

ХОРОШИЙ ОТДЫХ:

ШАГИ К ХОРОШЕМУ НОЧНОМУ СНУ



Когнитивно-поведенческая терапия —
научно обоснованный подход, помогающий
преодолеть трудности со сном

ПРИВЕТСТВУЕМ!

Молодец, что сделали первый шаг к улучшению своего сна. Обращение за помощью может быть одним из самых трудных шагов!

Книга «Шаги к хорошему ночному сну» основана на научно обоснованном методе психологической терапии, известном как когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). Она поможет вам понять, что такое хороший сон, распознать возможные трудности, с которыми вы сталкиваетесь, и направить вас к конкретным полезным методам. Данный подход оказался эффективным для многих людей, испытывающих такие трудности со сном, которые сильно влияют на их жизнь.

Эта книга должна сопровождаться поддержкой специалиста по психическому здоровью, подготовленного для того, чтобы помочь людям извлечь из нее максимальную пользу. В Англии это может быть практикующий специалист по психологическому благополучию (Psychological Wellbeing Practitioner, часто известный как PWP), работающий в рамках программы улучшения доступа к психологической терапии (IAPT). Однако если у вас нет поддержки, но вы считаете, что книга может быть полезной, то вы можете использовать ее самостоятельно.

Если вы решите использовать эту книгу, вы сами будете контролировать свой ритм. Однако данные свидетельствуют о том, что эффективность подхода повышается, когда люди полностью овладевают включенными в него техниками и стараются делать понемногу каждый день.

ЧТО ТАКОЕ ТРУДНОСТИ С ЗАСЫПАНИЕМ?

Трудности с засыпанием — это постоянные проблемы со сном, которые мешают нам делать то, что нам нужно или хочется. Если их не решать, они могут снизить наше настроение и сделать нас несчастными, уставшими или расстроенными.

Они могут возникать до или после трудностей с психическим здоровьем и переживаться наряду с медицинскими заболеваниями. В таком случае они могут усугубить другие состояния. Поэтому улучшение сна может также помочь нам справиться с другими имеющимися проблемами. Независимо от того, обращаетесь ли вы за помощью именно по поводу трудностей со сном или испытываете эти трудности наряду с другими проблемами, которые могут происходить в вашей жизни, эта книга может помочь вам вернуть сон в нормальное русло.



ЭТА КНИГА ДЛЯ ВАС?

Прежде чем продолжить, стоит определить, подойдет ли вам эта книга или ваши трудности со сном могут быть вызваны другими причинами.

Отметьте галочкой, если вы испытываете что-либо из перечисленного ниже в течение более чем пары ночей в неделю, по крайней мере, в течение месяца 	
Трудности с засыпанием	
Просыпаетесь в течение ночи и с трудом засыпаете снова	
Просыпаетесь рано утром и с трудом засыпаете снова	
Не чувствуете себя отдохнувшим(-ей) при пробуждении	
Сильная усталость и желание вздремнуть в течение дня	



Если вы отметили один или несколько из вышеперечисленных пунктов, эта книга может оказаться полезной.

Однако прежде чем продолжить, подумайте, не могут ли ваши трудности со сном быть вызваны чем-то другим. Например, у вас есть маленький ребенок или шумные соседи, которые мешают вам спать? Не дает ли вам беспокойство спать по ночам? Меняли ли вы в последнее время какие-либо лекарства?

Если причиной ваших трудностей со сном может быть что-то другое, подумайте, может ли кто-то еще помочь вам. Если вы получаете поддержку с помощью этой книги, вы также можете обсудить свои другие трудности с человеком, который вас поддерживает.

Он может посоветовать, будет ли эта книга полезной для вас. В противном случае он может обсудить другие подходы или направить вас к другим источникам консультаций или помощи.



ПОНИМАНИЕ ТРУДНОСТЕЙ СНА

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) — это научно обоснованный метод лечения, который может помочь нам понять трудности, которые мы испытываем, и определить четыре области, в которых мы можем внести полезные изменения. Все эти области связаны между собой и могут создать **порочный круг**, когда они способствуют нашим трудностям. Посмотрите на пример порочного круга сна.

МОЯ СИТУАЦИЯ

Мне трудно спать по ночам.



ВЛИЯНИЕ

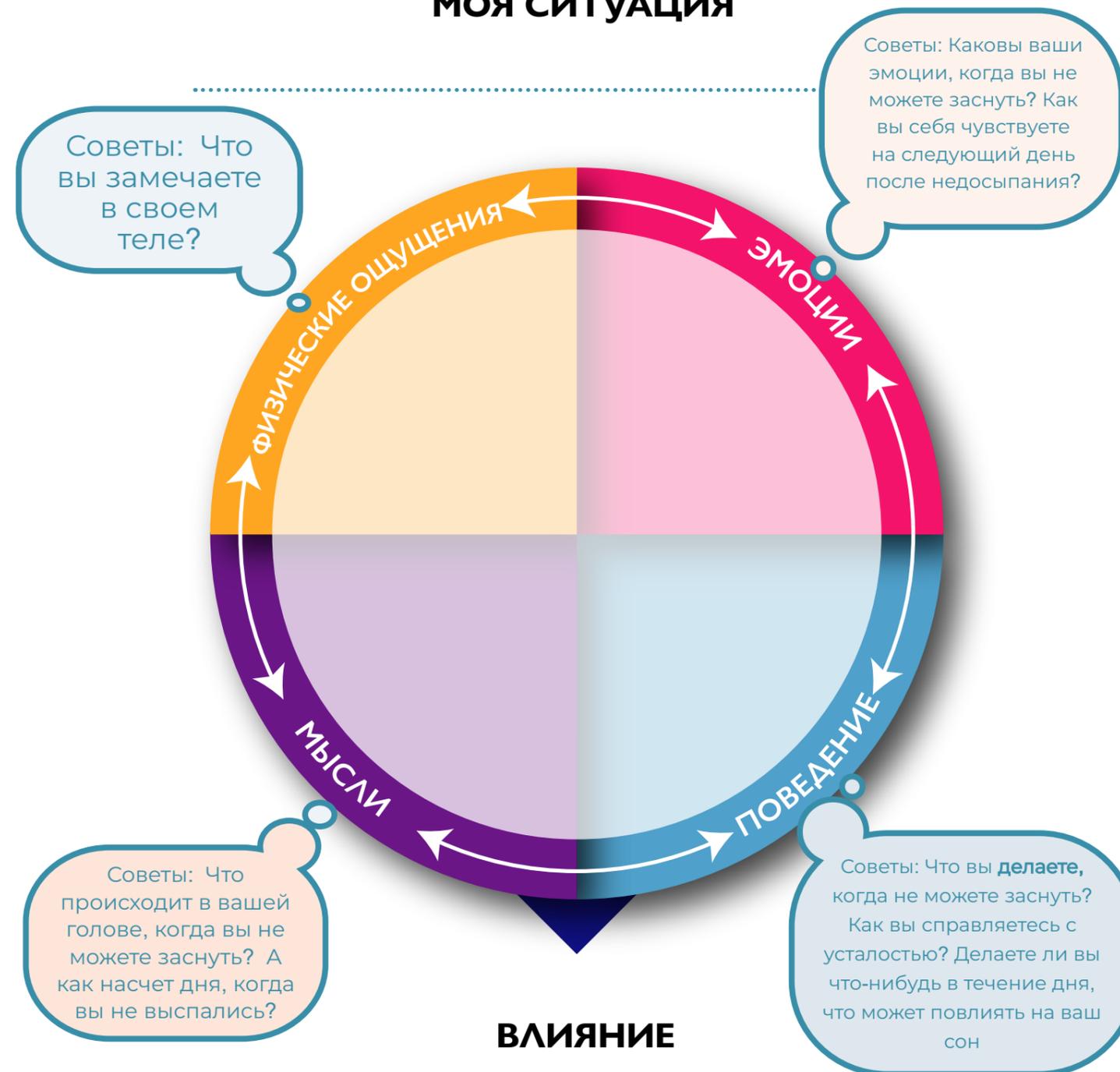
Я испытываю трудности на работе, дома и в отношениях с другими людьми.

