

Любовь Кошелева

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БЕССОННИЦЫ

ПРАВИЛА СНА И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ

#1000ИНСАЙТОВ

1000 инсайтов

Любовь Кошелева

**Как избавиться от
бессонницы. Правила сна
психологические практики**

«Автор»

2023

Кошелева Л. В.

Как избавиться от бессонницы. Правила сна психологические практики / Л. В. Кошелева — «Автор», 2023 — (1000 инсайтов)

Сон — одна из важнейших составляющих жизни человека. Если в этом процессе происходят сбои и появляется бессонница, это серьезно влияет на здоровье и самочувствие. Как бороться с нарушениями сна, вы узнаете на страницах данной книги. Автор — медицинский психолог с 25-летним опытом работы — приводит множество методик, которые помогают ее пациентам восстанавливаться после болезней, утрат и кризисов. Вы познакомитесь с арт-терапией, техниками саморегуляции, аутотренингом, визуализацией, медитацией, меридианной терапией. Главное достоинство сборника в том, что в нем собраны конкретные ежедневные упражнения, которые помогают бороться с бессонницей и противостоять стрессу. Сборник будет полезен всем, кто испытывает проблемы со сном, а также тем, кто следит за своим психологическим здоровьем и хочет уменьшить нервное напряжение. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Введение. Пытка бессонницей приводит к сумасшествию и набору веса!	5
Глава 1. На что влияет нарушение сна, и почему важно наладить здоровый сон	7
Глава 2. Какие бывают расстройства сна	10
Глава 3. Как со всем этим справляться самостоятельно	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Любовь Кошелева

Как избавиться от бессонницы.

Правила сна психологические практики

Введение. Пытка бессонницей приводит к сумасшествию и набору веса!

Я медицинский психолог и работаю с людьми уже более двадцати пяти лет, помогая им восстанавливаться после болезней, утрат и кризисов. В профессии я предпочитаю сочетать практичность и творческий подход, это делает мой труд вдохновляющим и необыкновенно привлекательным.

Люди – это то, во что я верю. Возможность что-то изменить есть всегда, надо только найти ее и сделать первый шаг, создать импульс движения. В жизни я придерживаюсь подхода, что все истинные цели вполне достижимы и они, кроме реальных результатов, должны приносить удовлетворение.

Эта книга появилась потому, что запросы о преодолении бессонницы возникают в моей практике довольно часто, особенно от тех, кто проходит через жизненные преграды и болезни. Почему происходит нарушение сна, не может ответить половина клиентов, обратившихся за консультацией. Порой очевидных причин нет, например таких, как высокий уровень стресса или хроническая боль, но, видимо, есть что-то еще, что возбуждает мозг в неподходящее время, делая нас зависимыми от количества и качества часов сна. Факторы, вызывающие бессонницу, бывают разными, но они могут привести к серьезным проблемам со здоровьем, например набору лишних килограммов или нарушению работы сердца. Кроме того, длительное лишение сна может стать причиной безумия.

Я сама прошла подобное испытание, когда мой маленький сын был на грани жизни и смерти. На четвертые сутки без сна я начала впадать в какое-то заторможенное состояние, похожее на наркотическое забвение, когда с трудом воспринимаешь границы реального и нереального, будто бы попадаешь в гости к Алисе в Зазеркалье. Я с трудом вышла из этой прострации и еще два месяца восстанавливала эмоциональный и физиологический баланс. А моя бабушка, прошедшая концлагерь Маутхаузен, вспоминала, что на четвертый-пятый день без сна истощенные сокамерники сходили с ума и без участия охранников бросались на электрические ограждения. Тех, кто продолжал бродить по лагерю, расстреливали.

В культуре сна все важно: и то, как мы спим, и то, где мы спим, и то, с кем или с чем мы спим. Например, если перед сном плотно поесть и сразу лечь в кровать, то, скорее всего, вам приснятся кошмары, так как мозг будет обслуживать сразу несколько противоречащих друг другу физиологических и психических задач. Принятая пища вызывает возбуждение желудочно-кишечного тракта, в то время как лежащее положение запускает замедляющие работу организма процессы. Происходит одновременное включение обеих функций, это можно сравнить с синхронным нажатием педали газа и тормоза в автомобиле. Встревоженный мозг находится в тихом шоке: «Начальник, так вам ехать или тормозить?» Чем чаще вы задаете такие ребусы психике и нарушаете привычный ритм, тем сильнее будут негативные последствия.

Последствия могут выражаться как в телесных ощущениях (беспокойное подергивание ногами, мышечная вялость, головная боль или тошнота), так и в неадекватных психических состояниях (необоснованная агрессия или слишком драматичная реакция на любые слова, раздражительность, суетливость и прочее). И чем дольше длится недосып, тем более внушаемым становится человек или, наоборот, менее предсказуемым.

Эта книга – гид по сну, она может стать вашим путеводителем, по которому вы как по карте сами определите причину, почему не можете заснуть. Здесь вы найдете ответ на вопрос: «Как снова заснуть, если вы просыпаетесь ночью и не спите почти до утра, мучаясь от застрявших в голове мыслей?» В каждой главе кратко, без лишних слов описаны основные моменты, связанные с бессонницей. Также в книге вы найдете конкретные упражнения для формирования полезных привычек для сна.

Эти упражнения я использую в работе с людьми, которые не спят после тяжелых операций или из-за серьезных проблем со здоровьем. Они помогают пациентам наладить хорошие отношения со сном. А значит и вы, как только найдете видимые и невидимые причины бессонницы, сможете лучше справляться с этой проблемой самостоятельно.

