

PROBLEMY ZE **SPANIEM?**

**JEŚLI POTRZEBUJESZ
POMOCY, TA KSIĄŻKA
SAMOPOMOCY MOŻE
POMÓC CI LEPIEJ RADZIĆ
SOBIE ZE SNEM.**

LEPSZE SAMOPOCZUCIE TO
**JASNIEJSZE
JUTRO**


wellbeing
services south glasgow

PROBLEMY ZE SPANIEM

KSIĄŻKA SAMOPOMOCY

Ta broszura obejmuje szeroki zakres tematów dotyczących problemów ze spaniem. Jest podzielona na cztery części. Każda część zawiera wiele informacji. Sugerujemy czytanie jednej części na raz dla uzyskania pełnego zrozumienia treści zawartej w danej części. W ten sposób można odnieść jak największą korzyść z tej broszury.

Spójrz na każdą część, potem skup się na części, którą uważasz za najbardziej pomocną.

SPIS TREŚCI

Część 1:	3 - 8
• Czym są problemy ze spaniem? • Kto ma problemy ze spaniem? • Co się dzieje podczas snu?	• Ile snu potrzeba, aby się wyspać? • Co wywołuje problemy ze spaniem? • Jakie masz trudności?
Część 2	9 - 20
• Co mogę zrobić, aby zmniejszyć moje problemy ze spaniem? • Wprowadzanie zmian w przyzwyczajeniach związanych ze snem: - Relaksacja	• Zmiana niepomocnych myśli: - Walka z myślami - Radzenie sobie ze zmartwieniami dotyczącymi minionego dnia - Stworzenie mantry - Przetawienie wzorca snu
Część 3	21 - 22
Podsumowanie i weryfikacja	
Część 4	23
Materiały dotyczące dobrego samopoczucia	

Niektóre części będą miały zastosowanie do Ciebie, ale mogą być też takie, które nie będą dla Ciebie istotne. W niniejszej broszurze jest wiele zadań, które mają za zadanie pomóc w identyfikacji problemów ze spaniem i nauczaniu się nowym sposobów radzenia sobie z nimi. Zadania te są określone przez "Zatrzymaj się i Pomyśl". Aby w pełni wykorzystać możliwości tej książeczki, należy poświęcić trochę czasu na przemyślenie zadanych pytań i wykonanie zadań. Zanim zaczniesz zapisywać rzeczy, możesz potrzebować kilkakrotnie przeczytać tę broszurę. Nie przejmuj się i zrób to w swoim tempie.

Nie martw się, jeśli z niektórymi zagadnieniami będziesz mieć trudności. Pamiętaj, że uczysz się nowej umiejętności, co wymaga czasu i ćwiczeń, aby nauczyć się jak sobie radzić z problemami ze spaniem. Nie spiesz się i chwal siebie za każdy krok, który wykonujesz. Pomocne może być wsparcie ze strony przyjaciela lub członka rodziny - warto więc dać im do przeczytania tę broszurę.



Część 1: Czym są problemy ze snaniem?

Kiedy ludzie doświadczają problemów ze snem, istnieje wiele obszarów, które mogą zostać dotknięte. Mogą nie spać wystarczająco długo, mieć słabą jakość snu, trudności z zasypianiem lub mogą się budzić za wcześnie rano. Ludzie mogą doświadczać tylko jednego z tych problemów ze snem, kilku lub czasem wszystkich na raz.

Osoby cierpiące z powodu problemów ze snaniem często opisują sen jako bezużyteczny, mówią, że budzą się niewypoczęci i są niespokojni przez całą noc. Może mieć to wpływ na ich funkcjonowanie w czasie dnia, często są zmęczeni, poirytowani i nie są skoncentrowani. Możliwe są również problemy w pracy, w swoich związkach i ogólnej jakości życia.

Kto ma problemy ze snaniem?