ЗВУЧИТ ЗНАКОМО?

Вам знаком этот порочный круг сна? Если да, то, основываясь на собственном опыте, попробуйте самостоятельно заполнить **порочный цикл**.

Попросите помощи у близкого человека или друга, если считаете, что это может быть полезно. Также помните, что если вы получаете помощь в работе над книгой и испытываете какие-либо трудности, обязательно упомяните о них.

МОЯ СИТУАЦИЯ



ВЛИЯНИЕ

ВЫ ЗАМЕТИЛИ, КАК ВСЕ СФЕРЫ ВЗАИМОДЕЙСТВУЮТ ДРУГ С ДРУГОМ?

Это приводит к тому, что трудности со сном, которые вы испытываете, становятся все более серьезными и оказывают значительное влияние на вашу жизнь.

Однако хорошая новость заключается в том, что изменения в одной из этих сфер могут улучшить ситуацию в других.

Выполняя описанные в этой книге шаги вы можете начать решать собственные проблемы со сном и помочь порочному кругу пойти вверх.

Прежде чем двигаться дальше...



Полезно будет получить представление о том, как выглядит «нормальный» сон.

Это поможет опровергнуть общепринятые **мифы о сне** и понять разницу между **чувством усталости и сонливостью**.

МИФЫ О СНЕ

«Я всегда должен спать 8 часов в сутки».

На самом деле, людям необходимо различное количество сна. Национальный фонд сна считает, что хотя взрослым в возрасте от 18 до 64 лет рекомендуется спать от семи до девяти часов в сутки, некоторым может подойти от шести до десяти часов.

«Я должен спать всю ночь».

На самом деле, просыпаться несколько раз за ночь — это вполне нормально! В зависимости от возраста, те, кто не испытывает проблем со сном, могут просыпаться от двух до восьми раз за ночь.

«Я должен сразу же заснуть»

Редко кто сразу же засыпает! До 30 минут — это нормально и может считаться показателем хорошего сна.

«Если я не высплюсь, то не смогу работать».

Тип сна, связанный с восстановлением нашего мозга и тела, происходит на ранних стадиях сна. Если вы не высыпаетесь за ночь, то некоторые важные функции сна уже, скорее всего, выполнены

УСТАЛОСТЬ ИЛИ СОНЛИВОСТЬ?

Чтобы лучше выспаться, полезно понимать разницу между усталостью и сонливостью.

Когда человек устал, он испытывает общую нехватку энергии или чувство усталости, и это может сказаться на нем в любое время дня. Например, после тяжелого рабочего дня, работы в саду или после физических упражнений.

Однако люди чувствуют **сонливость** непосредственно перед тем, как заснуть, и могут обнаружить, что им трудно бодрствовать. Во время сонливости люди обычно отмечают следующее:

- Веки становятся тяжелыми и их трудно держать открытыми
- Трудно держать голову
- Мысли прыгают, что затрудняет сохранение концентрации внимания

Распознавание разницы между **усталостью** и **сонливостью** очень важно в дальнейшем. Если вы ложитесь спать, когда вы устали, а не хотите спать, вам может потребоваться много времени, чтобы заснуть. Это может запустить ваш **порочный круг сна**.





ШАГИ К УЛУЧШЕНИЮ СНА

Книга познакомит вас с шагами, которые нужно предпринять, чтобы хорошо выспаться.

Может быть полезно проработать каждый шаг по порядку. Тем не менее, вы можете обнаружить, что ваши проблемы со сном улучшились после прохождения любого из этапов. Иногда достаточно просто понять немного больше о сне.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

Изменение привычек может быть сложным и требует усилий и настойчивости. Перед началом работы полезно помнить о нескольких вещах.

- *В первые несколько дней после введения изменений вы можете обнаружить, что качество или количество вашего сна временно ухудшилось. Это нормально и довольно быстро войдет в привычную колею.*
- *Начнем с того, что существует вероятность повышенной временной усталости. Мы советуем вам начинать изменения в те дни, когда у вас меньше дел, или когда у вас есть дополнительная поддержка в выполнении повседневных задач.*
- *Выполняйте одно изменение за раз. Между введением каждого нового изменения должна пройти неделя или около того.*

Все, что вы можете попросить от себя, — это приложить усилия, чтобы использовать *шаги к хорошему сну*. Эти шаги не сработают в одночасье, но, придерживаясь их, вы начнете лучше выспаться!

Шаг 1

Гигиена сна



Шаг 2

Дневник сна



Шаг 3

Специфические техники:
контроль стимулов и
ограничение сна



Переходить к следующему этапу нужно только в том случае, если трудности со сном сохраняются или если вы сами этого хотите.



ДОСТУПНАЯ ПОДДЕРЖКА



Помните, что если вам помогают использовать эту книгу, то обязательно обсудите любые проблемы с тем, кто вас поддерживает. В противном случае, если вы все же перейдете к ограничению сна, вам будет предоставлен краткий пример для поддержки на каждом этапе.

ШАГ 1

КАК ОБСТОЯТ ДЕЛА С ГИГИЕНОЙ СНА?

Часто для улучшения сна можно внести простые изменения. Вы можете обнаружить, что соблюдение общей **гигиены сна** само по себе может помочь вам лучше выспаться.