Само по себе прочтение книги, конечно, ничего не изменит. Но если вы начнете шаг за шагом встраивать в свои ритуалы эти практики, тогда уже через 10–14 дней поймете, что качество вашего сна изменилось. Кроме того, вы научитесь сами оценивать то, чего достигли, и если действительно будете практиковаться – улучшение самочувствия гарантировано. Это подтверждает моя обширная практика и опыт. От вас требуется только две вещи: прочитать книгу и сделать упражнение – одно за день. Во второй день – выполните другое упражнение. На третий день – сделайте еще одно, и так до последней практики.

Даже если у вас нет особых проблем со сном, вы можете использовать многие из этих приемов, например в моменты кризисной ситуации или стресса. В этой книге вы найдете все, что поможет справиться с бессонницей: психологические практики для снятия тревожности и стресса, специальные приемы, чтобы сделать сон более комфортным, обязательные ритуалы для наилучшего засыпания и пробуждения, которые вы сможете передать близким и знакомым, чтобы и они узнали, что такое хороший сон. Я желаю вам приятного путешествия: читайте, тренируйтесь и спите спокойно!

Глава 1. На что влияет нарушение сна, и почему важно наладить здоровый сон

Нехватка сна и положительных эмоций – две весомые причины, которые влияют на развитие у человека многих заболеваний, в том числе онкологии, сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, депрессии, ментальных нарушений и неспособности противостоять неудачам. Поэтому современному человеку необходимо учиться следовать собственным природным ритмам и радоваться жизни. Особенно это важно, если вы житель мегаполиса. Мы забываем о том, что тоже являемся частью природы и не можем не реагировать на изменения погоды. Мы не можем не сопротивляться возросшим нагрузкам (особенно психическим), отчаянно боремся с нестабильностью, и все потому, что наше тело – живое, а значит, оно должно жить, а не выживать, как бедная «приживалка» под гнетом безжалостного хозяина или тяжелых обстоятельств.

Тело не успевает выравнивать наши эмоциональные зигзаги потому, что оно гораздо медленнее перерабатывает информационные атаки извне, чем мозг. И еще медленнее – наши собственные атаки на себя. Вместо того чтобы дать организму немного времени на восстановление, мы бежим еще быстрее в погоне за деньгами, славой, карьерой. Как только это испытание становится непреодолимым для тела, оно отдает нас с потрохами в руки безжалостной госпоже, имя которой – Бессонница.

Крадучись, она легко проникает в двери спален и тихонько наблюдает из-за угла, потом ложится в теплые постельки – скромно так, в ногах, и легонько щекочет нас по ночам, не давая выспаться. Дальше она пробирается в голову, крутит тревожные мелодии в голове, как на заезженных пластинках, занимает все больше места и незаметно становится властной и жестокой повелительницей, лишая сил. Если мы, все еще не слышим призывы тела замедлиться, то оно перестает всецело принадлежать нам и вступает на тропу болезни. А там совсем другие правила, и счет будет не в нашу пользу.

Нарушенный сон может резко снижать качество жизни, поэтому в каждом отдельном случае надо определять причину нарушений и подбирать индивидуальные способы коррекции сна.

«Социальный джетлаг» и хронотип человека, как они влияют на сон

Джетлагом (с англ. jet – реактивный, lag – задержка) в медицинской литературе называют рассинхронизацию биологических часов человека со временем суток, когда они перестают совпадать с привычным для человека ритмом жизни. Такое состояние обычно возникает при быстрой смене часовых поясов, например, при перелете из одного региона России в другой или с континента на континент.

Термин «Социальный джетлаг» предложил немецкий исследователь Тилл Реннеберг в 2006 году. Он использует его для описания несоответствий в режиме сна человека в будние и выходные дни, что приводит к утомлению или ощущению хронической усталости. В отличие от традиционного джетлага, проблемы в этом случае возникают из-за напряженной социальной жизни, а не из-за смены часовых поясов.

«Социальный джетлаг» возникает из-за того, что наши циркадные ритмы, то есть внутренние часы организма, сбиваются. Например, в течение рабочей недели вы просыпаетесь в 7:00 и засыпаете в 22:00, организм запоминает такое расписание, и адаптируются к нему. А на выходных вы специально встаете не раньше одиннадцати, чтобы отоспаться, и это крайне вредно. Такой двойной режим приводит к тому, что у большинства людей появляются физические симптомы, похожие на ощущения при смене часовых поясов. Это, в свою очередь, ведет к ухудшению качества сна и к нарушению метаболических процессов, что постепенно приводит к неудовлетворенности жизнью и упадку витальных сил.

Самым ярким проявлением «социального джетлага» является чрезмерная сонливость днем. Также с человеком происходят и другие изменения:

- Ухудшается настроение, что приводит к депрессии и изменению отношений с окружающими.
- Возникает большой риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета.
- Хроническое недосыпание влияет на аппетит человека и повышает риск развития метаболического синдрома (сочетание высокого артериального давления и повышенный уровень холестерина, высокий уровень глюкозы приводит к увеличению жировых отложений).
- Возникают проблемы с памятью и когнитивные нарушения. Как правило, не выспавшийся человек испытывает ощущение, которое можно охарактеризовать как «мозговой туман»: происходит нарушение восприятия, становится сложнее правильно оценивать окружающую реальность, снижается критическое восприятие.

Когда я училась в университете, мне редко удавалось спать более шести часов в сутки. Утром мы были на лекциях, а вечером подрабатывали на стройке, потому что стипендии не хватало даже на еду. Организм справлялся ровно до того момента, пока не начиналась сессия. На экзаменах в голове оставалась только «ватная каша», из которой трудно было вычленить хоть что-то внятное. Мы получали скромную оценку «удовлетворительно» и валились без сил. Потом разъезжались по домам на каникулы, отсыпались и отъедались, но все повторялось на следующих сессиях. И в один прекрасный момент я заболела. На ногах появились фурункулы, которые я долго лечила, восстанавливая иммунитет. Так мой организм отреагировал на недостаток сна, пришлось с этим считаться: пересмотреть свой график работы и отдыха.