Problemy ze snem mogą przytrafić się ludziom w każdym wieku, ale są bardziej powszechne u osób, które są w wieku średnim lub starszym. Na problemy ze snem częściej zapadają kobiety, ale doświadczają ich również mężczyźni. Co najmniej 1 na 10 osób cierpi z powodu regularnych problemów ze snaniem i szacuje się, że 25% populacji czasami cierpi z powodu problemów ze snaniem. Poniżej znajduje się kilka przykładów:

Kelly pracuje dla dużej sieci supermarketów i ma nieprzewidywalny grafik pracy. Czasem pracuje na późną zmianę, wraca do domu o 23:00 i idzie do pracy na wczesną zmianę poranną od 7:00 następnego ranka. Trudno jej się zrelaksować po powrocie do domu i zasypia przed 1:00, ponieważ jej mózg ciągle pracuje, a ona musi się obudzić o 5.30 rano, aby zdążyć do pracy odpowiednio wcześnie. Nawet, gdy zmiany Kelly są bardziej stabilne, trudno jest jej zasnąć i często budzi się w nocy lub bardzo wcześnie rano.

Powyższy przykład pokazuje, że nie tylko godziny pracy Kelly są trudne, ale czasami jej organizm nie dostaje wystarczająco dużo snu po zakończeniu pracy.

To zrozumiałe, że gdy w pracy są wysokie wymagania, sen nie jest najważniejszy. Problem pojawia się, gdy niewystarczająca ilość snu trwa nadal, nawet gdy schemat pracy wraca do normy.

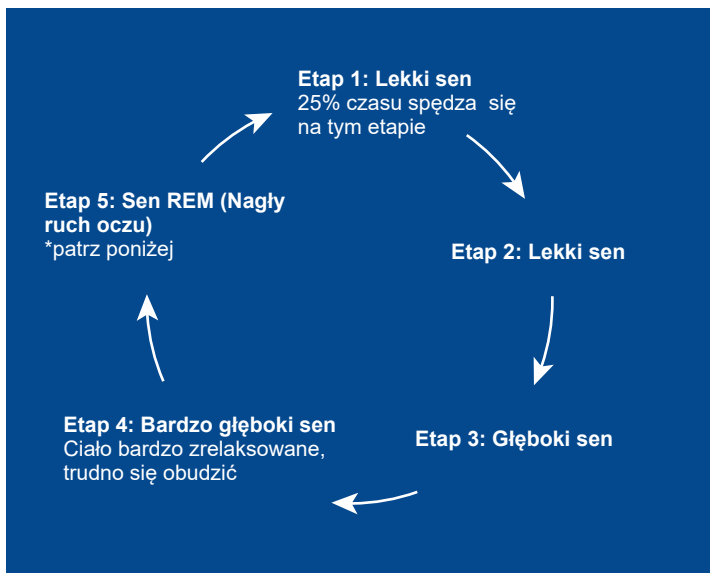
David rozstał się z żoną 6 miesięcy temu. Nie śpi dobrze od tego czasu i czuje się ogólnie zmęczony w ciągu dnia, zestresowany i ma niski nastrój. Davidowi trudno przetrwać dzień i często dzwoni do pracy, żeby powiedzieć, że jest chory. Drzemie w ciągu dnia i leży obudzony w łóżku w nocy myśląc o nieudanym małżeństwie i o tym, co mógłby zrobić inaczej. Z powodu większego stresu David zaczął pić więcej alkoholu, budzi się bardzo wcześnie rano i nie może z powrotem zasnąć.



Wcześniejszy przykład pokazuje, jak doświadczanie stresujących życiowych wydarzeń może zakłócać sen: w przypadku Davida rozpadło się jego małżeństwo. Ogólnie rzecz biorąc, sen powinien powrócić do normy po tym, jak poziom stresu ulega zmniejszeniu. Chociaż problemy Davida ze snem spowodował stres w jego życiu, stał się on jeszcze bardziej zestresowany i miał niski nastrój z powodu zakłóconego schematu snu. Aby sobie poradzić, sięgnął po alkohol, który wprawdzie pomagał mu szybko zasnąć, ale wpływał na jakość snu, przez co budził się wcześniej rano.

Do przykładów Kelly i Davida będziemy wracać w dalszej części tej broszury.

Co się dzieje podczas snu?



* Ciało sparaliżowane. Dzieje się to kilka razy w ciągu nocy - po zakończeniu, sen wraca do etapu pierwszego.

Szacuje się, że przechodzimy przez 5 etapów snu 4-5 razy w ciągu nocy i każdy cykl snu trwa średnio około 90 minut. Osoby cierpiące z powodu problemów ze snaniem, spędzają mniej czasu na etapie 4 cyklu i cyklu REM, co oznacza, że nie uzyskują najgłębszego poziomu snu.