Для лучшего понимания факторов, способствующих плохой гигиене сна, воспользуйтесь приведенной ниже таблицей. По мере прочтения отметьте «Да» во всех областях, которые относятся к вам.



Проанализируйте эти области и подумайте, какие изменения вы могли бы внести, чтобы улучшить гигиену сна.

Максимально конкретно опишите их в колонке «Как я буду делать изменения» и попробуйте внести изменения.

Как и при любых других изменениях, лучше не пытаться изменить слишком много вещей сразу. Подумайте, какие из них покажутся вам более выполнимыми для начала, а затем, когда будете готовы, добавьте другие.



РАБОЧИЙ ЛИСТ «МОЯ ГИГИЕНА СНА»

Факторы гигиены сна		Да	Как я буду вносить изменения
Пищевые факторы	Употребляете ли вы кофеин днем или вечером?		
	Употребляете ли вы алкоголь ближе ко сну?		
	Курите ли вы или употребляете никотин ближе ко сну?		
	Употребляете ли вы много сахара или едите сладкое ближе ко сну?		
Обстановка в спальне	В вашей спальне слишком холодно или слишком тепло (16С-18С по Цельсию — хорошая температура для сна)?		
	Пропускают ли ваши шторы слишком много света или в комнате горит яркий свет?		
	Есть ли ночью шумы, которые вас будят?		
	У вас захламленная спальня, которая вызывает у вас стресс?		
Ежедневная деятельность	Низкий ли у вас уровень повседневной активности или вы занимаетесь интенсивными физическими упражнениями слишком близко ко сну?		
Наблюдение за часами	Если вы просыпаетесь ночью, смотрите ли вы на часы и высчитываете ли время, оставшееся для сна?		
Время работы с экраном	Используете ли вы телевизор, компьютер, планшет или телефон слишком близко ко сну?		
Ночной распорядок дня	Ложитесь ли вы спать сразу же после домашних дел/ работы/телевизора, не прибегая сначала к процедуре «отхода ко сну»?		

ШАГ 2

ЗАПОЛНИТЕ ДНЕВНИК СНА

Надеемся, что понимание собственной **гигиены сна** оказалось полезным, и если вы выявили области, требующие улучшения, то начали их реализовывать. Для некоторых людей достаточно просто сделать это, чтобы лучше выспаться.

Если размышления о гигиене сна оказались полезными, подумайте, хотите ли вы перейти к созданию собственного дневника сна. Если вы захотите продолжить, то, заполнив анкету, вы сможете лучше представить свой сон, и, возможно, сможете определить некоторые причины собственных трудностей со сном.

- В течение следующей недели попробуйте заполнить свой собственный дневник сна.
- Постарайтесь заполнять его каждый день.
- Переведите часы, которые вы проспали, в минуты. Это понадобится, если вы продолжите последующие шаги.
- После того как вы заполнили дневник сна, просмотрите его. Просмотрите рабочий лист по гигиене сна. Выделил ли дневник какие-либо дополнительные изменения, которые, возможно, стоит внести? Или вы замечаете какие-либо другие закономерности или проблемы, которые могут влиять на ваш сон?

Как указано в разделе **«Советы по гигиене сна»**, смотреть на часы в ночное время бесполезно, поэтому мы рекомендуем просто приблизительно оценивать время в дневнике.

ИСТОРИЯ ЮСУФА

В течение долгого времени у меня были проблемы со сном,

я просыпался много раз за ночь и в итоге оставался в постели допоздна, пытаюсь наверстать упущенное. В конце концов я решил, что мне нужно обратиться за помощью, и записался на прием к специалисту по психологическому благополучию по имени Антония. После нашей оценки Антония объяснила, что мы могли бы вместе поработать над вмешательством, чтобы помочь мне со сном.

Я рассказал Антонии, что читал об ограничении сна, которое должно быть очень полезным для людей, страдающих бессонницей. После того, как я попробовал несколько других подходов для улучшения сна, но все еще испытывал трудности, мы обсудили варианты дальнейших действий.

Мы договорились, что поскольку я предпочитаю ограничение сна, мы можем поработать над ним. Вначале я заполнил дневник сна.



По мере прохождения книги вы сможете увидеть примеры заполненных рабочих листов. Они могут помочь, если у вас возникнут вопросы между сеансами поддержки или если вы используете книгу самостоятельно.



ДНЕВНИК СНА ЮСУФА

	День 1 четверг	День 2 пятница	День 3 суббота	День 4 воскресенье	День 5 понедельник	День 6 вторник	День 7 среда	
Время отхода ко сну вчера вечером	22:00	23:00	22:30	21:45	22:00	21:00	22:00	
Время засыпания вчера вечером	00:30	Полночь	23:30	23:00	Полночь	23:30	Полночь	
Время пробуждения	06:00	06:30	06:30	06:00	06:00	06:45	06:15	
Время подъема с постели	10:30	10:00	11:15	09:00	11:30	10:45	12:00	
Время бодрствования ночью и продолжительность (приблизительно)	1 x 30 мин	1 x 60 мин	1 x 30 мин	1 x 45 мин	1 x 60 мин	2 x 30 мин	1 x 45 мин	
Время ночного сна (ВНС) (минуты)	Определите, сколько времени в течение ночи вы спали. Подумайте о времени, когда вы заснули, и времени, когда вы проснулись. Не забудьте отнять все время в течение ночи, когда вы бодрствовали. Получив данные за 7 дней, сложите их и разделите на 7, запишите это в поле «среднее время сна за неделю».							Среднее время сна за неделю
	5 ч (300 мин)	5 ч 30 мин (330 мин)	6 ч 30 мин (390 мин)	6 ч 15 мин (375 мин)	5 ч (300 мин)	5 ч 15 мин (315 мин)	5 ч 30 мин (330 мин)	5 ч 34 мин (334 мин)
Количество напитков, содержащих кофеин	1 чашка чая	2 чашки чая	1 чашка чая	Ничего	1 чашка чая	Ничего	2 чашки чая	
Количество алкогольных напитков	ничего	ничего	ничего	ничего	ничего	ничего	ничего	
Тип и продолжительность упражнения, при наличии	30 мин пробежка с собакой	Выгуливал собаку 1 час	1 час прогулки с собакой, 1 час йоги	Выгуливал собаку 1 час	30 мин пробежка с собакой	2 часа езды на велосипеде, 30 мин прогулки с собакой	Выгуливал собаку 1 час	
Количество снов в день и их продолжительность	ничего	ничего	ничего	ничего	ничего	ничего	ничего	
Активность непосредственно перед сном	Аудиокнига, 20-мин размышление	20-мин размышление, писал дневник	Поговорил с другом по телефону	Аудиокнига, писал дневник	Аудиокнига	Расчесывал собаку, 20-мин размышление	Аудиокнига, писал дневник	
Комментарии		Разбитый сегодня	Сегодня чувствовал себя нормально.			Наслаждался встречей с другом, но тяжело		



