

# ДОБРИЙ ВІДПОЧИНОК.

КРОКИ ДО МІЦНОГО НІЧНОГО СНУ



Доказовий підхід когнітивно-поведінкової терапії допомагає подолати труднощі зі сном

# ВІТАЄМО!

Ви молодці, що зробили перший крок до покращення сну. Звернення за допомогою може бути одним із найскладніших кроків!

Цей щоденник «Кроки до міцного нічного сну» ґрунтується на доказових методах психологічного лікування під назвою «когнітивно-поведінкова терапія» (КПТ). Він допоможе вам зрозуміти, що сприяє міцному нічному сну, розпізнати потенційні труднощі, з якими ви стикаєтеся, і містить конкретні корисні методи для їх подолання. Цей метод виявився ефективним для багатьох людей, які відчувають проблеми зі сном, що мали сильний негативний вплив на їхнє життя.

Цей щоденник розроблений для роботи з кваліфікованим спеціалістом із психічного здоров'я, який допоможе скористатися ним якомога ефективніше. В Англії таким спеціалістом може бути лікар-психолог PWP (Psychological Wellbeing Practitioner), який працює в рамках програми покращення доступу до психологічної терапії (Improving Access to Psychological Therapies). Однак, якщо ви не маєте підтримки лікаря-психолога, але вважаєте, що щоденник може бути корисним, використовуйте його самостійно.

***Якщо ви вирішили працювати з цим щоденником, ви зможете самостійно контролювати швидкість його заповнення. Наявні дані свідчать про те, що цей метод є більш ефективним, коли люди використовують всі вказані методи і роблять потроху щодня.***

## ЩО ТАКЕ ТРУДНОЩІ ЗІ СНОМ?


Труднощі зі сном означають постійні проблеми зі сном, через які важко робити те, що потрібно або хочеться зробити. Якщо їх не вирішувати, вони можуть погіршити настрій і робити нас нещасними, втомленими чи розчарованими.

Вони можуть виникати до або після проблем із психічним здоров'ям і спостерігатися під час захворювання. У цьому випадку вони можуть погіршити інші захворювання. Отже, покращення сну може допомогти нам також впоратися з іншими проблемами, які можуть у нас бути. Незалежно від того, чи потрібна вам допомога саме через проблеми зі сном, чи ці труднощі виникають разом із іншими подіями, що відбуваються у вашому житті, цей щоденник може допомогти вам відновити нормальний сон.



## ЧИ ПІДХОДИТЬ ВАМ ЦЕЙ ЩОДЕННИК?

Перш ніж продовжити, визначте, чи підходить вам цей щоденник, або ж ваші труднощі зі сном можуть бути викликані іншими причинами.

Поставте галочки, щоб вказати, чи відбувалось у вас щось із наведеного нижче більше, ніж пару ночей на тиждень протягом принаймні місяця 	
Труднощі із засинанням	
Прокидаюся протягом ночі і мені важко знову заснути	
Прокидаюся рано вранці і мені важко знову заснути	
Не відчуваю бадьорості після пробудження	
Відчуття сильної втоми і бажання подрімати протягом дня	



**Якщо ви позначили галочкою один або кілька пунктів вище, цей щоденник може бути корисним.**

Однак перш ніж продовжити, також подумайте, чи ваші труднощі зі сном можуть бути спричинені чимось іншим. Наприклад, у вас є маленька дитина чи галасливі сусіди, які не дають вам спати? Хвилювання не дає вам спати вночі? Чи не почали ви нещодавно приймати нові ліки?

Якщо труднощі зі сном спричиняють інші чинники, подумайте, чи є людина, яка могла би вам допомогти. Якщо ви отримуєте підтримку з використання цього щоденника, ви також можете повідомити про інші свої труднощі людині, яка вас підтримує.

Вона скаже вам, чи буде цей щоденник корисним для вас. Якщо ні, цей спеціаліст обговорить інші методи або направить вас до інших доступних джерел поради чи допомоги.

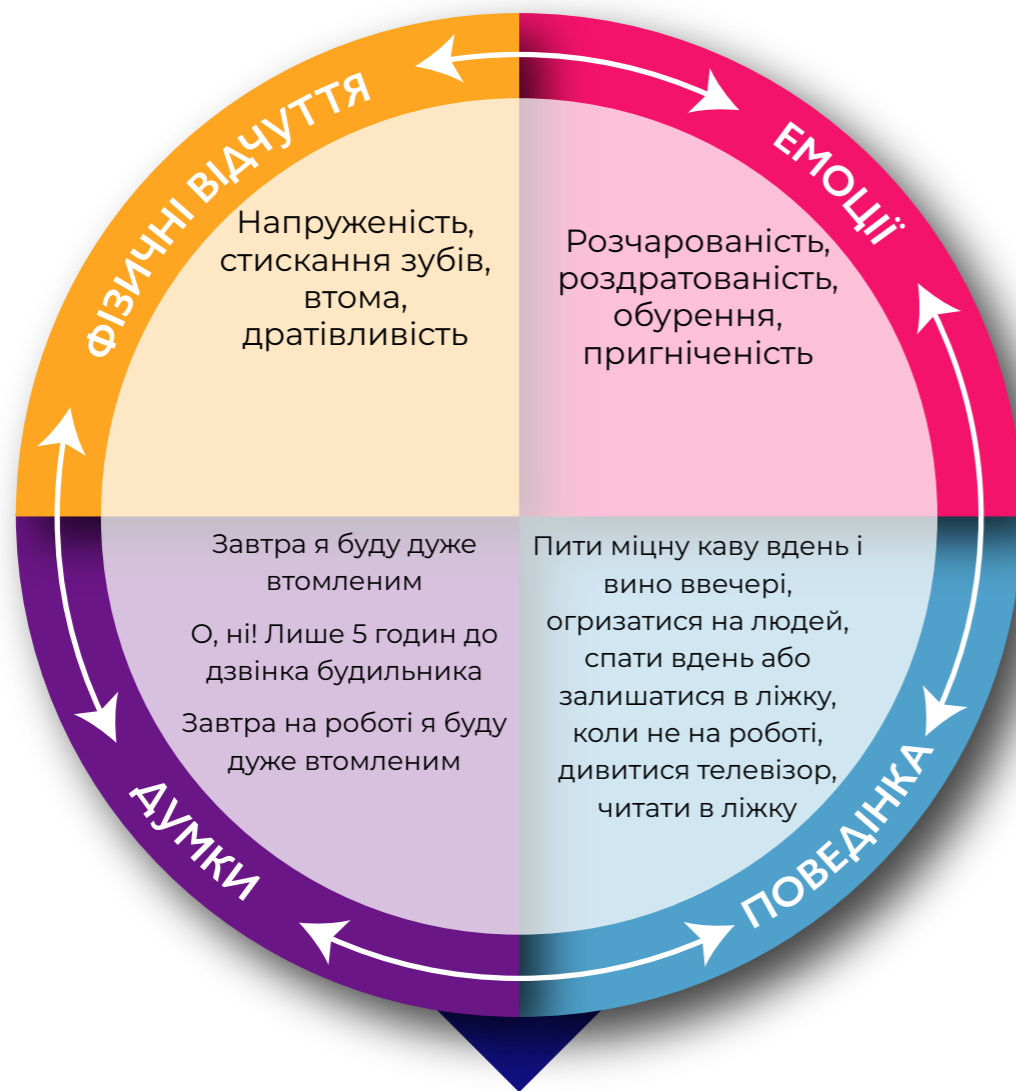


## РОЗУМІННЯ ТРУДНОЩІВ ЗІ СНОМ

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) — це лікування, засноване на доказах, яке допомагає зрозуміти труднощі, що виникають, і визначити чотири області, в яких можна зробити корисні зміни. Ці області взаємопов'язані та можуть створювати **порочне коло**, що сприяє виникненню труднощів. Розгляньте приклад порочного кола сну.