Ile snu potrzeba, aby się wyspać?

Ile jest chmur na niebie? Średnio ludzie śpią pomiędzy 7-9 godzin w nocy. Nie oznacza to, że każdy musi spać pomiędzy 7-9 godzin lub że jeśli tego nie robi, to znaczy, że ma problemy ze zbyt małą ilością snu. Każda osoba ma określony poziom snu, który jest dla niej wystarczający, aby obudzić się, poczuć się świeżo i nie czuć się zmęczonym w ciągu dnia. Niektóre osoby mogą zupełnie dobrze funkcjonować śpiąc tylko 5-6 godzin; inne potrzebują 10 godzin. Ważne, żeby znać swój własny poziom snu.

Co wywołuje problemy ze snaniem?

Istnieje wiele przyczyn problemów ze snaniem.

Grafik zmian w pracy i podróżowanie: Problemy ze snaniem mogą się pojawić po prostu z powodu zmian w grafiku pracy lub ze względu na podróżowanie (samolotem). Na przykładzie Kelly widać, że praca przez długie godziny lub ciągłe zmiany godzin pracy, mogą zakłócić sen. Aby zapewnić sobie dobrą jakość snu, konieczna jest regularna rutyna snu. W trakcie podróży, zwłaszcza poprzez strefy czasowe, zegar ciała się rozregulowuje i potrzeba kilku dni na ponowne dostosowanie. Po kilku dniach schemat snu powinien wrócić do normy.

Trudności ze zdrowiem fizycznym i/lub psychicznym:

Problemy ze snaniem mogą się też pojawić, kiedy doświadczasz innych problemów, na przykład ze zdrowiem fizycznym i/lub psychicznym. Jeśli niedawno poddałeś się operacji lub doznałeś jakiegoś urazu, możesz odczuwać duży ból, który przeszkadza w snaniu. Jeśli masz problemy ze zdrowiem psychicznym, na przykład depresję lub zaburzenia lękowe, możesz dużo myśleć lub bez przerwy zamartwiać się, kiedy próbujesz zasnąć. Osoby, które mają tendencję do zamartwiania się, mają trudności z uspokojeniem umysłu, co przeszkadza im w wyciszeniu się i dlatego nie mogą zasnąć. W rezultacie osoby te mogą utknąć w błędnym kole problemów ze snaniem, ponieważ brak snu prowadzi do większego martwienia się, co może powodować z kolei pogorszenie problemów ze snaniem.



Stresujące wydarzenia życiowe: Jeśli ostatnio doświadczyłeś stresującego wydarzenia życiowego, na przykład utraty ukochanej osoby, rozstania (np. przykład Davida), przeprowadzki lub ważnych egzaminów, sen może być zakłócony. Generalnie mówiąc sen powinien wrócić do normy, kiedy zmniejszy się poziom stresu, ale niektóre osoby nadal odczuwają problemy ze spaniem.

Rutyna snu i czynniki towarzyszące: Nieprawidłowa rutyna przed snem może również powodować problemy ze snem. Jeśli drzemiesz w ciągu dnia, jest bardzo prawdopodobne, że nie będziesz dobrze spał w nocy. Zbyt wczesne chodzenie spać może skutkować długim leżeniem w łóżku, zanim uda się zasnąć lub wczesnym budzeniem się i odczuwaniem zmęczenia później w ciągu dnia.

Czynniki środowiskowe też mogą mieć wpływ na sen, na przykład, jeśli mieszkasz przy ruchliwej ulicy, masz niewygodne łóżko lub zasłony przepuszczające światło.

Leki: Niektóre leki mogą przyczyniać się do problemów ze spaniem, na przykład sterydy i leki na regulowanie ciśnienia krwi. Niektóre leki na przeziębienie zawierają kofeinę, która działa jak środek pobudzający, sprawdź tył opakowania, aby się upewnić.

Chociaż tabletki na sen wydają się być dobrym pomysłem, mogą właściwie problemy pogarszać. Uzależnienie się jest bardzo możliwe. Powinny być używane tylko jako krótkoterminowe wsparcie.