МОЙ ДНЕВНИК СНА

	День 1 четверг	День 2 пятница	День 3 суббота	День 4 воскресенье	День 5 понедельник	День 6 вторник	День 7 среда	
Время отхода ко сну вчера вечером								
Время засыпания вчера вечером								
Время пробуждения								
Время встать с постели								
Время бодрствования ночью и продолжительность (приблизительно)								
Время ночного сна (ВНС) (минуты)	<p>Определите, сколько времени в течение ночи вы спали. Подумайте о времени, когда вы заснули, и времени, когда вы проснулись. Не забудьте отнять все время в течение ночи, когда вы бодрствовали. Получив данные за 7 дней, сложите их и разделите на 7, запишите это в поле «среднее время сна за неделю».</p>							Среднее время сна за неделю
Количество напитков, содержащих кофеин								
Количество алкогольных напитков								
Тип и продолжительность упражнения, при наличии								
Количество снов в день и их продолжительность								
Активность непосредственно перед сном								
Комментарии								

КАК ДЕЛА?

Если внесенные изменения улучшили ваш сон, это замечательно! Следите за изменениями, и вы можете решить, что вам не нужно продолжать использовать эту книгу.

Надеемся, теперь вы лучше понимаете, что такое **гигиена сна**, и лучше осознаете причины своих трудностей со сном, заполнив **дневник сна**.

Мы понимаем, как вас это расстраивает, если вы все еще испытываете проблемы со сном. Однако есть и другие подходы, которые вы можете проработать в шаге 3 и которые могут помочь. Рассмотрите два приведенных ниже подхода и посмотрите, какой из них кажется вам более подходящим.

КОНТРОЛЬ СТИМУЛОВ

Делаете ли вы в постели то, что не способствует сну? Это могут быть такие вещи, как чтение, проверка электронной почты, просмотр телевизора или просто лежание в постели с чувством разочарования или беспокойства.

Предлагая несколько простых правил и сокращая нежелательное поведение, **контроль стимулов** стремится укрепить ассоциацию между кроватью и сном.

ИЛИ

ОГРАНИЧЕНИЕ СНА

Часто ли вы ложитесь спать рано или ложитесь поздно, пытаетесь наверстать упущенное? Часто ли вы дремлете или засыпаете днем?

Ограничение сна направлено на сокращение времени, проведенного в постели, для создания небольшого долга сна, чтобы сделать ваш сон более эффективным.

Возможно, оба этих варианта покажутся вам полезными. Хотя это ваше решение, многие люди говорят нам, что они считают **контроль стимулов** хорошим началом и обнаружили, что он работает достаточно хорошо, и им не нужно переходить к **ограничению сна**.

Однако это полностью ваш выбор, и, конечно, вы можете работать по обоим подходам, если хотите. Если вы получаете поддержку в работе над этой книгой, возможно, вам будет полезно поговорить с человеком, оказывающим вам поддержку.

ШАГ 3

КОНТРОЛЬ СТИМУЛОВ

Как контроль стимулов улучшает сон?

Люди, которые хорошо спят, легко засыпают после отхода ко сну и быстро засыпают, если просыпаются в течение ночи. Если вы спросите хорошо спящего человека, как он это делает, он часто будет выглядеть озадаченным. Люди, которые хорошо спят, не **пытаются** заснуть, они не прилагают усилий, чтобы спать или заснуть снова. Это происходит потому, что у тех, кто хорошо спит, мозг **прочно усвоил ассоциацию между кроватью и сном**. Когда человек находится в постели, он воспринимает спальню как место, ассоциирующееся со сном и отдыхом. Это запускает цепь гормональных и мозговых реакций, которые запускают и поддерживают сон... и он засыпает.

Однако у плохо спящих людей, как правило, слабее ассоциация между кроватью и сном и **сильнее усвоенная ассоциация между кроватью и бодрствованием**. Постель стала местом, связанным с беспокойством и нераслабленностью. В результате в постели цепочка гормональных и мозговых реакций приводит к **возбуждению**, состоянию повышенного напряжения и бодрствования. Для некоторых людей кровать также может стать местом, ассоциирующимся с чтением, работой, просмотром телевизора или переживаниями. Поэтому спальня больше не является местом, ассоциирующимся со сном.

Хорошие новости

Есть много вещей, которые вы можете сделать, чтобы ослабить ассоциацию «кровать = бодрствование» и укрепить ассоциацию «кровать = сон».

Контроль стимулов — это принятие мер по уменьшению связи между кроватью и бодрствованием и укреплению связи между кроватью и сном. Как только это произойдет, хороший сон снова станет возможным.

КАК МНЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ КОНТРОЛЬ СТИМУЛОВ?

КОНТРОЛЬ СТИМУЛОВ ОСНОВАН НА ТРЕХ ЭТАПАХ

- Определите изменения, которые необходимо внести.
- Запланируйте и начните первое изменение.
- Внесите дальнейшие изменения.



ЭТАП 1 ОПРЕДЕЛИТЕ ИЗМЕНЕНИЯ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ВНЕСТИ

Ознакомившись с рекомендациями по **гигиене сна** и заполнив собственный **дневник сна**, вы сможете лучше понять, что может мешать хорошему сну. Если да, то это замечательно, но также полезно знать несколько полезных изменений, которые вы можете сделать для улучшения сна.

- Работайте с рабочим листом **«Изменения в поведении, которые необходимо внести»**.
- Отметьте пункт **«Необходимость изменений»**, если указанное поведение является тем, которое вам необходимо изменить.



Помните...

Если вы столкнулись с трудностями, расскажите об этом любому человеку, который может вас поддержать. Если вы используете книгу самостоятельно, попросите о помощи кого-то, кому вы доверяете, например, члена семьи или друга.