### МОЯ СИТУАЦІЯ

Я погано сплю вночі



### НАСЛІДОК

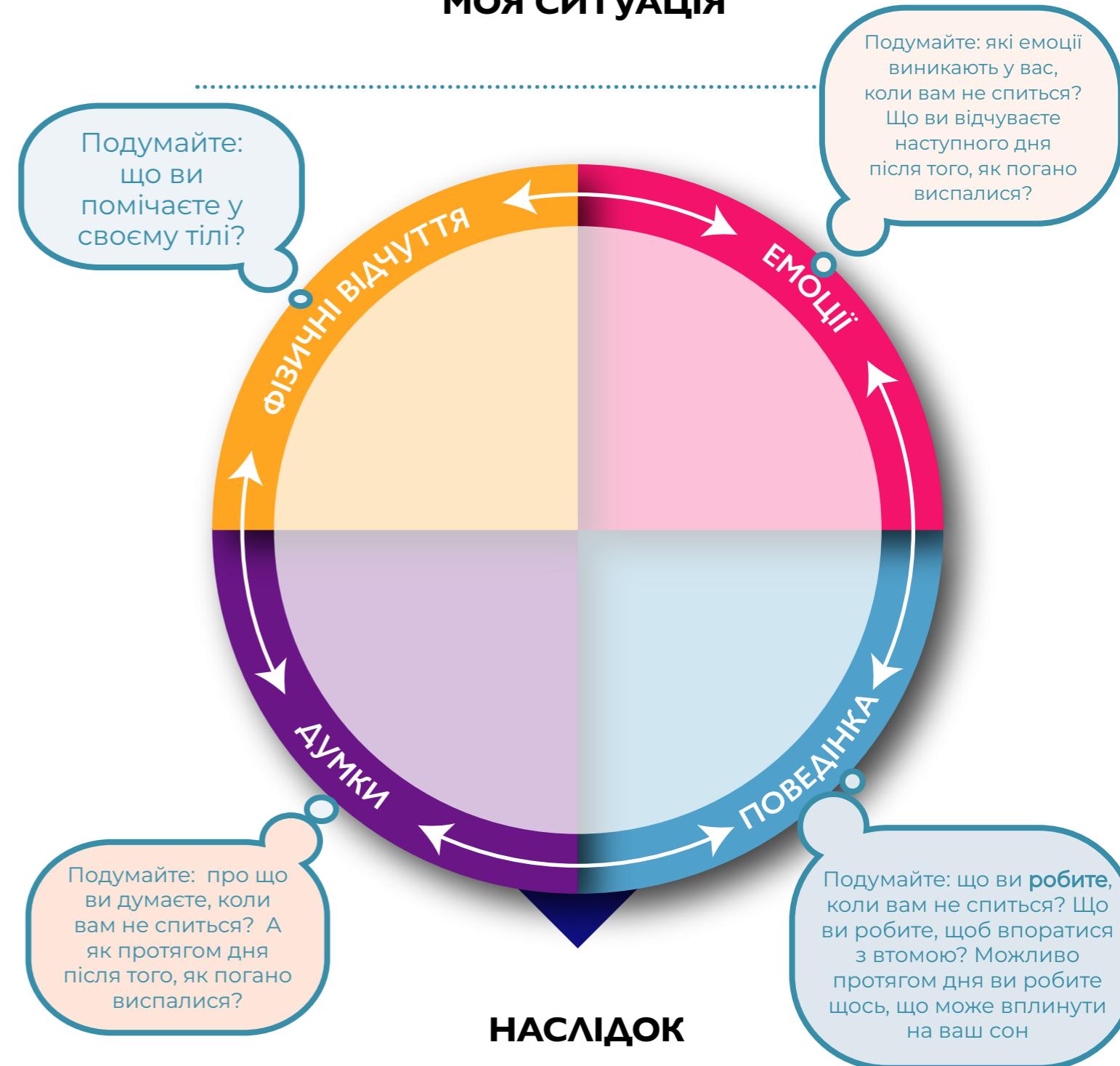
Мені важко на роботі, вдома та у стосунках

## ЗВУЧИТЬ ЗНАЙОМО?

Чи здається вам це порочне коло знайомим? Якщо так, на основі власного досвіду спробуйте заповнити своє **порочне коло**.

Попросіть близьку людину або друга про допомогу, якщо ви вважаєте, що це буде корисно. Також пам'ятайте: якщо ви отримуєте підтримку в роботі з щоденником і у вас виникають труднощі, обов'язково повідомте про це.

### МОЯ СИТУАЦІЯ



### НАСЛІДОК

## ВИ ПОМІТИЛИ, ЯК ВСІ ОБЛАСТІ ВЗАЄМОДІЮТЬ ОДНА З ОДНОЮ?

Це призводить до того, що труднощі зі сном, які ви відчуваєте, йдуть по спіралі вниз і мають значний негативний вплив на ваше життя.

Однак хороша новина полягає в тому, що зміни в одній із цих областей можуть покращити інші.

Виконуючи кроки, описані в цьому щоденнику, ви можете почати вирішувати власні труднощі зі сном і розкрутити порочне коло по спіралі нагору.

### Перш ніж рухатися далі...



Буде корисним пригадати, як виглядає «нормальний» сон.

Це допоможе розвіяти поширені **міфи про сон** і зрозуміти різницю між **відчуттям втоми та сонливістю**.

## МІФИ ПРО СОН

### «Я маю завжди спати 8 годин на добу»

Насправді кількість годин сну, яка потрібна людям, різна. Національний фонд із вивчення проблем сну припускає, що, незважаючи на те, що дорослим віком від 18 до 64 років рекомендовано спати від семи до дев'яти годин на добу, деяким може бути достатньо від шести до десяти годин.

### «Я маю проспати всю ніч»

Насправді, прокидатися кілька разів протягом ночі є цілком нормально! Залежно від віку люди, в яких немає проблем зі сном, можуть прокидатися від двох до восьми разів на ніч.

### «Я маю відразу заснути»

Миттєве засинання трапляється дуже рідко! До 30 хвилин для засинання є нормою і вважається показником хорошого сну.

### «Якщо я не висплюся, я не зможу нічого робити»

Сон, пов'язаний із відновленням нашого мозку та тіла, має місце на ранніх стадіях сну. Навіть якщо ви не спали якусь частину ночі, деякі важливі функції сну, ймовірно, були виконані.

## ВТОМА ЧИ СОНЛИВІСТЬ?

Для покращення нічного сну слід розпізнавати різницю між відчуттям втоми та сонливості.

Коли людина втомлена, у неї загальний брак енергії або відчуття виснаження, що може впливати на неї протягом дня. Наприклад, після важкого робочого дня їй буде складно працювати в саду або займатися спортом.