Помимо социального джетлага, есть еще одно явление, о котором я хотела бы рассказать, – это хронотип. Мы все разные, и наши внутренние часы тоже работают по-разному: кто-то любит раньше вставать, а у кого-то самое продуктивное время вечером. Если мы знаем свой хронотип, то нам легче будет выстраивать и свой режим.

Хронотип – это индивидуальные особенности суточных ритмов организма. Тип внутренних часов закладывается в период взросления и является неизменной характеристикой человека. Зная, какой хронотип управляет внутренними часами, человек любого возраста может создать для себя идеальный график работы и отдыха.

Клинический психолог Майкл Бреус написал книгу «Всегда вовремя»¹, согласно которой существует четыре хронотипа.

¹ Бреус М. Всегда вовремя. Узнайте свой хронотип и живите в согласии со своим биоритмом. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2017.

- **Медведи** – самый распространенный тип (около 55 % населения), это люди – «жаворонки», те, кто ложится спать с заходом солнца и встает после восхода. Особенно четко эти ритмы проявляются в летний период. Пик продуктивности у Медведей приходится на временной промежуток с 11 до 18 часов. Интересно отметить, что мы все становимся немного «жаворонками» летом, потому что просыпаемся раньше и легче.

- **Львы** – это те, кто засыпает до заката и просыпается до рассвета (их около 15 %). Такой тип встречается чаще в пожилом возрасте, когда человек может рано засыпать и рано просыпаться, а все дела успевает сделать в утренние часы. Пик продуктивности у Львов с 7 до 12 часов.

- **Волки** – это еще одно название «сов» (15–20 % людей), они склонны к минимальной активности по утрам и более продуктивны в конце дня, как правило, поздним вечером или ночью. Пик продуктивности: с 12 до 20 часов.

- **Дельфины** – самый редкий хронотип, у них отсутствует регулярный график сна и бодрствования. Такие натуры обычно ведут божественный образ жизни или являются поклонниками ночных мероприятий (например, геймеры). Бреус считает, что каждый десятый человек на планете – Дельфин. «Они часто самостоятельно диагностируют у себя бессонницу и всю ночь напролет рассылают письма», – говорит он. Пик продуктивности этого хронотипа: с 10 до 18 часов.

Что поможет избавиться от социального джетлага? Здесь не существует волшебной таблетки, зато поможет знание своего хронотипа и соблюдение режима сна, даже в выходные. Отклонение от привычного времени засыпания и пробуждения должно быть не более полутора часов. Если вы встаете в будние дни в 7:00, то и в выходные надо вставать не позднее 8:00–8:30, а ложиться – в то же время, что и обычно. Тогда циркадные часы не сойдутся. Выбор за вами – подвергать здоровье риску или нет, раскачивая ритмы сна и бодрствования. Есть определенные шаги, которые вы можете предпринять прямо сегодня:

- Соблюдайте постоянный график сна – не отсыпайтесь в выходные. Это позволит организму самому перенастраивать циркадные ритмы в соответствии с нужным вам расписанием.

- Не используйте гаджеты перед сном. Откажитесь от мобильного телефона, компьютера и телевизора за 30–40 минут до сна. В ваших интересах скорректировать образ жизни. Серфить в соцсетях можно чуть раньше (например, за час до сна), а фильмы можно смотреть днем в записи.

- Смените яркость и насыщенность светового потока за два часа до сна: выключите верхний свет, включите бра или торшер, это поможет организму замедлиться и начать выработку мелатонина – гормона сна.

- Если вы часто летаете на самолетах, то за несколько часов до рейса примите препараты или добавки с мелатонином. Перед этим не забудьте проконсультироваться с врачом.

Глава 2. Какие бывают расстройства сна

Расстройства сна – это нарушения сна, имеющие разные проблемы в своей основе. Они значительно ухудшают самочувствие и обостряют хронические заболевания. Далее я приведу краткие сведения о расстройствах сна для того, чтобы вы имели общее представление о них и смогли вовремя обратиться к врачу, если возникнет похожая симптоматика.

Инсомния или хроническая бессонница – это состояние, когда человеку тяжело засыпать, время отдыха сокращено, чувство бодрости не возникает. Бывает, что вынужденное бодрствование длится до нескольких суток. При такой бессоннице нужно срочно обратиться к врачу, чтобы выяснить ее причину, а затем соблюдать все медицинские назначения, придерживаться режима работы и отдыха и делать все возможное для профилактики нарушения сна.

Если бессонница возникает нечасто, от случая к случаю, после стресса или перед значимыми событиями, тогда вполне можно справиться без постороннего вмешательства с помощью упражнений из этой книги. Однократные эпизоды плохого сна не являются поводом для беспокойства.

Нарушение сна считается бессонницей, если у человека три раза в неделю или чаще присутствует хотя бы один из следующих симптомов:

- время засыпания – более 30 минут;
- ночные пробуждения суммарной длительностью 30 минут и более;
- ранние утренние пробуждения за 30 минут до будильника или раньше;
- сон не освежает даже при нормальной длительности.

В этом случае требуется коррекция сна: вы можете провести ее самостоятельно или обратиться к специалисту.

Гиперсомния – это чрезмерная потребность во сне (период отдыха может длиться до 22 часов в сутки), при этом человек не ощущает прилива сил, испытывает вялость и головную боль. Гиперсомния часто является реакцией на сильный и продолжительный стресс и говорит о некоторых психиатрических состояниях. Лечится профильными докторами, как правило, в условиях стационара.

Парасомния – это эпизоды нарушения сна, связанные с непроизвольным подергиванием конечностей на фоне перенесенных переживаний. К этому типу расстройств относятся возбуждения любой направленности: кошмарные сны и скрежетание зубами (бруксизм). Это состояние устраняется после обследования у сомнолога или невролога и курса психотерапии.