ИЗМЕНЕНИЯ В ПОВЕДЕНИИ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ПРОИЗВЕСТИ

Поведение	Почему?	Решение	Необходимость изменений
Фиксированное время пробуждения каждый день	Просыпание в разное время, в том числе в выходные дни, препятствует установлению регулярного цикла сна. Если вы будете вставать в одно и то же время каждый день, ваш мозг и тело научатся запустить вечернюю сонливость, чтобы обеспечить «правильное» количество сна для вас.	Вставайте в одно и то же время каждый день (включая выходные дни). Тщательно выбирайте время для пробуждения и убедитесь, что вы сможете его придерживаться. Трудно вставать с постели, когда вы устали, поэтому подумайте о том, чтобы поставить будильник в таком месте, где вам нужно будет вставать с кровати, чтобы выключить его. Поднявшись, не возвращайтесь в постель и займитесь чем-нибудь, что постепенно «приведет вас в чувство». В первые несколько дней вы можете чувствовать себя еще более уставшим, поэтому подумайте о том, чтобы начать это делать в тот день, когда вы менее заняты или когда у вас есть поддержка в выполнении повседневных задач. Однако эта усталость пройдет, когда установится регулярный режим сна.	
Правило 15-ти минут	Пребывание в постели, когда не удастся заснуть, укрепляет ассоциацию постель = бодрствование . Если мы бодрствуем в постели, когда хотим спать, мы попадаем в этот порочный круг, что еще больше препятствует сну. Встать с постели, чтобы заняться чем-то расслабляющим, — это более спокойное занятие, чем лежать без сна в состоянии стресса, и оно отвлекает от невозможности заснуть.	Встаньте с кровати, если вы не заснули примерно через 15 минут, в том числе после пробуждения ночью. По возможности перейдите в другую комнату или, если это невозможно, сядьте на удобный диван или кресло. Приглушите свет, посидите в тепле и займитесь тем, что вас успокаивает (хотя избегайте использования экранов). Когда вы начнете ощущать физические симптомы, связанные с сонливостью, вернитесь в постель. Повторите примерно через 15 минут, если вы вернулись в постель, но не можете снова заснуть. Помните, мы стараемся не следить за часами! Если вы заметили этот порочный круг, чувствуете себя расстроенным и напряженным или думаете о том, что не можете заснуть, стоит встать с кровати.	
Кровать — только для сна и секса.	Занятие другими видами деятельности в постели, помимо сна и секса, может укрепить ассоциацию «постель = бодрствование».	Не используйте кровать для того, что может возбудить внимание, например, для работы, учебы, просмотра телевизора, еды. Если вам приходится работать или учиться в той комнате, где находится ваша кровать, подумайте о том, чтобы установить дневной и ночной режимы . Например, днем можно накрывать кровать покрывалом и подушками, а когда вы хотите использовать кровать для сна, убирать их. Это создает четкое различие между бодрствованием и сном.	
Не спать днем	Потребность во сне накапливается в течение нескольких часов бодрствования, и в идеале ее пик приходится на то время, когда вы хотите заснуть. Если вы ненадолго засыпаете днем, это отодвигает потребность во сне, что делает маловероятным засыпание во время сна ночью.	Избегайте не спать днем, когда чувствуете усталость. Это включает в себя лежание на диване при просмотре телевизора и т.д. Однако у вас могут быть медицинские показания или обязанности по уходу, которые означают, что вы должны дремать по причинам безопасности или благополучия. В этом случае установите будильник, чтобы сон не превышал 30 минут, и постарайтесь ограничить его более ранней частью дня.	
Ложитесь спать только тогда, когда хотите спать	Если мы ложимся спать, когда нам хочется спать, мы, скорее всего, быстрее заснем, укрепляя ассоциацию, что кровать = сон. Если мы ложимся спать, когда просто устали, может потребоваться некоторое время, чтобы заснуть, и может возникнуть порочный круг кровать = бодрствование .	Подождите, пока вы почувствуете физические симптомы сонливости , а не просто ощущение усталости . Не назначайте себе произвольное время отхода ко сну и не ложитесь спать только потому, что так делает ваш партнер. Не ложитесь, пока не почувствуете, что хотите спать.	

ЭТАП 2 СОСТАВЬТЕ ГРАФИК И НАЧНИТЕ ПЕРВОЕ ИЗМЕНЕНИЕ



Настало время составить график и начать изменения. Вам нужно будет придерживаться их, даже если это временно снизит качество или количество вашего сна.

Определите изменение, которое необходимо произвести, и запишите его как «Изменение 1» в рабочем листе **«Контроль стимулов»**. Подумайте о том, как вы могли бы осуществить это изменение, по крайней мере, в течение недели. Будьте максимально конкретны и запишите это в разделе **«Как я могу это применить»**:

- Подумайте о препятствиях, которые могут встать на вашем пути, и о том, как вы можете их преодолеть. Запишите их также на рабочем листе.
- Если вы чувствуете себя более уставшим с самого начала, не поддавайтесь искушению прибегнуть к бесполезным стратегиям преодоления, таким как употребление большего количества кофеина или дремота, что приведет к запуску **цикла нежелательного сна**. Вместо этого постарайтесь расслабиться, переключить свое внимание на что-то другое и переждать это, и вскоре все уляжется.
- По прошествии недели или около того используйте поле «Как все прошло» на рабочем листе **«Контроль стимулов»** для анализа изменений и их последствий.
- Продолжайте вести дневник сна, чтобы вы могли отслеживать эффект от ваших изменений.
- Если вы чувствуете себя особенно уставшим(-ей), избегайте вождения автомобиля или любой другой деятельности, требующей большой концентрации внимания.



РАБОЧИЙ ЛИСТ «КОНТРОЛЬ СТИМУЛОВ»

Приведение изменений сна в действие: Контроль стимулов	
Изменение 1	<p>Начало недели:</p> <p>Конкретные изменения в поведении, которые необходимо осуществить:</p> <p>Как я могу это применить:</p> <p>Что может помешать:</p> <p>Как я могу это преодолеть:</p>
	<p>Как все прошло? (Что прошло удачно? Что не удалось? Что мешало? Как я буду поддерживать это?)</p>
Изменение 2	<p>Начало недели:</p> <p>Конкретные изменения в поведении, которые необходимо осуществить:</p> <p>Как я могу это применить:</p> <p>Что может помешать:</p> <p>Как я могу это преодолеть:</p>
	<p>Как все прошло? (Что прошло удачно? Что не удалось? Что мешало? Как я буду поддерживать это?)</p>
Изменение 3	<p>Начало недели:</p> <p>Конкретные изменения в поведении, которые необходимо осуществить:</p> <p>Как я могу это применить:</p> <p>Что может помешать:</p> <p>Как я могу это преодолеть:</p>
	<p>Как все прошло? (Что прошло удачно? Что не удалось? Что мешало? Как я буду поддерживать это?)</p>

ЭТАП 3 — ВНЕСЕНИЕ ДАЛЬНЕЙШИХ ИЗМЕНЕНИЙ



ПЛАНИРУЙТЕ ВТОРОЕ ИЗМЕНЕНИЕ

Как только вы освоитесь с первым изменением, используйте рабочий лист **«Контроль стимулов»**, чтобы назначить дату начала второго изменения. Убедитесь, что первое изменение продолжается.