Разом із тим **сонливість** люди відчувають безпосередньо перед тим, як заснути, і їм важко залишатися бадьорими. Коли люди сонні, вони відчувають наступне:

- *Повіки стають важкими, їх важко тримати відкритими.*
- *Важко тримати голову піднятою.*
- *Думки втікають, що ускладнює концентрацію*

Щоб рухатися вперед, важливо зрозуміти різницю між **утомою** та **сонливістю**. Якщо ви лягаєте спати, коли ви втомлені, а не сонні, вам може знадобитися багато часу, щоб заснути. Розуміння цього може розірвати **порочне коло сну**.







## КРОКИ ПОКРАЩЕННЯ СНУ

Щоденник ознайомить вас з кроками досягнення міцного нічного сну.

Кожен крок слід виконувати по порядку. Може з'ясуватися, що проблеми зі сном зменшилися під час проходження одного з етапів; саме по собі краще розуміння сну може допомогти вирішити проблему.

### ПЕРШ НІЖ ПОЧАТИ

Зміна звичок є складною справою, що вимагає зусиль і наполегливості. Важливо занотувати кілька моментів, перш ніж почати.

- У перші кілька днів змін ви можете помітити, що якість або кількість годин сну тимчасово погіршилися. Це нормальне явище, і якість сну досить швидко має покращитися.
- На початку існує ймовірність тимчасового підвищення втоми. Розпочинайте зміни в ті дні, коли у вас менше справ, або коли хтось надає вам підтримку у щоденних справах.
- Робіть зміни по одній за раз. Залишайте приблизно тиждень до введення кожної нової зміни.

Все, що ви можете вимагати від себе, це сумлінно робити кроки до міцного нічного сну. Ці кроки не спрацюють відразу, але, дотримуючись їх, ви почнете краще спати!

### Крок 1

Гігієна сну



### Крок 2

Щоденник сну



### Крок 3

Окремі прийоми: контроль стимулів і обмеження сну



Переходьте до наступного кроку лише в тому випадку, якщо проблеми зі сном все ще наявні або якщо ви цього хочете.



### ДОСТУПНА ПІДТРИМКА



Пам'ятайте: якщо ви отримуєте підтримку у використанні цього щоденника, обов'язково повідомте про свої проблеми людині, яка вас підтримує. В іншому випадку, якщо ви перейдете до Обмеження сну, в щоденнику наведено короткий приклад, що допоможе вам пройти кожен етап.

## КРОК 1

### ЯКА У ВАС ГІГІЄНА СНУ?

Часто можна зробити прості зміни, які покращать ваш сон. Ви дізнаєтеся, що дотримання загальної **гігієни сну** саме по собі може сприяти покращенню нічного сну.

Щоб краще зрозуміти фактори, що впливають на погану гігієну сну, ознайомтеся з таблицею нижче. Під час читання запитань поставте галочки «Так» для всіх моментів, які стосуються вас.



Перегляньте ці моменти та подумайте про зміни, які ви могли б зробити, щоб покращити гігієну сну.

Будьте якомога точнішими, запишіть їх у стовпці «Які зміни я зроблю» та приступайте до втілення змін.

Як і з будь-якими змінами, краще не намагатися змінити надто багато речей одночасно. Подумайте, які з них здаються більш досяжними, а коли будете готові, поверніться, щоб додати інші.



## РОБОЧИЙ АРКУШ «МОЯ ГІГІЄНА СНУ»

Фактори гігієни сну		Так	Які зміни я зроблю
Харчові фактори	Чи п'єте ви напої, що містять кофеїн, вдень або ввечері?		
	Чи вживаєте ви алкоголь перед сном?		
	Чи курите/вживаєте ви нікотин перед сном?		
	Чи вживаєте ви багато цукру або їсте солодощі перед сном?		
Облаштування спальні	У вашій спальні занадто холодно або занадто тепло? (16–18 °С — це хороша температура для сну)		
	Штори пропускають занадто багато світла або у спальні яскраве освітлення?		
	Чи є шуми вночі, що пробуджують вас?		
	У вас захащена спальня, що викликає роздратування?		
Повсякденна діяльність	Ваш щоденний рівень активності низький або ви займаєтеся інтенсивними вправами перед сном?		
Спостереження часу	Якщо ви прокидаєтеся вночі, чи дивитися ви на годинник і підраховуєте час, який вам залишився для сну?		
Час за екраном	Чи дивитися ви в екран телевізора, комп'ютеру, планшету або телефону перед сном?		
Порядок відходу до сну	Чи лягаєте ви спати одразу після домашніх справ/роботи/телевізора без попереднього відпочинку?		

## КРОК 2

### ЗАПОВНІТЬ ЩОДЕННИК СНУ

Сподіваємось, розуміння власної **гігієни сну** було корисним, і, якщо ви визначили сфери, що потребують покращення, час почати змінювати їх. Для деяких людей цього буде достатньо, щоб краще висипатися.

Якщо роздуми про гігієну сну були корисними, переходьте до створення щоденника сну. Його заповнення дасть вам краще уявлення про те, як ви спите, і допоможе визначити причини проблем, що виникають у вас зі сном.

- Протягом наступного тижня ведіть щоденник сну.
- Заповнюйте його щоденно.
- Переведіть години, які ви спали, у хвилини. Це буде корисно для виконання наступних кроків.
- Заповнивши щоденник сну, перегляньте його. Поверніться до робочого аркушу з гігієни сну. Чи виявили ви за допомогою щоденника додаткові зміни, які слід зробити? Чи помітили ви будь-які інші шаблони поведінки або проблеми, що можуть впливати на ваш сон?

Згідно з **Порадами щодо гігієни сну** відстежувати час уночі не корисно, тому рекомендуємо вам приблизно визначати час у щоденнику.

## РОЗПОВІДЬ БОРИСА

**У мене були проблеми зі сном протягом тривалого часу.**

Я прокидався багато разів протягом ночі, і залишався в ліжку допізна, щоби спробувати надолужити сон. Зрештою я вирішив, що мені потрібно звернутися за допомогою, і записався на прийом до лікаря-психолога на ім'я Антонія. Після оцінки Антонія пояснила, що ми можемо разом працювати над методами, які допоможуть мені спати.

Я сказав Антонії, що читав про метод, який називається обмеженням сну та має бути дуже корисним для людей з безсонням. Після того, як я спробував кілька інших підходів, сон у мене все ще був поганий, тому ми обговорили варіанти прогресування.

Ми погодилися, що оскільки я віддаю перевагу методу обмеження сну, ми можемо над ним попрацювати. Перше, що я зробив, це заповнив щоденник сну.



Працюючи з щоденником, ви побачите приклади заповнення розділів. Вони можуть стати в нагоді, якщо ви застрягли між сеансами підтримки або використовуєте його самостійно.