Niezdrowy tryb życia: Zła dieta i niezdrowy tryb życia mogą prowadzić do problemów ze spaniem. Spożywanie pokarmów z dużą zawartością cukru i picie napojów z zawartością kofeiny w późniejszej części dnia może przeszkadzać w zasypianiu. Jedzenie dużego posiłku późnym wieczorem też może mieć na to wpływ.

Należy unikać picia alkoholu jako sposobu na zaśnięcie. Alkohol może pomóc szybciej zasnąć, ale jakość snu jest gorsza i prawdopodobnie obudzisz się wcześniej rano zmęczony. Ponadto, chociaż wykazano, że regularne ćwiczenia pomagają w lepszej jakości snu, to ćwiczenia wykonywane późno wieczorem uniemożliwiają zasypianie, ponieważ organizm wciąż będzie miał przyływ adrenaliny.



Zatrzymaj się i pomyśl Jakie masz trudności?

Zatrzymaj się na moment i pomyśl o swojej sytuacji, czy któreś z tych rzeczy mają zastosowanie:

TRUDNOŚCI

Praca zmianowa	
Podróżowanie	
Stresujące wydarzenie życiowe	
Problemy zdrowia fizycznego	
Problemy zdrowia psychicznego	
Rutyna przed snem	
Czynniki towarzyszące: np. hałas, niewygodne łóżko	
Leki	
Niezdrowy tryb życia	
Inne:	

Czy zidentyfikowałeś jakieś? Może już wpadłeś na pomysł, co może ci pomóc, ale oto kilka wskazówek, które mogą pomóc:



Część 2: Co mogę zrobić, aby zmniejszyć moje problemy ze snem?

W poprzedniej części zauważyliśmy, że wiele czynników powoduje problemy ze snem. W tej części skupimy się na rzeczach, które można zmienić, aby poprawić jakość snu.

Sypialnia

- Sypialnia powinna służyć tylko do spania. Nie jest miejscem do jedzenia lub do pracy. Powinieneś chodzić do swojej sypialni tylko na noc i kojarzyć ją ze snaniem.
- Upewnij się, że sypialnia jest dobrze wentylowana; nie jest w niej zbyt gorąco i duszno lub zbyt zimno, ponieważ może to obudzić Cię w środku nocy.
- Jeśli masz niewygodne łóżko, kup nowy materac, jeśli możesz sobie na to pozwolić.
- Zadbaj o to, aby zasłony były dobrze zasłonięte i nie przepuszczały porannego światła. Jeśli przepuszczają, kup maskę na oczy.
- Jeśli mieszkasz w gwarnej dzielnicy lub przy ruchliwej ulicy, kup zatyczki do uszu, aby zablokować hałas.

RUTYNA PRZED SNEM

- Idź spać tylko wtedy, gdy jesteś zrelaksowany i śpiący.
- Staraj się kłaść spać o tej samej porze każdego wieczoru i budzić się o tej samej porze każdego ranka, nawet jeśli nie uda Ci się zasnąć do późna.
- Staraj się unikać drzemek w ciągu dnia; utrudni Ci to zasypianie w nocy.
- Jeśli nie możesz zasnąć, wyjdź z łóżka i idź do innego pokoju. Zrób coś relaksującego i uspokajającego, jak czytanie lub słuchanie muzyki i wróć do łóżka tylko wtedy, gdy poczujesz się śpiący. Jeśli nie zaśniesz w ciągu 15-20 minut, powtórz tę procedurę.
- Stwórz "rutynę przed snem", aby przygotować swój organizm do snu, np. umyj twarz, wyszczotkuj i wyczyść zęby, itp.

Umysł

- Staraj się nie patrzeć na zegarek. Umieść zegarek poza zasięgiem wzroku. Bezustanne sprawdzanie godziny sprawi, że twoje zmartwienia i stres ulegną pogorszeniu, co może przyczynić się do wzrostu ilości niepożądanych myśli i mętitku w głowie.
- Jeśli przechodzisz przez stresujący okres w swoim życiu, postaraj się wygospodarować trochę czasu na pozbycie się stresu i zmartwień, żebyś nie leżał w łóżku i się nie zamartwiał.