Опять же, в идеале продолжайте использовать дневник сна, чтобы отслеживать эффект ваших изменений, а через неделю или около того используйте рабочий лист **«Контроль стимулов»**, чтобы проанализировать эти новые изменения.

ПРОДОЛЖАЙТЕ ВНОСИТЬ СВОИ ИЗМЕНЕНИЯ

Продолжайте вносить изменения по мере необходимости, обеспечивая сохранение первых изменений, пока вы не сделаете все необходимые изменения и (или) ваш сон не вернется к «нормальному» для вас состоянию — в зависимости от того, что наступит раньше! Помните, что изменение привычек — это марафон, а не спринт: лучше вводить эти изменения медленно и неуклонно, чтобы быть уверенным, что вы сможете их придерживаться. Нередко проходит несколько недель, прежде чем вы начинаете замечать изменения в своем сне. Но продолжайте упорствовать!

ОГРАНИЧЕНИЕ СНА

КАК ОГРАНИЧЕНИЕ СНА УЛУЧШАЕТ СОН?

Хотя может показаться, что в постели мы получаем больше возможностей для отдыха, слишком ранний поход в кровать и отсутствие необходимости в нем могут привести к укреплению вредной ассоциации **кровать = бодрствование**. Часто люди, которые плохо спят, сообщают, что проводят много времени в постели, но мало времени спят, что означает, что их сон не очень эффективен. Ограничение сна уменьшает количество времени, которое вы проводите в постели, до чуть большего, чем среднее количество времени, которое вы проводите во сне. Отправляясь в кровать и вставая в одно и то же время каждый день, вы поможете своему организму привыкнуть к этому

времени и начать разбираться в себе.

Когда вы отправитесь в кровать, вы начнете быстрее засыпать, крепче спать и реже просыпаться. Это означает, что вы будете проводить больше времени в постели, действительно засыпая, а не бодрствуя, поэтому ваш сон будет более эффективным. Как только эффективность сна достигнет определенного уровня, ваше время в постели установится на подходящем для вас уровне.

Ваша возможность поспать будет временно сокращена, что может вызвать легкое недосыпание, приводящее к дневной усталости или сонливости.

Однако со временем временное недосыпание приведет к тому, что ваша потребность во сне возрастет, и эта потребность начнет становиться очень сильной примерно к установленному вами времени отхода ко сну.

ВНИМАНИЕ!

Ограничение сна подходит не всем, поэтому обратите внимание, если к вам относится что-либо из нижеперечисленного:

- Вы испытываете резкие перепады настроения или периоды сильной энергии или бешеного ритма мыслей? Говорил ли вам когда-нибудь медицинский работник, что у вас могут быть приступы мании?
- У вас бывают падения?
- У вас мало возможностей поспать ночью (например, у вас есть ребенок или вы ухаживаете за кем-то, кто нуждается в уходе в ночное время)?
- Управляете ли вы тяжелой техникой или занимаетесь работой, требующей бдительности (например, водитель грузовика, пилот)?

Если вы испытываете что-либо из вышеперечисленного, сообщите об этом человеку, который оказывает вам поддержку, или кому-то другому, кто, по вашему мнению, может помочь, например, врачу-терапевту или другому медицинскому работнику.



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОГРАНИЧЕНИЕ СНА?

Ограничение сна включает в себя ряд вычислений и поэтому может показаться довольно сложным. Надеемся, что следуя этим инструкциям, вы сможете почувствовать себя лучше. Однако если вы испытываете трудности, поговорите с человеком, который вас поддерживает (если это важно), друзьями или членами семьи.

ДАВАЙТЕ ПРИСТУПИМ!



Этап 1 — Дневник сна

Если вы уже заполняли **дневник сна**, вы можете использовать его. Если нет, потратьте неделю или две на ведение **дневника сна**. В рамках дневника сна вы рассчитали **время ночного сна** (в минутах). Помните, что если вам трудно, то любой человек, поддерживающий вас, может помочь.

Этап 2 — Рассчитайте среднее время сна

Используйте время ночного сна для расчета **среднего времени сна** за неделю. Для этого суммируйте время ночного сна (в минутах) и разделите его на количество ночей, в течение которых вы вели дневник.

Пример Юсуфа — Среднее время сна

Если мы сложим время ночного сна Юсуфа за каждую ночь в течение недели, когда он вел дневник сна, то получим 2340 минут. Разделите это на 7 (так как он вел дневник в течение 7 ночей) и получите среднее время сна 334 минуты (или 5 часов 34 минуты).

День 1 четверг	День 2 пятница	День 3 суббота	День 4 воскресе- нье	День 5 понедель- ник	День 6 вторник	День 7 среда	Всего	Всего ÷ 7
300 мин	330 мин	390 мин	375 мин	300 мин	315 мин	330 мин	340 мин	334 мин

ЭТАП 3: РАССЧИТАЙТЕ СВОЕ НЕОБХОДИМОЕ ВРЕМЯ В ПОСТЕЛИ

Ваше **необходимое время в постели** — это количество времени, которое вы должны проводить в постели каждую ночь с настоящего момента до следующей проверки. Для расчета **необходимого времени в постели** необходимо прибавить 30 минут к **среднему времени сна**. Как только вы это сделаете, запишите это на рабочем листе **«Ограничение сна»**. Полезно записывать это в минутах и часах. Используйте свое **необходимое время в постели**, чтобы определить фиксированное время отхода ко сну и время пробуждения, записав их на рабочем листе. При определении времени отхода ко сну и пробуждения подумайте о том, как сделать так, чтобы оно соответствовало вашему образу жизни.

ВНИМАНИЕ!

Ваше расчетное время в постели никогда не должно быть меньше 5 часов (300 минут).



ПРИМЕР ЮСУФА

Среднее общее время **сна Юсуфа** составило 334 минуты (5 часов 34 минуты). Для получения его **необходимого времени в постели** было добавлено 30 минут.

Таким образом, время пребывания Юсуфа в постели составляет 364 минуты (6 часов и 4 минуты).

Вам может показаться, что это не так уж много времени в постели каждую ночь, особенно если в настоящее время вы проводите в постели много времени. Но ваше **необходимое время в постели** позволит вам проводить в постели больше времени каждую ночь, чем то количество сна, которое вы сейчас получаете в среднем.

ЭТАП 4: РЕАЛИЗУЙТЕ СВОЕ НЕОБХОДИМОЕ ВРЕМЯ В ПОСТЕЛИ

Теперь реализуйте свое **время в постели**, установив фиксированное время отхода ко сну и пробуждения. Это может показаться трудным, поскольку вы можете столкнуться с некоторыми препятствиями, которые могут помешать вам придерживаться этого плана. Рассмотрите эти препятствия и то, как вы могли бы их преодолеть, на рабочем листе **«Ограничение сна»**. Возможно, вы захотите обсудить их с тем, кто поддерживает вас, другом или членом семьи. Продолжайте использовать **дневник сна** по мере того, как вы будете устанавливать свое **время в постели**.