## ЩОДЕННИК СНУ БОРИСА

	День 1 Четвер	День 2 П'ятниця	День 3 Субота	День 4 Неділя	День 5 Понеділок	День 6 Вівторок	День 7 Середа	
Час, коли я ліг спати вчора:	22:00	23:00	22:30	21:45	22:00	21:00	22:00	
Час коли я заснув вчора	00:30	Опівночі	23:30	23:00	Опівночі	23:30	Опівночі	
Час, коли я прокинувся	6:00	6:30	6:30	6:00	6:00	6:45	6:15	
Час, коли я встав із ліжка	10:30	10:00	11:15	9:00	11:30	10:45	12:00	
Кількість і тривалість пробуджень уночі (прибл.)	1 x 30 хв	1 x 60 хв	1 x 30 хв	1 x 45 хв	1 x 60 хв	2 x 30 хв	1 x 45 хв	
Час нічного сну (ЧНС) (хвилини)	<b>Підрахуйте, скільки часу ви спали вночі. Враховуйте час, коли ви заснули, і час, коли прокинулися. Не забудьте відняти час протягом ночі, коли ви не спали. Коли ви матимете дані за 7 днів, підсумуйте ці цифри та розділіть на 7, помістіть їх в поле «тижневий середній час сну».</b>							<b>Тижневий середній час сну</b>
	5 г (300 хв)	5 г 30 хв (330 хв)	6 г 30 хв (390 хв)	6 г 15 хв (375 хв)	5 г (300 хв)	5 г 15 хв (315 хв)	5 г 30 хв (330 хв)	5 г 34 хв (334 хв)
Кількість випитих напоїв, що містять кофеїн	1 чашка чаю	2 чашки чаю	1 чашка чаю	Жодного	1 чашка чаю	Жодного	2 чашки чаю	
Кількість алкогольних напоїв	жодного	жодного	жодного	жодного	жодного	жодного	жодного	
Тип і тривалість занять спортом, якщо такі були	30 хв прогулянка з собакою	Вигул собаки 1 годину	1 година вигулу собаки, 1 година йоги	Вигул собаки 1 годину	30 хв прогулянка з собакою	2 години їзди на велосипеді, 30 хв прогулянка з собакою	Вигул собаки 1 годину	
Скільки разів у день ви дримали і тривалість	жодного	жодного	жодного	жодного	жодного	жодного	жодного	
Активність перед сном	20 хв уважно слухав аудіокнигу	20 хв уважно писав у щоденнику	Говорив із другом по телефону	Слухав аудіокнигу, писав у щоденнику	Аудіокнига	20 хв уважно вичісував собаку	Слухав аудіокнигу, писав у щоденнику	
Примітки		Відчував себе розбитим сьогодні	Добре почувався сьогодні			Було приємно чути друга, але було важко слухати		



## МІЙ ЩОДЕННИК СНУ

	День 1 Четвер	День 2 П'ятниця	День 3 Субота	День 4 Неділя	День 5 Понеділок	День 6 Вівторок	День 7 Середа	
Вчора я ліг спати о:								
Час, коли я заснув вчора								
Час, коли я прокинувся								
Час, коли я встав із ліжка								
Кількість і тривалість пробудження вночі (прибл.)								
Час нічного сну (ЧНС) (хвилини)	Підрахуйте, скільки часу ви спали вночі. Враховуйте час, коли ви заснули, і час, коли прокинулися. Не забудьте відняти час протягом ночі, коли ви не спали. Коли ви матимете дані за 7 днів, підсумуйте ці цифри та розділіть на 7, помістіть їх в поле «тижневий середній час сну».							Тижневий середній час сну
Кількість випитих напоїв, що містять кофеїн								
Кількість алкогольних напоїв								
Тип і тривалість занять спортом, якщо такі були								
Скільки разів в день ви дрімали і тривалість								
Активність перед сном								
Примітки								

## ЯК СПРАВИ?

Якщо зміни, які ви зробили, покращили ваш сон, це чудово! Слідкуйте за змінами, і можливо ви вирішите, що вам більше не потрібно використовувати щоденник.

Сподіваємось, що заповнивши щоденник, ви краще розумієте свою **гігієну сну** та краще усвідомлюєте причини ваших **проблем зі сном**.

Ми розуміємо, що те, що ви все ще страждаєте від безсоння, дуже неприємно. Однак є ще додаткові методи, щоб позбавитися від нього, для опрацювання у кроці 3. Подивіться на два методи нижче та визначте, який із них вам більше підходить.

**КОНТРОЛЬ  
СТИМУЛІВ**

**АБО**

**ОБМЕЖЕННЯ  
СНУ**

Чи робите ви в ліжку щось, що заважає сну? Це може бути читання, перевірка електронної пошти, перегляд телевізора або просто лежання з відчуттям розчарування або хвилювання.

Метод **Контроль стимулів**, що передбачає дотримання кількох простих правил і зменшення шкідливої поведінки, спрямований на зміцнення зв'язку між ліжком і сном.

Ви часто лягаєте спати рано або залишаєтеся у ліжку допізна, намагаючись надолужити сон? Ви часто дрімаєте або засинаєте вдень?

**Обмеження сну** має на меті скоротити час, проведений у ліжку, щоб створити незначний дефіцит сну та зробити сон ефективнішим.

Можливо, обидва ці варіанти виявляться корисними для вас. Хоча вирішувати вам, **Контроль стимулів** є хорошим варіантом для початку та достатньо ефективним для того, щоб перехід до **Обмеження сну** був непотрібним.

Однак це виключно ваш вибір, і, звичайно, ви можете використати обидва методи, якщо бажаєте. Якщо ви отримуєте підтримку в роботі з цим щоденником, поговоріть з людиною, яка вас підтримує.



## КРОК 3

# КОНТРОЛЬ СТИМУЛІВ

### Яким чином контроль стимулів покращує сон?

Люди, які добре сплять, легко засинають після того, як лягли у ліжко, та знову швидко засинають, якщо прокидаються вночі. Якщо ви запитаете людину, в якій немає проблем зі сном, як вона це робить, вона буде виглядати спантеличеною. Люди, які добре сплять, не **намагаються** заснути й не докладають зусиль, щоб засинати. Причина полягає в тому, що в мозку людей, які добре сплять, є **сильний зв'язок між ліжком і сном**. Люди, які не мають проблем зі сном, лежачи у ліжку, сприймають спальню як місце, що асоціюється зі сном та відпочинком. Це запускає ланцюжок гормональних і мозкових реакцій, які активують і підтримують сон... і людина засинає.

Однак люди, які погано сплять, як правило, мають слабшу асоціацію між ліжком і сном, та **сильну вироблену асоціацію між ліжком і бадьорістю**. Ліжко стає місцем, пов'язаним із відчуттям неспокою та напруженості. В результаті під час перебування в ліжку ланцюжок гормональних і мозкових реакцій призводить до **збудження**, тобто стану підвищеної напруги і бадьорості. Для деяких людей ліжко може стати місцем, яке асоціюється з читанням, роботою, переглядом телевізора або хвилюванням. Тому спальня в них більше не асоціюється зі сном.

### Хороші новини

*Є багато речей, які ви можете зробити, щоб послабити асоціацію «ліжко дорівнює бадьорість» і посилити асоціацію «ліжко дорівнює сон».*

**Контроль стимулів** передбачає кроки для зменшення асоціації між ліжком і бадьорістю й посилення зв'язку між ліжком і сном. Як тільки такий зв'язок налагодиться, ви знову зможете добре виспатися.

## ЯК ЗАСТОСОВУВАТИ КОНТРОЛЬ СТИМУЛІВ?

### КОНТРОЛЬ СТИМУЛІВ ПРОХОДИТЬ У ТРИ ЕТАПИ

- Визначте зміни, які потрібно зробити.
- Складіть графік і почніть втілювати першу зміну.
- Внесіть додаткові зміни.



## ЕТАП 1 ВИЗНАЧТЕ ЗМІНИ, ЯКІ ПОТРІБНО ЗРОБИТИ.

Після ознайомлення з **порадами щодо гігієни сну** та заповнення **щоденника сну** ви краще розумієте речі, які заважають вашому міцному сну. Якщо так, це чудово, але також слід розглянути кілька корисних змін, які можна зробити, щоб покращити сон.