JEDZENIE, PICIE I ZACHOWANIE

- Zanim pójdziesz spać, spróbuj poświęcić trochę czasu na relaks, przeczytaj książkę lub obejrzyj telewizję. Unikaj pracy przed pójściem spać.
- Staraj się nie jeść przed snaniem, a jeśli coś zjesz, niech to będzie lekka przekąska.
- Jeśli w nocy często się budzisz, żeby iść do toalety, staraj się mniej pić wieczorem.
- Unikaj kofeiny w późniejszej części dnia, działa ona jako środek pobudzający i sprawia, że nie możesz zasnąć. Sprawdzaj zawartość ukrytej kofeiny w czekoladzie, napojach gazowanych, itp.
- Nie polegaj na alkoholu jako środku nasennym. Alkohol może pomóc Ci zasnąć, ale obudzisz się w środku nocy lub wcześniej rano i będziesz zmagać się z ponownym zaśnięciem. Poza tym jakość snu będzie gorsza.
- Staraj się regularnie ćwiczyć, ale nie ćwicz przez pójściem spać.





Zatrzymaj się i pomyśl

Jakie masz trudności?

Wykonanie poniższego zadania może być pomocne. Pozwoli rozpocząć planowanie kroków, które być może będziesz musiał podjąć, aby poprawić jakość swojego snu.

	ZMIANY, KTÓRE WPROWADZIŁ DAVID	TWOJE ZMIANY
Najłatwiejsze	Nie drzeć w ciągu dnia	
	Wyjść z łóżka, kiedy nie mogę zasnąć	
Najtrudniejsze	Uporać się z moimi niepokojącymi myślami	
	Zmniejszyć ilość napojów przed pójściem spać	

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

- Ustalanie codziennych celów i zadań
- Oczekuj trudności, ale nie poddawaj się.
- Jedna próba może nie wystarczyć. Należy ćwiczyć
- wprowadzone zmiany wiele razy w ciągu kolejnych dni, więc bądź przygotowany.
- Lepiej nie zostawiać dużych przerw pomiędzy ćwiczeniem tych zmian. Spróbuj zrobić trochę każdego dnia.

Wprowadzanie tych małych zmian naprawdę może pomóc poprawić jakość snu. Istnieje również szereg technik, których możesz się nauczyć, a które mogą dodatkowo pomóc.

Relaksacja

Relaksacja jest bardzo użytecznym sposobem w radzeniu sobie z problemami ze spaniem. Na sen może mieć wpływ napięcie i stres, a Ty możesz doświadczać fizycznych objawów stresu. Gdy ktoś jest zestresowany od dłuższego czasu, często nie zdaje sobie sprawy z napięcia w mięśniach czy ściśniętego żołądka, które są wynikiem reakcji organizmu na stres.

Kiedy jesteś zestresowany, mięśnie w ciele napinają się i mogą wywołać nieprzyjemne uczucia, takie jak ból głowy, pleców lub ucisk w klatce piersiowej. Bóle i napięcia mogą powodować niepokój psychiczny, przez co stajemy się jeszcze bardziej niespokojni i spięci. Problemy ze spinaniem się i stresem mogą przyczynić się do zwłoki w zasypianiu i zaburzeń snu w ciągu nocy.

DLACZEGO RELAKSACJA JEST POMOCNA?

- Relaksacja skutkuje spowolnieniem organizmu.
- Jeśli nauczymy się uruchamiać czynności relaksacyjne, będziemy mogli wykluczyć objawy napięcia. Nie można odczuwać obu rzeczy jednocześnie.
- Poprzez ćwiczenia można kontrolować fizyczne objawy związane z lękami.
- Kiedy nauczysz się relaksować, może to spowodować dużą różnicę dla Twojego nastroju i energii, nie tylko podczas uczucia wysokiego napięcia, ale także w innych sytuacjach.
- Relaksacja może pomóc zmniejszyć napięcie mięśni, co z kolei może ułatwić kontrolowanie niepokojących myśli.

POMOCNE SPOSOBY W RELAKSACJI:

- Spróbuj oddychać powoli i równomiernie - zanim poczujesz się zrelaksowany, minie kilka minut. Wypowiedzenie słowa "wdech", kiedy nabierasz powietrza, i "relaks", kiedy wydychasz powietrze, może okazać się pomocne, ponieważ pozwala to złapać rytm.
- Zrelaksuj mięśnie w celu uniknięcia napięcia.
- Unikaj wiercenia się.
- Koncentruj się na swoim otoczeniu - "tu i teraz".
- Bądź spokojny i nie spiesz się.