Синдром беспокойных ног – состояние, когда возникает настойчивая потребность совершать непроизвольные движения ногами, которые человек может даже не ощущать. В некоторых случаях – это внезапные подергивания конечностями на стадии засыпания. Чаще всего состояние проходит, если пациент принимает меры по его устранению после консультации с неврологом или сомнологом.

Сонное апноэ или внезапная остановка дыхания во сне – достаточно опасное для жизни нарушение сна. Человек начинает периодически храпеть или вовсе перестает дышать,

что может привести к летальному исходу. Мониторинг состояния пациента проводится неврологом или сомнологом в условиях стационара.

Сомнамбулизм, снохождение, лунатизм – обычно проявляется в виде однократных и непродолжительных эпизодов неполного пробуждения ото сна ночью. Термин «сомнамбулизм» является не совсем точным, так как помимо, собственно, хождения во сне, пациенты нередко совершают и другие действия – порой сложные и автоматизированные. Название «лунатизм» связано с тем, что некоторые пациенты действительно ходят во сне во время полнолуния.

Также существует и очень редкое расстройство сна, которое называется **летальной бессонницей**. В основе этой наследственной болезни лежит мутация в определенном гене, который производит неправильно свернутые белки (прионы), и это патологически влияет на сон. На сегодняшний день от этого недуга нет лекарств, и летальный исход обычно наступает в течение 12–18 месяцев после появления первых симптомов.

Нарушение сна может стать причиной летального исхода даже для обычного человека. По некоторым данным, если полноценный сон отсутствует даже в течение суток, это может привести к несчастному случаю или смертельному ДТП.

Каждое нарушение сна имеет свои типичные симптомы, которые отчасти указывают на причину того, почему человек не может уснуть или полноценно спать по ночам, если нет тяжелых физических нарушений. Как только вы ощутили, что сон стал плохим, что он не приносит вам отдыха, нужно искать причину, и в каждом случае она будет своя, а может быть, их будет несколько. Многие из них можно устранить собственными силами или обратившись к специалистам: сомнологу, неврологу или психотерапевту.

Разберем несколько причин, из-за которых может возникать бессонница.

Первой причиной может быть постоянный стресс. Если проблему долго игнорировать, она разовьется в невроз. Здесь помогут психологические упражнения на саморегуляцию, которые вы найдете в этой книге в разделе «Практикум».

В Японии, например, которая славится высокой степенью трудоголизма, в организациях даже есть специальные люди, получающие весьма приличную зарплату за то, что они выгоняют работников домой, если те задерживаются в офисе после окончания рабочего дня. Большим корпорациям проще нанять такого специалиста, чем потом оплачивать персоналу медицинскую страховку после утраты здоровья.

Вторая причина – шумовое загрязнение, то есть постоянный шумовой фон, который вроде не привлекает внимания, но нарушает покой мозга (невыключенный телевизор, оставленная без внимания аудиокнига, слишком шумные соседи, автомобильная трасса за окном). Если нет возможности переехать в менее оживленный район, то сделайте все возможное, чтоб хотя бы в спальне снизить звукопроницаемость: вставьте тройные стеклопакеты, повесьте тяжелые блэкаут шторы и тюль. Это значительно уменьшит громкость шума с улицы. Постелите на пол ковер с высоким ворсом, он будет лучше поглощать звуки внутри комнаты. Прикрывая дверь спальни на ночь, вы также уменьшите количество бытового шума из других помещений.

Третья причина плохого качества сна – прием определенных медикаментов, а точнее, побочные действия от них. Например, так могут действовать некоторые противоаллергические препараты. Если после начала курса терапии у вас появились проблемы со сном, попросите доктора назначить другой препарат или изменить дозировку, чтобы уменьшить побочку. Заранее уточняйте эти моменты на консультации у вашего врача.

Четвертая причина – это нарушение режима сна и бодрствования или резкая смена часовых поясов, при которой организму нужно время, чтобы приспособиться к часовым особенностям в новом месте. Нарушенный по каким-либо причинам режим мешает отдыху. После адаптационного периода проблема проходит.

Однако если причиной бессонницы стал многолетний сменный график работы (день/ночь), то это может оказывать негативное влияние на органы человека и системы организма, вызывая необратимые последствия. Здесь важно понимать факторы риска и стараться минимизировать вред от меняющегося графика сна, например, делать паузы для сна во время ночных смен, а также выспаться на следующий день. Еще можно использовать саморегуляцию, хорошо работают медитации и дыхательные упражнения, их вы можете найти в разделе «Практикум».

Также на качество сна могут оказывать влияние инфекционные процессы в организме, женские гормональные нарушения и вредные пищевые привычки.

Инфекционные процессы или лихорадочные состояния – это воспаления или хронические заболевания, приводящие к частым ночным пробуждениям из-за высокой температуры или бреда. При таком типе недосыпания следуйте рекомендациям докторов, обезболивайте все, что болит, и соблюдайте постельный режим. После острой фазы болезни проблема проходит.

Гормональные нарушения у женщин. В период колебаний гормонального фона из-за менструации, беременности или менопаузы организм женщины перестраивается, в том числе меняются и болевые ощущения, возникающие вследствие травм или хронических болезней. Непременно следуйте рекомендациям врачей, обезболивайте все, что болит, принимайте меры для восстановления гормонального фона. Посоветуйтесь с доктором о возможности приема специальных лекарств или добавок, после адекватной коррекции проблема проходит. Используйте возможности психологических практик, которые помогают выравнивать эмоциональный фон и снимать излишнее напряжение, связанное с гормональными изменениями. Упражнения вы можете найти в «Практикуме».