- Опрацюйте робочий аркуш **«Зміни поведінки, які потрібно зробити»**.
- Поставте галочку **«Потрібна зміна»** там, де вказано поведінку, яку вам потрібно змінити.



### **Пам'ятайте**

*Якщо ви помітили, що вам це важко, поговоріть про це з людиною, яка може вас підтримати. Або, якщо ви користуєтеся щоденником самостійно, попросіть допомогти у когось, кому довіряєте, наприклад, у члена родини чи друга.*



## ЗМІНИ ПОВЕДІНКИ, ЯКІ ПОТРІБНО ЗРОБИТИ

Поведінка	Чому?	Рішення	Потрібна зміна
<b>Фіксований час пробудження щодня</b>	Пробудження в різний час, у тому числі у вихідні, заважає налагодити регулярний цикл сну. Прокидаючись в один і той самий час щодня, ваш мозок і тіло привчаються визначати, коли йти спати ввечері, щоб забезпечити «належну» кількість годин сну.	Вставайте щодня (зокрема у вихідні) в один і той самий час. Продумайте час для пробудження, переконавшись, що ви можете його дотримуватися. Важко встати з ліжка втомленими, тому поставте будильник у такому місці, де вам потрібно встати з ліжка, щоб його вимкнути. Прокинувшись, не лягайте знову спати: робіть те, що поступово «приведе вас до тями». У перші кілька днів ви можете відчувати ще більшу втому, тому подумайте про те, щоб розпочати зміни в день, коли ви менше зайняті або коли вас можуть підтримати у виконанні повсякденних завдань. Однак ця втома пройде, коли з'явиться регулярний режим сну.	
<b>Правило 15 хвилин</b>	Перебування в ліжку, коли ви не можете заснути, посилює асоціацію <b>«ліжко дорівнює бадьорість»</b> . Якщо ми не спимо в ліжку, коли хочеться спати, ми потрапляємо в порочне коло, яке ще більше заважає міцному сну. Встати з ліжка та зайнятися чимось, що приносить розслаблення, дасть більше відпочинку, ніж лежати без сну у напруженому стані, і це відволіче від неможливості заснути.	Встаньте з ліжка, якщо ви не заснули протягом 15 хвилин, у тому числі після пробудження вночі. За можливості вийдіть в іншу кімнату або, якщо це неможливо, сядьте на зручний диван чи крісло. Не вмикайте світло, залишайтеся в теплі та робіть те, що вас заспокоює (не використовуйте телевизор і телефон). Коли ви почнете відчувати фізичні симптоми, пов'язані з сонливістю, поверніться у ліжко. Повторіть, якщо ви повернулися у ліжко, але знову не можете заснути протягом 15 хвилин. Пам'ятайте: не дивіться на годинник! 15 хвилин – це приблизний час; якщо ви помічаєте порочне коло, відчуваєте розчарування та напругу або думаєте про те, що не можете заснути, варто встати з ліжка.	
<b>Ліжко лише для сну та сексу</b>	Заняття іншими видами діяльності, окрім сну та сексу в ліжку, може посилити асоціацію «ліжко дорівнює бадьорість».	Не використовуйте ліжко для того, що може стимулювати вашу увагу, наприклад, для роботи, навчання, перегляду телевизора, їжі. Якщо вам доводиться працювати чи вчитися в тій же кімнаті, що й ваше ліжко, подумайте про те, щоб створити <b>денне і нічне облаштування</b> . Наприклад, протягом дня, накрийте ліжко пледом і подушками та знімайте їх, коли хочете використати ліжко для сну. Це створює чітке розмежування між бадьорістю і сном.	
<b>Не дримайте вдень</b>	Потреба у сні зростає протягом тих годин, коли ми не спимо, і теоретично вона досягає піку в той час, коли ви хочете йти спати. Дрімання відштовхує потребу у сні, тому малоймовірно, що ви заснете уночі, якщо дримаєте вдень.	Не дримайте, коли відчуваєте втому. Це стосується також засинання на дивані під час перегляду телевизора тощо. Однак у вас може бути захворювання або обов'язки із догляду, що означає, що вам потрібно подримати з міркувань безпеки чи доброго самопочуття. У цьому випадку встановіть будильник, щоб дримання не перевищувало 30 хвилин, і робіть це тільки в першій половині дня.	
<b>Лягайте спати лише тоді, коли відчуваєте сонливість</b>	Якщо ви лягаєте спати, коли відчуваєте сонливість, це означає, що ви швидше заснете, й асоціація «ліжко дорівнює сон» підсилиться. Якщо ви ляжете спати, коли просто втомлені, засинання займе деякий час, і може з'явитися порочне коло, й асоціація <b>«ліжко дорівнює бадьорість»</b> зміцніє.	Зачекайте, поки не відчуєте фізичні симптоми <b>сонливості</b> , а не просто <b>втому</b> . Не встановлюйте довільний час сну і не лягайте спати лише тому, що це робить ваш партнер, не лягайте, поки не відчуєте сонливість.	

## ЕТАП 2 ЗАПЛАНУЙТЕ ТА РОЗПОЧНІТЬ СВОЮ ПЕРШУ ЗМІНУ



Тепер настав час планування та змін. Ви повинні дотримуватися їх, навіть якщо введення змін тимчасово погіршить якість або кількість годин вашого сну.

Визначте зміну, яку потрібно внести, і заплануйте її як Зміну 1 у робочому аркуші **Контролю стимулів**. Подумайте про способи досягнення змін принаймні протягом тижня. Будьте якомога конкретнішими та запишіть їх в розділі **Як я можу це застосувати**.

- Розглянемо перешкоди, які можуть стати на заваді, і те, як їх можна подолати. Напишіть їх також на аркуші.
- Якщо ви спочатку відчуваєте себе більш втомленими, не піддавайтеся спокусі вдатися до таких марних стратегій, як пити більше кофеїну або дрімати: це запустить **Марний цикл сну**. Замість цього розслабтеся, переключіть увагу на щось інше та залиште як є: незабаром усе має врегулюватися.
- Приблизно через тиждень скористайтеся полем «Як справи» на робочому аркуші **Контроль стимулів**, щоб переглянути зміни та їх результати.
- Продовжуйте вести щоденник сну та відстежувати результати ваших змін.
- Якщо ви занадто втомлені, не керуйте автомобілем і не займайтеся іншою діяльністю, що потребує зосередження.



## РОБОЧИЙ АРКУШ «КОНТРОЛЬ СТИМУЛІВ»

Втілення змін сну: контроль стимулів	
<b>Зміна 1</b>	<p>Початок тижня: Конкретна зміна поведінки, яку потрібно застосувати: Як я можу це застосувати:</p> <p>Що може стати на заваді: Як я можу це подолати:</p>
	<p>Як справи? (Що спрацювало? Що не спрацювало? Що стало на заваді? Як я можу це подолати?)</p>
<b>Зміна 2</b>	<p>Початок тижня: Конкретна зміна поведінки, яку потрібно застосувати: Як я можу це застосувати:</p> <p>Що може стати на заваді: Як я можу це подолати:</p>
	<p>Як справи? (Що спрацювало? Що не спрацювало? Що стало на заваді? Як я буду це підтримувати?)</p>
<b>Зміна 3</b>	<p>Початок тижня: Конкретна зміна поведінки, яку потрібно застосувати: Як я можу це застосувати:</p> <p>Що може стати на заваді: Як я можу це подолати:</p>
	<p>Як справи? (Що спрацювало? Що не спрацювало? Що стало на заваді? Як я буду це підтримувати?)</p>

## ЕТАП 3 – ЗРОБІТЬ ПОДАЛЬШІ ЗМІНИ



### ЗАПЛАНУЙТЕ ДРУГУ ЗМІНУ

Після втілення першої зміни скористайтеся робочим аркушем **Контроль стимулів**, щоб запланувати дату початку наступної зміни. Продовжуйте дотримуватися першої зміни.