Jeśli będziesz wykonywał te czynności, powinieneś zauważyć, że powoli się uspokajasz. Zamknięcie oczu, zwolnienie i pomyślenie przez chwilę, może pomóc.

"Zrelaksuj się, możesz sobie z tym poradzić."

Mówienie do siebie w pozytywny sposób, a także inne wypowiedzi - takie jak **"zachowaj spokój"** lub **"to minie"** też może pomóc.



ZRELAKSUJ SWOJE CIAŁO

Istnieje wiele form relaksacji, których możesz spróbować. Jedną z nich jest rozluźnienie ciała (czasami znane jako "Progresywna relaksacja mięśniowa"), która polega na napinaniu i rozluźnianiu wszystkich głównych grup mięśni w naszym ciele. Jeśli chciałbyś się dowiedzieć więcej o tej technice i innych technikach relaksacyjnych, zadzwoń do wydziału opieki (Wellbeing Services) pod numer 0141 232 2555 i poproś o relaksacyjną płytę CD "Relaxation", którą do Ciebie wyślemy.

ZRELAKSUJ SWÓJ UMYŚŁ

Inną techniką jest relaksowanie umysłu przez wyobrażanie sobie przyjemnych scen. Może to być dowolny obraz, który uważasz za relaksujący - możesz stworzyć własny poprzez swoje wspomnienia, może to być coś nowego lub coś, co widziałeś w filmie, książce lub na zdjęciu. Myśl o tym obrazie bardzo szczegółowo, co się dzieje wokół Ciebie i co ważniejsze, jak się czujesz (co widzisz, słyszysz, czujesz, smakujesz) Pamiętaj o spokojnym i równomiernym oddychaniu.

ZMIENIANIE NIEPOŻĄDANYCH MYŚLI

Inną pomocną techniką jest praca nad niepożądanymi myślami, które mogą Cię nachodzić, kiedy próbujesz zasnąć. W ramach tej części przyjrzymy się tym myślom, a następnie spróbujemy podważyć je, aby przestały wpływać na Twój sen.



ZATRZYMAJ SIĘ I POMYŚL

W tabeli poniżej znajdują się przykłady niepożądanych myśli, które pojawiają się u ludzi, kiedy nie mogą spać. Twoje mogą nie być dokładnie takie same, ale zobacz, czy utożsamiasz się z którąkolwiek z nich. Czasami myśli mogą nas nachodzić w formie obrazów w głowie. Zapisz je, kiedy to zauważysz. Zaznacz pole obok każdej myśli, która jest podobna do Twojej.

MYŚLI

"Spałem tylko 6 godzin, powinienem spać 8 godzin w nocy, na pewno będę zmęczony."	
"Nie powinienem tego mówić, pomyślą, że jestem głupi."	
"Jak się nie wyśpię, nie poradzę sobie z jutrzejszym dniem."	
"Znowu się zaczyna, kolejna nieprzespana noc, już nigdy nie będę dobrze spać."	
"Nie śpię od 3 rano, a muszę wstać za trzy godziny."	
Tak bardzo mnie boli, że już zawsze będzie mi ciężko spać z takimi plecami."	
"Co by się stało, gdybym był tak zmęczony, że nie mógłbym wykonywać swojej pracy/zająć się dziećmi?"	
"Czy wykonuję swoją pracę wystarczająco dobrze w tym momencie?"	
"Mam dość tego, nigdy nie mogę się wyspać."	
Inne:	

Gdy już zidentyfikowałeś niepożądane myśli, których doświadczasz, gdy próbujesz spać, możesz zacząć je kwestionować. Zaczni od przejrzenia listy różnych rodzajów myśli, które pojawiają się u Ciebie i wybierz tę myśl, która najbardziej Cię niepokoi.

Istnieje wiele technik, których możesz użyć, aby zakwestionować swoje myśli, różne techniki mogą działać dla różnych rodzajów myśli.

WALKA Z MYŚLAMI

Jak widzimy, niektóre niepokojące myśli mogą sprawić, że nie śpimy w nocy i zakłócają naszą rutynę snu. Oczyszczanie myśli może pomóc w poprawie jakości snu poprzez uczenie się bardziej pomocnego i wyważonego sposobu postrzegania swojej sytuacji. Kiedy już wypracujesz bardziej zrównoważone spojrzenie na swoją sytuację, to być może będziesz mógł łatwiej uspokoić swoje myśli i szybciej zaśniesz.