Применение изменений сна на практике: Ограничение сна

Неделя начинается:

Для заполнения этого рабочего листа вам понадобится заполненный дневник сна.

Рассчитайте свое среднее еженедельное общее время сна (ОВС), сложив количество часов, которое вы спали за последние семь дней, и разделив его на семь, запишите это в поле ниже. Затем рассчитайте свое новое необходимое время в постели (ВВП), добавив 30 минут к вашему среднему недельному общему времени сна, запишите это в поле ниже.

Среднее недельное общее время сна:		Необходимое время в постели:	
---	--	-------------------------------------	--

Ваше необходимое время в постели — это количество времени, которое вам необходимо провести в постели в течение следующей недели. Запишите, во сколько вы хотите проснуться (соблюдайте последовательность), а затем отнимите от этого необходимое время в постели, чтобы определить, во сколько вам нужно ложиться спать.

Время пробуждения:		Время похода в кровать:	
---------------------------	--	--------------------------------	--

В течение следующей недели придерживайтесь времени отхода ко сну и пробуждения, как указано выше, продолжайте заполнять дневник сна, обязательно отслеживая общее время сна. Используйте этот рабочий лист, чтобы подумать о том, что может помешать вам придерживаться времени отхода ко сну и пробуждения, что может помочь вам преодолеть это?

Потенциальные препятствия для запланированного мной времени отхода ко сну и пробуждения:	Что может помочь мне преодолеть эти барьеры?

После того, как вы неделю будете ложиться спать и просыпаться в установленное время отхода ко сну и пробуждения, рассчитайте эффективность сна, чтобы понять, нужно ли вам корректировать ВВП. Для начала вам нужно пересчитать свое среднее недельное ОВС на основе последнего дневника сна, а затем рассчитать эффективность сна по следующей формуле:

$$(\text{Среднее недельное ОВС} \div \text{ВВП}) \times 100$$

Среднее недельное ОВС	÷	ВВП	=	x100

Это даст вам процентное соотношение. Если этот процент ниже 85%, сократите первоначальное ВВП на 15 минут. Если процент составляет от 85% до 89%, сохраните первоначальное ВВП прежним. Если процент составляет 90% или более, добавьте 15 минут к первоначальному ВВП.

ЭТАП 5 – РАССЧИТАЙТЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СНА

После того как вы проведете неделю или две, используя свое **необходимое время в постели**, рассчитайте свою **эффективность сна** с помощью рабочего листа «Ограничение сна». **Эффективность сна** — это процент времени, которое вы проводите во сне.

Используя свой **последний дневник сна**, вам нужно будет рассчитать **среднее время сна** за период, в течение которого вы пользовались **необходимым временем в постели**.

Затем вы можете рассчитать свою **эффективность сна**, взяв **среднее время сна** (в минутах) и разделив его на **необходимое время в постели** (в минутах). Умножьте это число на 100, затем округлите его в большую или меньшую сторону до ближайшего целого числа.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СНА ЮСУФА

Юсуф применил свое **необходимое время в постели** — 364 минуты в течение 7 дней. В течение этого времени он вел новый дневник сна и выяснил, что его средняя продолжительность сна составляла 295 минут.

ЧТОБЫ РАССЧИТАТЬ ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТЬ СНА:

Среднее время сна Юсуфа = 295 минут

Необходимое время в постели Юсуфа = 364 минуты

(Среднее время сна ÷ необходимое время в постели) × 100

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



ЭТАП 6 ИСПОЛЬЗУЙТЕ СВОЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СНА ДЛЯ СОЗДАНИЯ НОВОГО НЕОБХОДИМОГО ВРЕМЕНИ В ПОСТЕЛИ

Используйте свою **эффективность сна**, чтобы создать новое **необходимое время в постели** (и, соответственно, время засыпания и пробуждения) на следующую неделю или две. Если эффективность вашего сна:

- е ниже 85%: Сократите первоначальное **необходимое время в постели** на 15 минут.
- В пределах от 85% до 89%: Оставьте первоначальное **необходимое время в постели** прежним.
- 90% или более: Добавьте 15 минут к **необходимому времени в постели**.

СОЗДАНИЕ НОВОГО ВРЕМЕНИ В ПОСТЕЛИ ДЛЯ ЮСУФА

- Эффективность сна Юсуфа за последнюю неделю составила 81%. Поэтому он спал 81% времени, проведенного в постели.
- Поскольку эффективность сна составляет менее 85%, необходимое время в постели Юсуфа в постели сокращается на 15 минут до 351 минуты (5 часов 51 минуты).
- Новое время отхода ко сну и пробуждения устанавливаются на каждый день и заносятся в новый рабочий лист **«Ограничение сна»**.

ЭТАП 7 — ПРИМЕНЕНИЕ НОВОГО ВРЕМЕНИ В ПОСТЕЛИ И ПРОДОЛЖЕНИЕ ВЕДЕНИЯ ДНЕВНИКА СНА

Реализуйте свое новое **необходимое время в постели** и заведите новый **дневник сна**, чтобы отмечать успехи и следить за своим ночным и средним временем сна.

ЭТАП 8 — ОТРАЖЕНИЕ И ПОВТОРЕНИЕ

Что вы заметили, заглянув в свой новый **дневник сна**? Если ваш сон улучшился, отлично — продолжайте в том же духе! Если вы еще не дошли до конца, продолжайте ограничивать сон, обязательно подсчитывая свою **эффективность сна** и корректируя **необходимое время в постели** каждую неделю или две.

СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ НЕОБХОДИМОГО ВРЕМЕНИ В ПОСТЕЛИ

- Напомните себе, как работает ограничение сна.
- Помните, что хотя этот метод может быть неудобным в краткосрочной перспективе, он может быть очень эффективным и помочь вам лучше спать в долгосрочной перспективе.
- Обязательно поговорите с тем, с кем вы спите в одной кровати, о вашем новом времени отхода ко сну и пробуждения, так как это может повлиять на этого человека. Объяснение причин и заверение в том, что изменения не являются постоянными, может помочь.
- Если установленное вами время отхода ко сну означает, что вы ложитесь спать позже обычного, подумайте, что вы можете сделать в это время, чтобы не дремать на диване.
- Подумайте о том, что поможет вам встать утром, если ваше время пробуждения раньше обычного. Например, запланируйте хороший завтрак или выйдите на раннюю прогулку.
- Помните, что главное — не останавливаться на достигнутом. Чтобы **ограничение сна** было максимально эффективным, необходимо придерживаться согласованного времени отхода ко сну и пробуждения каждую ночь.