Вредные пищевые привычки. Привычка плотно ужинать, любовь к жирной пище и напиткам, содержащим кофеин (чаю или кофе), пристрастие к алкоголю или к стимулирующим веществам (энергетикам) также вредят сну. Соблюдайте регулярность приемов пищи (ешьте через 3-4 часа), структурируйте питание по принципу «здоровой тарелки» (одна часть углеводов, одна часть белка и одна часть овощей) – эти простые действия дадут ощущение сытости, и вам будет легче не переедать вечером. Напитки с кофеином пейте до 15-16 часов, после замените кофе цикорием (он похож по вкусу, но не имеет стимулирующего эффекта), а вместо чая заваривайте иван-чай (по вкусу ничем не отличается от обычных сортов чая, но не вызывает возбуждения нервной системы, так как в нем почти нет тиаминов).

Диагностика и возможное лечение

Диагностика нужна для того, чтобы точно установить тип нарушения сна. Определив вид расстройства по симптомам и причинам его появления, можно понять, что делать, и попросить доктора назначить лечение. Диагностика на первом этапе включает детальное выяснение всех особенностей, которые человек рассказывает о качестве своего сна. Сомнолог может направить вас на полисомнографию – это безболезненная процедура, которая поможет оценить степень нарушений на каждом этапе: при засыпании, во время сна и при пробуждении.

При ночном храпе (апноэ) врач может назначить кардиореспираторный мониторинг, позволяющий отследить работу сердца и органов дыхания в момент погружения в сон. Еще один метод мониторинга – компьютерная пульсоксиметрия – это метод контроля дыхания во сне. На палец человека надевается прибор, определяющий эпизоды гипоксии, из-за которых мозг не может восстановиться во время ночного отдыха.

Все эти обследования безболезненны, позволяют выявить малозаметные отклонения, установить правильный диагноз и назначить адекватное лечение.

Помимо прохождения медицинского обследования вы можете самостоятельно протестировать себя на наличие депрессии с помощью теста Бека (Приложение 1), потому что зачастую именно депрессия становится скрытой причиной плохого сна. Эта психологическая методика позволит вам определить причины, связанные с депрессивными настроениями, устранив которые вы будете легче засыпать.

Если вы набрали большое количество баллов в тесте Бека, значит, вам необходимо обратиться к психоневрологу или психотерапевту, так как, вероятно, причиной вашей бессонницы является депрессия, которая сама по себе не пройдет, а будет лишь усиливаться. Обратившись к специалисту, вы сможете исправить это состояние. Дополнительно, вы можете выполнять практики из этой книги, чтобы процесс исцеления пошел быстрее.

Бессонница поражает все больше людей, и скоро ее можно будет назвать самым распространенным «заболеванием цивилизации». В чем заключается профилактика плохого сна? В том, чтобы наладить процессы засыпания и пробуждения, минимизировать влияние стресс-факторов, влияющих на качество сна, создать хорошие условия для сна. Большинство проблем можно избежать, заранее соблюдая профилактические меры:

- прекращайте физические нагрузки за четыре часа до сна, чтобы организм успел замедлить внутренние процессы;
- избегайте длительного нервного перенапряжения днем;
- при остром или длительном стрессе используйте подходящие для вас способы, чтобы успокоиться и переключиться;
- во второй половине дня избегайте употребления напитков, содержащих кофеин;
- придерживайтесь постоянного режима: ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время;
- регулярно проветривайте спальню, даже в зимний период;
- не отвлекайтесь на гаджеты за полчаса до сна, проводите это время вдали от ярких источников света;
- примите теплый душ или сделайте ванну для ног за 20 минут до сна, теплая вода расслабит мышцы, настроит тело на отдых;

- создайте свой расслабляющий ритуал – перед сном послушайте расслабляющую музыку или белый шум, выпейте чашку травяного чая, сделайте что-то приятное для себя;
- выполняйте специальные психологические практики перед отходом ко сну для того, чтобы лучше чувствовать себя утром.

Бывает так, что стресс ушел, а бессонница осталась, знаете почему? Стресс – это сигнал организма о продолжительном состоянии опасности и энергетический заряд для того, чтобы начать действовать. Если это не сделать, то наши чувства (страх, гнев, горечь, обида, нежелание простить, сожаление, беспокойство или тревога) сделают это за нас. Сначала в организме произойдет выработка адреналина и кортизола, а затем стресс проявится в теле в виде болезни. Ведь адреналин и кортизол дают нам силу и энергию для немедленных физических действий. Эти гормоны временно отключают те системы, которые не являются жизненно необходимыми, например, пищеварение или систему воспроизводства. Даже иммунная система и некоторые части мозга могут быть обесточены, из-за чего ворота, защищающие нас от болезней, остаются открытыми.

Наши инстинкты становятся доминирующими, они находятся в постоянном возбуждении. Это приводит к тому, что в стрессовой ситуации бывает трудно мыслить четко и рационально, мы начинаем принимать неправильные решения. Наше поведение становится похожим на поведение животного, которым управляют инстинкты: напасть или бежать. Даже память отключается, вот почему люди потом толком не помнят некоторые моменты. Думаю, что вы начинаете представлять, насколько стрессовые гормоны сильны, когда они в действии.

Поскольку разум и тело – элементы одной системы, значит, и управлять стрессом можно как с помощью одного, так и с помощью другого. На уровне тела это легче всего сделать через дыхание и движение. Изменив паттерн дыхания, мы влияем на физиологическое состояние мозга, и это приводит к снижению напряжения в организме в целом. Затем, когда стресс-реакция ослаблена, мы сможем начать работать над сознательным изменением своих мыслей. В таких случаях можно сказать, что хорошие решения не приходят на пике эмоций. Сделав несколько вдохов-выдохов, мы даем мозгу время снизить адреналиновую атаку, и этого достаточно, чтобы включился неокортекс², который отвечает за логическое мышление и адекватное поведение.