Продовжуйте використовувати щоденник сну, щоб відстежувати наслідки ваших змін, і приблизно через тиждень скористайтеся робочим аркушем **Контроль стимулів**, щоб переглянути нову зміну.

---

### ПРОДОВЖУЙТЕ ДОДАВАТИ СВОЇ ЗМІНИ

Продовжуйте додавати зміни за потреби, переконавшись, що ви дотримуєтеся перших, доки не внесете всі відповідні зміни й/або ваш сон не повернеться до «нормального» для вас режиму — залежно від того, що станеться раніше! Пам'ятайте, що зміна звичок – це марафон, а не спринт. Краще впроваджувати ці зміни повільно й поступово, щоб бути впевненими, що ви зможете їх дотримуватися. Виділіть собі кілька тижнів, доки не почнете помічати зміни у своєму сні. Але будьте наполегливі!

## ОБМЕЖЕННЯ СНУ

### ЯКИМ ЧИНОМ ОБМЕЖЕННЯ СНУ ПОКРАЩУЄ СОН?

Хоча здається, що більше шансів відпочити, лежачи в ліжку, занадто раннє вкладання може зміцнювати некорисну асоціацію **«ліжко дорівнює бадьорість»**. Часто люди, які погано сплять, повідомляють, що проводять багато часу в ліжку, але мало сплять, тобто їхній сон не дуже ефективний. Обмеження сну скорочує кількість часу, який ви проводите в ліжку, тим самим збільшуючи середній час сну. Якщо ви лягаєте спати й встаєте в один і той самий час щодня, ваше тіло звикає до цього часу та пристосовується до нього.

Коли ви лягаєте спати, ви починаєте швидше засинати, спати міцніше і рідше прокидатися. Це означає, що ви витрачаєте більше часу в ліжку на сон, а не на бадьорість, тому ваш сон ефективніший. Коли ефективність сну досягне певного рівня, ваш час у ліжку встановиться на рівні, який вам підходить.

Час, відведений для сну, тимчасово зменшиться, що може спричинити легку нестачу сну, втому чи сонливість удень.

Однак з часом тимчасова нестача сну означатиме, що ваша потреба у сні зростатиме, і ця потреба буде більшою у встановлений вами час вкладання в ліжко.

## УВАГА!

Обмеження сну підходить не всім, тому зверніть увагу, чи характерне для вас щось із наведеного нижче.

- Чи відчуваєте ви різкі перепади настрою, періоди інтенсивної енергії або швидкий плин думок? Чи казав лікар коли-небудь, що у вас можуть бути епізоди манії?
- Чи падали ви коли-небудь?
- У вас немає можливості спати вночі (наприклад, ви маєте дитину або доглядаєте за кимось, хто потребує догляду вночі)?
- Чи керуєте ви складною технікою або виконуєте роботу, що вимагає від вас пильності (наприклад, водій вантажівки, пілот)?

Якщо для вас характерне будь-що з перерахованого вище, повідомте про це людині, яка підтримує вас, або комусь, хто може допомогти, наприклад, сімейному лікарю чи іншому медичному працівнику.



## ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ОБМЕЖЕННЯ СНУ?

Обмеження сну передбачає низку розрахунків і може здатися досить складним методом. Сподіваємося, дотримання цих інструкцій зробить його більш зрозумілим. Однак, якщо вам важко, поговоріть з людиною, яка підтримує вас (якщо така є), друзями чи членами родини.

### ПОЧИНАЄМО!



#### Етап 1 – Щоденник сну

Якщо ви вже заповнили **щоденник сну**, можете скористатися ним. Якщо ні, виділіть тиждень або два на заповнення **щоденника сну**. У щоденнику сну ви розраховали свій **нічний час сну** (у хвилинах). Не забувайте, якщо вам важко, людина, що підтримує вас, може допомогти.

#### Етап 2 – Розрахуйте свій середній час сну

Використовуйте час нічного сну, щоб обчислити **середній час сну** за тиждень. Підрахуйте суму годин нічного сну (у хвилинах) і розділіть її на кількість ночей, для яких ви вели щоденник.

#### Приклад Бориса – середній час сну

Якщо ми підсумуємо нічний час сну Бориса кожної ночі протягом тижня, коли він вів щоденник сну, отримаємо 2340 хвилин. Розділіть це на 7 (оскільки він вів щоденник 7 ночей), та отримаєте середній час сну 334 хвилини (або 5 годин 34 хвилини).

День 1 Чт	День 2 Пт	День 3 Сб	День 4 Нд	День 5 Пн	День 6 Вт	День 7 Ср	Всього	Всього ÷ 7
300 хв	330 хв	390 хв	375 хв	300 хв	315 хв	330 хв	340 хв	334 хв



## ЕТАП 3. РОЗРАХУЙТЕ СВІЙ ВСТАНОВЛЕНИЙ ЧАС У ЛІЖКУ

Ваш **встановлений час у ліжку** – це кількість часу, яку ви повинні проводити в ліжку щоночі від сьогодні до наступного запису в щоденнику. Ви розрахуєте свій **встановлений час у ліжку**, додаючи 30 хвилин до вашого **середнього часу сну**. Зробивши це, запишіть це в робочому аркуші **Обмеження сну**. Корисно записувати час в хвилинах та годинах. Використовуйте свій «**встановлений час у ліжку**», щоб визначити фіксований час вкладання та пробудження, записавши його на робочому аркуші. Визначаючи час вкладання та пробудження, подумайте про те, що можна зробити, щоб це відповідало вашому стилю життя.

### УВАГА!

Ваш розрахований час у ліжку не повинен бути менше 5 годин (300 хвилин)



### ПРИКЛАД БОРИСА

**Середній загальний час сну**  
Бориса становив 334 хвилини (5 годин 34 хвилини). Щоб отримати **встановлений час у ліжку**, він додав 30 хвилин.

Таким чином, **Встановлений час у ліжку** Бориса становить 364 хвилини (6 годин і 4 хвилини).

Може здатися, що це не так багато часу у ліжку щоночі, особливо якщо зараз ви проводите багато часу в ліжку. Але ваш розрахований **«встановлений час у ліжку»** дозволяє щоночі проводити у ліжку більше часу, ніж кількість годин, які ви спите зараз у середньому.

## ЕТАП 4. ВИКОРИСТАЙТЕ ВСТАНОВЛЕНИЙ ЧАС У ЛІЖКУ

Тепер застосуйте свій розрахований **встановлений час у ліжку**, встановивши фіксований час вкладання та пробудження. Це може здатися складним, оскільки ви можете зіткнутися з деякими перешкодами, що можуть стати на заваді його. Розгляньте ці перешкоди та те, як їх можна подолати, на **робочому аркуші «Обмеження сну»**. Ви можете обговорити це з тим, хто підтримує вас, другом або членом сім'ї. Продовжуйте використовувати **Щоденник сну**, коли ви втілюєте в життя свій розрахований **встановлений час у ліжку**.