МОЛОДЕЦ, ЧТО ТАК ДАЛЕКО ПРОДВИНУЛИСЬ!

Мы надеемся, что вы уже начали пожинать плоды в виде лучшего ночного сна. Продолжая изменения, вы сможете сохранить достигнутые результаты, хотя мы знаем, что иногда эти изменения могут начать скатываться.

Для того чтобы не нарушать режим сна, полезно следить за тем, не возвращаются ли старые вредные привычки. Уделите некоторое время тому, чтобы просмотреть свой завершённый **порочный круг** из предыдущей части книги. Заполните колонку «исходные данные» в приведенном ниже рабочем листе **«Моя проверка»**, указав свои старые вредные привычки сна и изменения, которые вы внесли после использования этой книги. Установите для себя контрольную дату (например, раз в месяц), чтобы проверить, как обстоят дела с вашим сном, и выявить любые вредные привычки сна, которые могут вернуться. Если какие-то из сделанных вами изменений начали пробуксовывать, подумайте, как можно вернуть их на место.

ПРОВЕРКА

Я буду проверять свой прогресс каждые _____ недель.

Моя первая проверка: _____



Исходная дата:	Дата проверки 1:	Дата проверки 2:	Дата проверки 3:
Как оценивается мой сон от 0 (ужасно) до 10 (отлично)?	Как оценивается мой сон от 0 (ужасно) до 10 (отлично)?	Как оценивается мой сон от 0 (ужасно) до 10 (отлично)?	Как оценивается мой сон от 0 (ужасно) до 10 (отлично)?
Моими вредными, с точки зрения сна, привычками были:	Замечали ли вы что-нибудь из этого в последнее время?	Замечали ли вы что-нибудь из этого в последнее время?	Замечали ли вы что-нибудь из этого в последнее время?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
Полезные изменения, которые я внес(-ла):	Сохранились ли они?	Сохранились ли они?	Сохранились ли они?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

ЧТО ДАЛЬШЕ?

Если вы обнаружили, что теперь вы спите гораздо лучше и высыпаетесь, это замечательно. Поздравьте себя с тем, что вам удалось сделать это самостоятельно, работая по этой книге.

Однако мы понимаем, как вас расстраивает, если сделанные вами изменения начали давать сбои, и ваш сон снова нарушается. Если это происходит, обратитесь за дополнительной поддержкой.

ДАЛЬНЕЙШАЯ ПОДДЕРЖКА

Существует множество источников, к которым вы можете обратиться за дальнейшей поддержкой, если эта книга не помогла. Если вы обращаетесь за помощью, обязательно упомяните, что вы работали с этой книгой, поскольку некоторые ее части могут помочь выявить дополнительные глубинные причины.

- Обратитесь к своему врачу общей практики, который сможет определить, есть ли другие потенциальные причины или другие решения ваших проблем со сном.
- Если вы проходите длительное лечение по поводу физического состояния здоровья, при следующем осмотре обратитесь к своей команде медицинских работников с проблемой сна. Ваши трудности со сном могут быть вызваны чем-то, связанным с состоянием вашего здоровья или его лечением, и ваша команда специалистов по охране физического здоровья может решить эти проблемы.
- Надежную информацию от NHS с источниками дополнительной информации можно найти на сайте: <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/mental-health-issues/sleep/>

АВТОРЫ

Софи Брукс была лектором Сертификата последипломного образования по практике психологической терапии (LICBT) программы развития клинического образования и исследования (CEDAR) (психология в Университете Эксетера), когда разрабатывала эту книгу. Она является автором главы «Шаги к хорошему ночному сну» в книге «Low-Intensity CBT Skills and Interventions: A Practitioner's Manual». Софи работала в качестве практикующего специалиста по психологическому благополучию в службе IAPT и вернулась к практике в качестве специалиста PWP в службе IAPT в Девоне после завершения работы над этим пособием.

Элейн Нортон — преподаватель Сертификата последипломного образования по практике психологической терапии (LICBT) в рамках программы CEDAR; психология. Элейн работала в качестве специалиста PWP в службе IAPT, прежде чем присоединиться к команде для поддержки программ обучения PWP.

— директор проекта низкоинтенсивной когнитивно-поведенческой терапии (LICBT) в рамках CEDAR; психология. Его основные клинические и исследовательские интересы связаны с LICBT, особенно в формате письменной самопомощи. Основываясь на своих исследованиях и клинической практике с людьми, испытывающими проблемы с физическим здоровьем, Пол разработал широкий спектр письменных материалов по самопомощи с применением КПТ для депрессии и тревоги и является редактором книги «Low-Intensity CBT Skills and Interventions: A Practitioner's Manual» (2020). В этих областях он является членом нескольких комитетов национального уровня, связанных с программой Министерства здравоохранения «Улучшение доступа к психологической терапии» (IAPT) и программы «Психологическая практика в физическом здравоохранении», членом нескольких комитетов национального уровня по развитию более широких кадров в области психологической терапии, а также на международном уровне по вопросам развития LICBT.

Copyright © University of Exeter [2021] (действует через CEDAR; факультет психологии). Все права сохранены.

За исключением указанных ниже случаев, никакая часть данной публикации не может быть воспроизведена, переведена, сохранена или передана на любом носителе электронным или иным способом без письменного разрешения владельца. Вы можете загрузить копию публикации только для личного пользования и (или) для индивидуального клинического использования при условии указания источника. Имейте в виду, что вам потребуется отдельная лицензия, если ваша организация требует использования этой публикации в рамках всей своей службы. Данная публикация не заменяет терапию и предназначена для использования квалифицированными специалистами как дополнение к лечению; она не является заменой соответствующего обучения. Ни правообладатель, ни авторы, ни любая другая сторона, принимавшая участие в подготовке или выпуске данной публикации, не гарантирует, что содержащаяся в ней информация является во всех отношениях точной или полной, и они не несут ответственности за любые ошибки и упущения, как и за результаты, полученные в результате использования такой информации.

Благодарности

Эта книга основана на протоколе низкоинтенсивной КПТ, разработанном Софи Брукс (2020) Управление сном: Шаги к хорошему ночному сну. In P. Farrand, (ed.) Low-Intensity CBT Skills and Interventions: A Practitioner's Manual, Sage. Протокол составлен на основе протоколов сна, полученных в результате работы профессора Ричарда Бутзина и докторов Майкла Перлиса, Артура Спилмана, Лорена Карузо и Пола Гловински.

Иллюстрации, используемые в данном пособии, предоставлены Полом Даулингом (Dowling Design).