Вспомним пример: «Я подумаю об этом завтра» – так говорила знаменитая Скарлетт О'Хара в моменты трудных переживаний, давая себе возможность не принимать «адреналиновые решения». Попробуйте и вы этот нехитрый прием из знаменитого фильма. Или, если чувствуете, что находитесь на большой скорости, можно быстро твердить себе слово-пароль «Стоп», чтобы стресс от пережитого не смог причинить вам вред.

Поэтому, если Вам плохо, не лежите, а лучше подвигайтесь даже через силу, потому что движение дает сильную разрядку напряженному телу и ослабляет выброс адреналина. Поступая так каждый раз, вы создаете новые нейронные связи в мозгу и постепенно будете способны реагировать на стресс-факторы менее драматично.

Как можно защитить себя от хронического стресса?

² Часть коры головного мозга (прим. ред.).

Вокруг нас море неблагоприятной информации, которой не существовало в прежние времена. Производители новостей (часто фейков) специально делают акцент на негативных событиях, поскольку это привлекает внимание. Но вам не надо знать о каждой проблеме в стране, поскольку, когда вы впитываете новости, вы берете на свои плечи всю тяжесть мира. Наш мозг, сердце и душа не готовы к этому, не способны выдержать такое давление негатива.

Кроме новостей, другие источники информации тоже могут вызвать стресс. Всякого рода драмы по телевизору (драма означает конфликт, конфликт означает стресс) и остросюжетные фильмы в кинотеатрах могут вызывать мощный выброс адреналина, так как при их просмотре задействованы сразу несколько каналов восприятия. Так вы становитесь зависимы от постоянной подпитки адреналином.

Объявите мораторий на негатив. Прежде всего, не смотрите новости, они могут подождать. Не общайтесь с токсичными людьми, с теми, кто всегда жалуется или ноет. Это зараźnie. Окружайте себя всем, что просто и понятно лично вам. Смотрите фильмы, которые воодушевляют, чтобы чаще смеяться. Смех укрепляет иммунную систему. Научитесь говорить нет лишним обязательствам – делегируйте задачи, не стесняйтесь просить помощи.

Воспринимайте проблемы, как решаемые задачи. Научитесь подходить к ним по-деловому: проведите анализ, разбейте на отдельные кусочки и после этого начинайте их выполнять. Это еще один правильный путь к уменьшению стресса.

Еще один источник стресса – непощение. Учитесь прощать, особенно себя. Прощение – это как выносить мусор, это не чувство, а выбор. Это решение, которое вы принимаете несмотря ни на что. Когда вы строги к себе за то, что не столь совершенны, за то, что что-то не смогли сделать или не успели, вы жестоко атакуете себя! Постоянная критика и война с собой порождают хронические болезни, в том числе и бессонницу, депрессию и онкологию.

Некоторые обиды остаются в вашей душе с детства, процесс прощения должен очистить вас даже от них. Помните, что иногда люди не так хороши, как нам хотелось бы. Они такие, как есть. Попросите Бога позаботиться о них. И не забывайте, что вы в своей жизни тоже кого-то обижали, случайно или преднамеренно.

Учитесь прощать, тренируйтесь прощать, это поможет быстро уменьшить стресс. Каждый раз, когда вам страшно, отдавайте страх Богу. Перестаньте бояться и беспокоиться о будущем. Делайте все, что можете для здоровья, а остальное поручите Высшим силам.

А бывают ли стрессовые ситуации, благодаря которым люди меньше болеют? Бывают.

Полезным для нас является стресс, который тренирует нашу иммунную систему, укрепляет нервы, приучает организм справляться с перегрузками.

Это, например, умеренные физические нагрузки (ходьба, бег, фитнес, тренировка с тяжестями), они быстро снижают адреналин в крови, нормализуют все внутренние процессы, без таблеток стимулируют выработку эндорфинов. Поэтому после тренировок часто возникает чувство эйфории или улучшается настроение. Делая посильные упражнения, мы повышаем стрессоустойчивость организма и поддерживаем иммунитет. Тренируйте устойчивость к стрессам, чтобы быстрее выйти из болезни и уныния.

Иногда чтобы не рухнуть в отчаянье, я описываю на листе бумаги какое-то негативное событие или ситуацию, отвечаю на четыре вопроса и рядом пишу благодарность. Все дела, запланированные таким образом, складываются удачно.

1. Чему это меня научило?

Благодарю вселенную за это!

2. Что в этом полезного?

Благодарю вселенную за это!

3. Как это можно использовать?

Благодарю вселенную за это!

4. Что делать дальше?

Тут я составляю небольшой план конкретных действий

Я благодарна судьбе за все испытания, которые выпали на мою долю, потому что так я становлюсь смелее, сильнее, мудрее, особенно, когда внутри меня есть несколько опор: любовь к близким, благодарность за все, что у меня есть, и благодарность своему телу, которое совершает конкретные действия каждый день. А еще я благодарна за мужество, которое помогает мне продолжать свой путь, и веру в то, что я смогу со всем этим справиться несмотря ни на что. Ведь жизнь из состояния благодарности наполняется совсем иным смыслом.

В век технологий, в условиях социального стресса и при массивном потоке информации нашему мозгу просто необходим «информационный детокс» (англ. digital detox) – отключение электронных гаджетов хотя бы изредка.

Детокс или **детоксикация** – это комплекс процедур, направленный на выведение токсинов из организма. Токсины бывают физиологические и ментальные.

В оксфордском словаре этот термин появился в 2013 году и означал «период времени, в течение которого человек воздерживается от использования электронных устройств, таких как смартфоны или компьютеры, чтобы уменьшить стресс или сосредоточиться на социальном взаимодействии в физическом мире». Намеренный отказ от гаджетов на определенное время, это может быть час, день, неделя, месяц и даже год – в зависимости от целей, которые вы преследуете, снизит нагрузку на мозг.