## Застосування змін режиму сну: Обмеження сну

Початок тижня:

Щоб заповнити цей аркуш, вам знадобиться заповнений щоденник сну.

Розрахуйте свій середній щотижневий Загальний час сну (ЗЧС), підсумовуючи кількість годин, які ви спали за останні сім днів, і розділивши суму на сім. Вкажіть результат у полі нижче.

Потім розрахуйте ваш новий встановлений час у ліжку (ЧУЛ), додавши 30 хвилин до вашого середнього тижневого Загального часу сну. Вкажіть результат у полі нижче.

<b>Середній щотижневий загальний час сну:</b>		<b>встановлений час у ліжку:</b>	
---	--	----------------------------------	--

Ваш встановлений час у ліжку — це кількість часу, яку вам потрібно буде провести в ліжку протягом наступного тижня. Запишіть, о котрій годині ви хочете прокинутися (щодня в один і той самий час), а потім відніміть від цього показнику встановлений час у ліжку, щоб визначити, о котрій годині вам потрібно лягати спати.

<b>Час пробудження:</b>		<b>Час вкладання:</b>	
-------------------------	--	-----------------------	--

Протягом наступного тижня дотримуйтеся часу вкладання та часу пробудження, як зазначено вище, продовжуйте заповнювати щоденник сну, обов'язково відстежуючи Загальний час сну. Скористайтеся цим робочим аркушем і подумайте, чи буде щось заважати вам дотримуватися часу вкладання та часу пробудження, та що може допомогти вам подолати такі перешкоди?

<b>Потенційні перешкоди для мого запланованого часу вкладання та пробудження:</b>	<b>Що може допомогти мені подолати ці перешкоди?</b>

За тиждень після того, як ви лягали спати та прокидалися в необхідний час, підрахуйте ефективність сну, щоб побачити, чи варто вам скоригувати ЧУЛ. Спочатку повторно обчисліть ваш середній тижневий ЗЧС на основі останніх записів у щоденнику сну, а потім розрахуйте ефективність сну за такою формулою:

$$(\text{Середній тижневий ЗЧС} \div \text{встановлений ЧУЛ}) \times 100$$

<b>Середній тижневий ЗЧС</b>	<b>÷</b>	<b>Призначений ЧУЛ</b>	<b>=</b>	<b>x 100</b>

За цією формулою ви дізнаєтесь відсоток. Якщо цей відсоток нижче 85%, зменшіть початковий ЧУЛ на 15 хвилин. Якщо відсоток становить від 85% до 89%, залиште початковий ЧУЛ. Якщо відсоток становить 90% або більше, додайте 15 хвилин до початкового ЧУЛ.

## ЕТАП 5 – РОЗРАХУЙТЕ СВОЮ ЕФЕКТИВНІСТЬ СНУ

Після тижня або двох використання **встановлений час у ліжку**, розрахуйте **Ефективність сну** за допомогою **робочого аркушу Обмеження сну**. Ваша **Ефективність сну** – це відсоток часу, який ви проводите у ліжку уві сні.

Використовуючи останні записи в **Щоденнику сну**, розрахуйте **Середній час сну** за період часу, протягом якого ви використовували **встановлений час у ліжку**.

Потім ви можете розрахувати свою **Ефективність сну**, взявши **Середній час сну** (у хвилинах) і розділивши його на **встановлений час у ліжку** (у хвилинах). Помножте це число на 100 й округліть результат до найближчого цілого числа.

### ЕФЕКТИВНІСТЬ СНУ БОРИСА

Борис використовував **встановлений час у ліжку** 364 хвилин протягом 7 днів. У цей час він вів новий щоденник сну і визначив, що його середня тривалість сну становила 295 хвилин.

#### РОЗРАХУНОК ЙОГО ЕФЕКТИВНОСТІ СНУ:

Середній час сну Бориса = 295 хвилин

Встановлений час у ліжку Бориса = 364 хвилини

(Середній час сну ÷ Встановлений час у ліжку) × 100

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



## ЕТАП 6. ВИКОРИСТАЙТЕ СВОЮ ЕФЕКТИВНІСТЬ СНУ, ЩОБ ОБЧИСЛИТИ НОВИЙ ВСТАНОВЛЕНИЙ ЧАС У ЛІЖКУ

Використайте свою **Ефективність сну**, щоб обчислити новий **Встановлений час у ліжку** (а, отже, час вкладання та пробудження), на наступний один або два тижні. Якщо Ефективність вашого сну:

- Нижче 85%: зменшіть початковий **Встановлений час у ліжку** на 15 хвилин.
- Від 85% до 89%: залиште початковий **Встановлений час у ліжку**.
- Від 90% і вище: додайте 15 хвилин до **встановлений часу в ліжку**.

### ОБЧИСЛЕННЯ НОВОГО ВСТАНОВЛЕНИЙ ЧАСУ У ЛІЖКУ БОРИСА

- **Ефективність сну** Бориса за останній тиждень становила 81%. Отже, він спав 81% часу, проведеного в ліжку.
- Оскільки ефективність сну становить менше 85%, Встановлений час у ліжку Бориса скорочується на 15 хвилин до 351 хвилини (5 годин 51 хвилини).
- Для кожного дня він встановив новий час вкладання та пробудження, й записав в новий **робочий аркуш Обмеження сну**.

## ЕТАП 7. ЗАСТОСУЙТЕ НОВИЙ ВСТАНОВЛЕНИЙ ЧАС У ЛІЖКУ ТА ПРОДОВЖУЙТЕ ВЕСТИ ЩОДЕННИК СНУ

Застосуйте свій новий **Встановлений час у ліжку** та заведіть новий **Щоденник сну** для фіксування прогресу та відстеження нічного й середнього часу сну.

## ЕТАП 8. ПРОАНАЛІЗУЙТЕ ТА ПОВТОРІТЬ

Що ви помітили, проаналізувавши свій новий **Щоденник сну**? Якщо ваш сон покращився, це чудово – так тримати! Якщо ви ще не досягли цього, продовжуйте метод обмеженням сну й обов'язково розрахуйте **Ефективність сну** та коригуйте свій **Встановлений час у ліжку** щотижня або щодва тижні.

## ПОРАДИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ДОТРИМУВАТИСЯ ВСТАНОВЛЕНИЙ ЧАСУ В ЛІЖКУ

- Нагадайте собі, як працює обмеження сну.
- Пам'ятайте, що хоча цей метод може здатися незручним у короткостроковій перспективі, він може бути дуже ефективним і допомогти вам краще спати в довгостроковій перспективі.
- Обов'язково поговоріть із особою, з якою ви ділите ліжко, про ваш новий час вкладавання та пробудження, оскільки це може вплинути на неї. Поясніть, обґрунтуйте та запевніть, що ці зміни не назавжди.
- Якщо встановлений вами час вкладавання означає, що ви вклатиметеся в ліжко пізніше, ніж зазвичай, подумайте, чим ви можете зайняти цей час, щоб не задрімати на канапі.
- Подумайте про те, що допоможе вам прокинутися вранці, якщо час пробудження раніше, ніж зазвичай. Наприклад, заплануйте смачний сніданок або ранню прогулянку.
- Не забувайте, що важливо продовжувати втілювати ці зміни. Щоб **Обмеження сну** було якомога ефективнішим, вам потрібно щодня дотримуватися узгодженого часу вкладавання та пробудження.

