na University of Exeter. Jest autorem rozdziału "Kroki do dobrze przespanej nocy" ['Steps to a Good Night's Sleep'] w poradniku dla lekarzy: Low-Intensity CBT Skills and Interventions: A Practitioner's Manual. Sophie pracowała jako psycholog z zakresu dobrostanu psychologicznego w IAPT i powróciła do pracy jako PWP w IAPT Devon po ukończeniu pracy nad tą książką.

Elaine Norton jest wykładowcą i wyklada na wydziale Post Graduate Certificate in Psychological Therapies Practice (LICBT) w CEDAR; Psychologia. Elaine pracowała jako PWP w IAPT przed dołączeniem do zespołu wspierającego programy szkoleniowe dla PWP.

Profesor Paul Farrand jest dyrektorem projektu Low-Intensity Cognitive Behavioural Therapy (LICBT) w ramach CEDAR; Wydział Psychologii. Jego głównym zainteresowaniem klinicznym i badawczym jest LICBT, zwłaszcza w formie pisemnej i aplikacji na telefony komórkowe. W oparciu o swoje badania i praktykę kliniczną z osobami doświadczającymi problemów zdrowia fizycznego, Paul opracował na piśmie szeroki zakres działań samopomocowych CBT w zakresie depresji i lęku i jest redaktorem poradnika Low-Intensity CBT Skills and Interventions: A Practitioner's Manual (2020). W związku z tymi obszarami pełni funkcje doradcze jako ekspert w programie Ministerstwa Zdrowia, Improving Access to Psychological Therapies (IAPT) oraz w programie Psychological Practice in Physical Health Care, jest również członkiem kilku krajowych komitetów zajmujących się rozwojem szerszej kadry terapeutów psychologicznych, a na poziomie międzynarodowym pełni funkcję doradcy naukowego w zakresie światowego rozwoju LICBT.

Prawa autorskie © University of Exeter [2021](działając poprzez CEDAR; Wydział Psychologii). Wszystkie prawa zastrzeżone.

Z wyjątkiem przypadków określonych poniżej, żadna część niniejszej publikacji nie może być powielana, tłumaczona, przechowywana lub przekazywana za pomocą żadnego środka elektronicznego lub innego, bez pisemnej zgody właściciela. Można pobrać kopię publikacji do użytku klinicznego i/lub do indywidualnego użytku klinicznego, pod warunkiem, że wymienione będzie źródło. Należy pamiętać, że wymagana jest osobna licencja, jeśli organizacja chce korzystać z tej publikacji w całym swoim sektorze usług. Ta publikacja nie zastępuje terapii, przeznaczona jest do stosowania przez wykwalifikowanych specjalistów jako uzupełnienie leczenia i nie zastępuje odpowiedniego treningu. Ani właściciel praw autorskich, autorzy, ani żadna inna strona, która była zaangażowana w przygotowanie lub publikowanie tego wydania, nie gwarantuje, że informacje tutaj zawarte są w każdym aspekcie odpowiednie i kompletne, nie jest odpowiedzialna za żadne błędy lub pominięcia, ani wyniki otrzymane w wyniku użycia tych informacji.

Uznanie

Książka jest oparta na protokole CBT niskiej intensywności opracowanym przez Sophie Brooks (2020) Zarządzanie snem: Kroki do dobrego snu. In P. Farrand, (ed.) Low-Intensity CBT Skills and Interventions: A Practitioner's Manual, Sage. Ten protokół jest oparty na protokołach snu pochodzących z prac profesora Richarda Bootzina oraz dr Michaela Perlisa, Arthura Spielmana, Lauren Caruso i Paula Glovinsky'ego.

Ilustracje wykorzystane w tym podręczniku zostały dostarczone przez Paula Dowlinga (Dowling Design)