Мы не замечаем, как большие потоки бесполезной информации – своеобразный информационный мусор, и вместе с ним токсичный стресс проникает в мозг и накапливается в теле. Временный отказ от использования гаджетов обеспечивает перезагрузку мозга. Частое использование гаджетов, снижает умственные возможности человека, так как снижает необходимость думать и искать решения самостоятельно.

Например, я часто езжу на такси и стала замечать, что водители, которые пользуются навигаторами, вскоре перестают запоминать расположение тех или иных объектов в городе. Они умудряются проскакать давно знакомые съезды на привычном маршруте, полагаясь только на голос «девушки из навигатора», и совсем не включают свой мозг. Такие люди перестают контролировать ход реальных событий и остаются наедине со своими мыслями, входя в состояние легкого транса, пропускают нужный поворот. Теперь представьте, какую пользу вы

принесете себе, если решите полностью отказаться от гаджетов, например, в воскресенье! В понедельник вы придете на работу со свежей головой, новыми мыслями и желанием решать сложные задачи.

Правила перезагрузки мозга перед сном:

1. Откажитесь от смартфона за 30 минут до сна. Старайтесь не прикасаться к гаджету на протяжении вечера и ночи, а если используете его, то только для важных целей.

2. Предупредите родных и знакомых о том, что не будете выходить в сеть вечером, например, с 22:00 до 6:00. Так, они не будут беспокоиться, и тревожить вас.

3. Перестаньте читать новости в соцсетях и на новостных порталах, старайтесь держать под контролем негативные потоки информации. Если вам важно узнать о последних событиях, можете сделать это один раз в день.

4. Выходите в интернет только для работы. Компьютер – это устройство для важных дел, не садитесь за него, не продумав, с какой целью вы это делаете, и выключите его сразу, как закончите работать. Установите программу для контроля времени, которое вы проводите в онлайн.

5. Когда ходите в общественные места: кафе, рестораны, кино и театры – ставьте телефон на беззвучный режим. Так вы насладитесь общением с близкими и вкусной едой, при этом не потеряете связь по рабочим вопросам, ведь ответить на звонки можно чуть позже.

6. Делайте «детокс-паузы» во время плотного рабочего графика. Прерывайтесь на 5–15 минут каждые два часа и, подойдя к окну, смотрите на то, что вас окружает. Особенно полезно созерцать удаленные объекты, которые находятся выше линии взгляда. Мозг любит такую игру и благодарно ответит хорошими ощущениями после подобной наблюдательной практики.

7. Нейтрализуйте стресс еще на этапе появления мрачных мыслей, тренируйтесь вовремя говорить им: «Цыц». Так они не успеют загрузиться в тело, и вы сможете легче уснуть вечером.

8. Пользуйтесь возможностями современной психотерапии, именно она помогает справляться с бессонницей и трудными переживаниями без медикаментов и последствий для вашего организма. Изучайте практики и применяйте упражнения, помогающие регулировать эмоциональный фон, чтобы убрать страхи и тревожность. Используйте упражнения из главы 4.

Чем поможет психология и психотерапия в улучшении сна?

Психология (от греч. душа, характер, учение) – научная дисциплина, изучающая закономерности возникновения, развития и функционирования психики и психической деятельности человека или групп людей. Психология объединяет в себе гуманитарный и естественно-научный подходы.

Психологическое консультирование и психотерапия – близкие формы работы, обе сфокусированы на том, чтобы помочь человеку в решении его проблем. На психологической консультации зачастую разбираются довольно узкие, локальные проблемы клиента, связанные с взаимодействием с внешней средой. Психотерапия же ориентирована на глубинную перестройку личности и исследование бессознательных процессов мозга.

Психолог – это специалист, который имеет психологическую специализацию и консультирует людей, попавших в трудную жизненную ситуацию, но не ставит диагнозы и не выписывает таблетки. Он проводит диагностические мероприятия, чтобы оценить состояние депрессии клиента или другие ментальные отклонения. Также психолог может помочь с профориентацией. Посещение такого специалиста не страшнее похода в фитнес-зал, только

инструктор тренирует ваши мышцы, а психолог обучает тому, как легче справляться с эмоциональным напряжением.

Психотерапия – основной метод психологической коррекции, осуществляемый врачом-психотерапевтом или клиническим психологом, представляющий собой набор техник и методик, применяемых для изменения психоэмоционального состояния человека, его поведения и коммуникативных паттернов. Цель метода – улучшить самочувствие пациента и его способность адаптироваться в социуме.

Психотерапевтом может быть любой врач с высшим медицинским образованием, получивший специализацию по психотерапии и психиатрии. Психотерапевт лечит невротические, пограничные состояния, связанные с актуальными жизненными трудностями, с помощью индивидуальных или групповых форм работы. Также он может выписывать лекарственные препараты.

Психиатрия – это клиническая наука, которая занимается изучением, профилактикой и лечением заболеваний психики человека. **Врач-психиатр** устанавливает диагнозы и лечит с помощью медикаментозных и психотерапевтических методов.

Какого бы метода не придерживался специалист, работающий в лечебном учреждении или организации, которая помогает пациентам быстрее адаптироваться к новым реалиям жизни, важен индивидуальный подход к клиенту и комплекс лечебных мероприятий, которые будут органично дополнять друг друга.

Важно, чтобы специалист и пациент работали совместно, «50 на 50», как команда. Задача психотерапевта и специалистов смежных специальностей – подобрать для человека наиболее приемлемые способы лечения и коррекции негативных состояний, а задача пациента – взять на себя часть ответственности за выздоровление.

Не бойтесь исследовать свои ситуационные трудности с помощью психолога или психотерапевта, тем самым вы подаете сигнал организму о том, что можете контролировать свою жизнь, и сводите риски бессонницы практически к нулю. Кроме того, поиск способов управления сном выводит вас из позиции пассивной жертвы и делает активным участником, что способствует поддержанию тонуса, помогает верить в собственные силы. А эта уверенность в результате оздоравливает весь организм!