## МОЛОДЦІ! ВИ ПРОЙШЛИ ДОВГИЙ ШЛЯХ!

Сподіваємося, що ви вже відчуваєте переваги кращого міцного нічного сну. Постійне дотримання змін допоможе вам зберегти досягнення, хоча відомо, що іноді ці зміни можуть вислизнути з-під контролю.

Щоб підтримувати новий режим сну, слід стежити, щоб старі, шкідливі звички не повернулися знову. Витратьте трохи часу, щоб переглянути своє **порочне коло** з попередньої частини щоденника. Заповніть стовпець «вихідний стан» робочого аркуша **Самоперевірка** нижче, вказавши свої старі шкідливі звички сну та зміни, які ви зробили після використання цього щоденника. Призначте собі дату перевірки (наприклад, раз на місяць) для контролю режиму сну та відстеження шкідливих звичок, які повертаються. Якщо якісь зміни, які ви внесли, почали вислизати з-під контролю, подумайте, як ви можете почати повернути їх під контроль.

## ПЕРЕВІРКА

Я переглядатиму свій прогрес кожні \_\_\_\_\_ тижнів.

Моя перша перевірка буде: \_\_\_\_\_



Вихідний стан:	Перевірка 1 День:	Перевірка 2 День:	Перевірка 3 День:
Який у мене сон від 0 (жахливо) до 10 (чудово)?	Який у мене сон від 0 (жахливо) до 10 (чудово)?	Який у мене сон від 0 (жахливо) до 10 (чудово)?	Який у мене сон від 0 (жахливо) до 10 (чудово)?
Мої шкідливі звички перед сном були:	Чи помічали ви які-небудь із них нещодавно?	Чи помічали ви які-небудь із них нещодавно?	Чи помічали ви які-небудь із них нещодавно?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
Корисні зміни, зроблені мною:	Чи я все ще дотримуюся їх?	Чи я все ще дотримуюся їх?	Чи я все ще дотримуюся їх?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

## ЩО ДАЛІ?

Якщо ви помітили, що тепер спите набагато краще і висипаєтеся, це чудово! Привітайте себе, адже вам вдалося зробити це самостійно, опрацювавши цей щоденник.

Однак ми розуміємо, що для вас може бути великим розчаруванням, якщо зроблені вами зміни почали вислизати з-під контролю і сон у вас знову порушився. Якщо це відбувається, подумайте про звернення за підтримкою.

## ПОДАЛЬША ПІДТРИМКА

Існує багато джерел, до яких ви можете звернутися за подальшою підтримкою, якщо цей щоденник не допоміг. Якщо ви шукаєте підтримки, обов'язково повідомте, що ви працювали над цим щоденником, оскільки деякі його частини допоможуть визначити першопричини порушення сну.

- Зв'яжіться зі своїм сімейним лікарем, який зможе з'ясувати чи існують інші потенційні причини або інші способи вирішення ваших проблем зі сном.
- Якщо ви лікуєтеся від тривалого фізичного захворювання, повідомте про проблеми зі сном своєму лікарю під час наступного огляду. Ваші труднощі зі сном можуть бути спричинені факторами, пов'язаними з вашою хворобою або її лікуванням, і ваш лікар може вирішити їх.
- Перевірена інформація від NHS із джерелами додаткової інформації знаходиться на вебсайті <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/mental-health-issues/sleep/>

# АВТОРИ

**Під час розробки цього щоденника, Софі Брукс (Sophie Brooks)** була лектором програми «Сертифікат післядипломної освіти з практики психологічної терапії» (LICBT) Групи розвитку клінічної освіти та досліджень (CEDAR); Кафедра психології Університету Ексетера. Вона є авторкою розділу «Кроки до міцного нічного сну» видання Low-Intensity CBT Skills and Interventions: A Practitioner's Manual. Софі працювала лікарем-психологом в службі Покращення доступу до психологічної терапії (IAPT), а після розроблення цього щоденника повернулася до практики лікаря-психолога в службі IAPT у Девоні .

**Елейн Нортон (Elaine Norton)** є лектором програми «Сертифікат післядипломної освіти з практики психологічної терапії» (LICBT) у CEDAR; Кафедра психології. Елейн працювала лікарем-психологом у службі IAPT, перш ніж приєднатися до команди для підтримки навчальних програм лікарів-психологів.

**Професор Пол Фарранд (Paul Farrand)** є директором проектів когнітивно-поведінкової терапії низької інтенсивності (LICBT) у CEDAR; Кафедри психології. Його основні дослідницькі інтереси пов'язані з LICBT, особливо у письмовому форматі та у форматі мобільного додатка. Ґрунтуючись на своїх дослідженнях і клінічній практиці ведення людей, які мають проблеми з фізичним здоров'ям, Пол розробив широкий спектр письмових заходів із КПТ для самопомоги в разі депресії та тривожності, а також є редактором видання Low-Intensity CBT Skills and Interventions: A Practitioner's Manual (2020 року). Що стосується цих напрямів, він є експертом-консультантом програми Департаменту охорони здоров'я «Покращення доступу до психологічної терапії» (IAPT) і Психологічної практики з охорони здоров'я, також є членом кількох комітетів національного рівня, що займаються розбудовою ширшої команди фахівців із психологічної терапії, та членом кількох міжнародних організацій, що займаються розвитком когнітивно-поведінкової терапії низької інтенсивності.

---

Copyright © University of Exeter [2021] (acting through CEDAR; Psychology Department). Всі права захищені.

За винятком випадків, зазначених нижче, жодна частина цієї публікації не може бути відтворена, перекладена, збережена або передана на будь-якому носії за допомогою електронних засобів чи іншим способом без письмового дозволу власника. Ви можете завантажити копію публікації лише для особистого користування та/або для індивідуального клінічного використання за умови підтвердження джерела. Зауважте, що вам знадобиться окрема ліцензія, якщо ваша організація потребує використання цієї публікації в усіх своїх службах. Ця публікація не замінює терапію та призначена для використання кваліфікованими фахівцями як доповнення до лікування та не є заміною належного навчання. Ні власник авторського права, ні автори, ні будь-яка інша сторона, яка брала участь у підготовці чи поширенні цієї публікації, не гарантують, що інформація, що міститься в ній, є точною чи повною в усіх відношеннях, і вони не несуть відповідальності за будь-які помилки, упущення чи наслідки, отримані в результаті використання такої інформації.

## Подяка

Цей щоденник ґрунтується на протоколі когнітивно-поведінкової терапії низької інтенсивності, розробленому Софі Брукс (Sophie Brooks) (2020 року) Sleep Management: Steps to a Good Night's Sleep. Видання: P. Farrand, (ed.) Low-Intensity CBT Skills and Interventions: A Practitioner's Manual, Sage. Протокол ґрунтується на протоколах сну, розроблених на основі роботи професора Річарда Бутціна (Richard Bootzin) та докторів Майкла Перліса (Michael Perlis), Артура Шпільмана (Arthur Spielman), Лорен Карузо (Lauren Caruso) та Пола Гловінські (Paul Glovinsky).

Ілюстрації, що використовуються в цьому посібнику, були надані Полом Доулінгом (Paul Dowling, Dowling Design).