Можно выделить две основные части в психотерапевтической работе:

- последовательное изменение поведения, связанного со сном, и формирование навыка управления своими привычками;
- изменение искаженных мыслей, образов, установок, касающихся сна, и замена их на новые убеждения.

В результате психологической работы вы сможете устранить основные триггеры бессонницы, сформировать ритуалы для быстрого засыпания и обучиться техникам саморегуляции. Специалист помогает клиенту конструктивно реагировать на появляющиеся тревожные мысли и образы, корректирует ошибочные представления о многих аспектах сна и бодрствования.

Но если вы по каким-то причинам не можете прийти к врачу или психологу, в следующих главах книги вы найдете для себя полезную и необходимую информацию, с помощью которой самостоятельно улучшите качество сна. Однако эти рекомендации не заменят посещение врача, а лишь дополнят его.

Глава 3. Как со всем этим справляться самостоятельно

Последние пять лет я работаю с онкопациентами, которые часто испытывают трудности со сном, – кто-то плохо засыпает, у кого-то сильные болевые ощущения, у других начинается бессонница после тяжелых хирургических вмешательств. Но каждый раз, когда нам удается наладить качество сна и пациенты отмечают это, для меня становится большим достижением.

Важное условие перед сном – настроиться на расслабление и отдых, подготовить себя к сну. Ложась в постель, поговорите с собой: поблагодарите тело за то, что оно помогло вам выполнить запланированное, за то, что оно справилось со всеми сложностями дня, смогло преодолеть сопротивление начальника или погоды, устранило, как могло, последствия стрессов.

Приучите себя делать психологические практики перед сном, о которых я расскажу дальше, чтобы обрести спокойствие. Лучше всего выполнять упражнения в положении лежа. Но некоторые из них специалисты рекомендуют делать именно сидя. Кроме того, всегда полезно закрыть глаза, чтобы не отвлекаться. Например, будет достаточно, если вы просто сосредоточитесь на дыхании и подумаете об его целительной силе. Во-первых, это успокоит центральную нервную систему, и наш мозг начнет понимать, что уже пора идти отдыхать. А во-вторых, такое дыхание приводит организм в состояние всеобщего замедления.

Каждое из этих упражнений имеет свои преимущества. Попрактикуйте их, определите, какое вам больше всего подходит, и оставьте в своем арсенале.

Самым простым способом, который помогает легче заснуть и отключить уставший мозг, является музыка. Есть даже такое направление в психотерапии – **музыкотерапия**. Обычно для терапии используются классические произведения в симфонической обработке, особым эффектом обладает музыка Моцарта, она хорошо снимает накопленный стресс и улучшает мозговое кровообращение. В медицине этот феномен носит название «Эффект Моцарта» и используется для лечения психоэмоциональных нарушений, коррекции тугоухости и даже профилактики болезни Альцгеймера. В Канаде и США Моцарт звучит в операционных и коридорах лечебных госпиталей, чтобы больные выздоравливали быстрее³.

Вы тоже можете включать эти волшебные мелодии в фоновом режиме днем или перед сном и заниматься своими обычными делами. Слушайте их не менее двух часов в день, и совсем скоро вы станете отмечать, что стали чаще улыбаться, меньше нервничаете по пустякам, и это не потребовало от вас абсолютно никаких усилий и затрат. Таково воздействие на психику музыкальных произведений величайшего Вольфганга Амадея Моцарта!

Еще одним доступным способом улучшить качество сна является прослушивание звуков природы (шума волн или леса, пения дельфинов) в течение 30-и минут перед засыпанием.

Кроме этого, если есть желание и возможность, можно обратиться в современную клинику за инновационной услугой – **энцефалофонией** («Музыкой мозга») она способна восстановить внутреннюю гармонию и активизировать защитные силы организма. Она тоже нормализует сон, снимает проявления тревожности, снижает стресс, а также улучшает самочувствие и психологическое состояние.

³ Кэмпбелл Д. Эффект Моцарта. Минск: Попурри, 1999.

Мелодия создается из вашей электроэнцефалограммы, ее оцифровывают и превращают в настоящее музыкальное произведение. «Музыка мозга» способна восстановить внутреннюю гармонию и активизировать защитные силы организма. «Музыка мозга» индивидуальна и неповторима, она записывается в двух форматах: для релаксации и для активации жизненного тонуса. Мелодия не вызывает побочных эффектов и станет незаменимой при бессоннице и проблемах с концентрацией внимания. Особенно хорошо она помогает, когда сон нарушен из-за работы в ночные смены.

Психотерапевтические техники – это специальные приемы и упражнения, с помощью которых снимается общая тревожность, когда человек перенаправляет мозговую активность в нужное русло. С помощью психотерапевтических техник происходит обучение новым стратегиям поведения, формируется способность, которая помогает легче противостоять трудностям жизни.

НЛП-техники (нейролингвистическое программирование) – это вид психотехник, разработанный на основе лингвистики и неврологии, способный влиять на настроение и состояние человека. Следует отметить, что для коррекции глубинных установок с помощью этого подхода обязательно нужен специалист!

Упражнения на саморегуляцию помогают нормализовать психоэмоциональное состояние с помощью простых приемов, способствующих улучшению сна. Именно саморегуляция учит не воевать с возникшими чувствами, а «выгружать» их через расслабление, медитацию или дыхание. Приведу несколько видов упражнений на саморегуляцию:

- **Дыхательные техники** – способствуют проработке индивидуальных проблем человека, позволяют снизить тревожность, повышают стрессоустойчивость. Эти техники работают на уровне физиологии и улучшают состояние прямо здесь и сейчас.

- **Визуализация и медитация** – с помощью этих техник мозг входит в особое состояние, в котором снижается общее напряжение, убираются последствия стресса, происходит быстрое расслабление, переходящее в сон. Данным техникам желательно обучиться под руководством психолога.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.