ZATRZYMAJ SIĘ I POMYŚL

Spróbuj zidentyfikować swoje własne myśli i zareaguj na nie w inny sposób. Skorzystaj ze wskazówek pod tabelą, które pomogą Ci uporządkować myśli.

NIEPOMOCNE MYŚLI

"Nie zasnę dzisiaj."

"Nie mogę iść jutro do pracy - nie będę w stanie się skoncentrować."

POMOCNE MYŚLI

"Staram się stosować techniki, żeby poprawić jakość mojego snu. Zawsze udaje mi się złapać trochę snu, co pewnie jest dłużej, niż mi się wydaje."

"Nawet kiedy nie śpię dobrze, zwykle mogę się dobrze skoncentrować i nie zdarzyło mi się wziąć żadnego dnia wolnego z powodu moich problemów ze snem. Mogę się czuć zmęczony, ale nie oznacza to, że nie mogę wykonywać mojej pracy."

WSKAZÓWKI W CELU ZNALEZIENIA POMOCNYCH MYŚLI

- Pomyśl, co byś powiedział przyjacielowi lub członkowi rodziny, który ma takie myśli. Zastanów się również, co powiedzieliby Ci w tych myślach Twój przyjaciele lub członkowie rodziny.
- Pomyśl, dlaczego ta myśl jest niepomocna i jaka jest dostępna alternatywna myśl w tej sytuacji.

Ciągle przypominaj sobie o bardziej pomocnych myślach, kiedy oryginalna myśl znowu nawiedzi Twój umysł.

RADZENIE SOBIE ZE ZMARTWIENIAMI DOTYCZĄCYMI MINIONEGO DNIA

Technika ta wymaga przeanalizowania tego, co się stało w ciągu dnia, myśleniu o rzeczach, które Cię ucieszyły, ale także o tych, z których nie byłeś zadowolony. Następnie możesz zaplanować, kiedy zamierzasz popracować nad tymi rzeczami, które Cię martwią lub je odkręcić. Oto pomysł, jak to można zrobić:

- Poświęć trochę czasu każdego wieczoru i usiądź tam, gdzie nikt Ci nie będzie przeszkadzał.
- Zapisz w notatniku rzeczy, które wydarzyły się w ciągu dnia, jak minął ten dzień i jaki to był dzień według Ciebie. Pomyśl o tym, co się udało i o tym, co się nie powiodło.
- Zapisz, co możesz zrobić w związku ze swoimi zmartwieniami. Pomyśl o tym jak o liście "rzeczy do zrobienia", która pomoże Ci uporządkować sprawy.

- Teraz pomyśl o jutrze i o tym, co będziesz robić. Pomyśl o tym, na co się cieszysz, a także o tym, czego się obawiasz.
- Zapisz plan dnia. Jeśli jest coś, czym się martwisz, wygoszpodaruj trochę czasu w ciągu dnia, aby wykonać kilka kroków i zmniejszyć swoje obawy.
- Teraz zamknij notatnik, a tym samym zamknij dzień. Kiedy będziesz kładł się spać, przypomnij sobie, że już się ze wszystkim uporałeś i zaplanowałeś rozwiązanie niektórych problemów - oznacza to, że teraz nie musisz się już martwić.
- Jeśli pojawi się nowa myśl, zapisz ją, żebyś mógł się nią zająć następnego dnia.

STWORZENIE MANTRY

Jeśli niepomocne myśli konsekwentnie Cię nachodzą i ciężko Ci jest je zakwestionować, skorzystaj z innego sposobu, jakim jest wymyślenie mantry lub czegoś zamiast niepomocnej myśli, co możesz mówić do siebie. Ten sposób jest też dobry, kiedy obudzisz się w nocy i umysł zaczyna ścigać się z myślami. Działa to podobnie jak "liczenie owiec".

Zacznij od słowa, które nie jest naładowane emocją lub znaczeniem, jest proste i uspakajające, niektórzy ludzie uważają, że słowo "relaks" lub "spokój" jest pomocne. Powtórz to słowo w swojej głowie kilkakrotnie. Uciszy to umysł i pozwoli odpłynąć w sen.

PRZESTAWIENIE WZORCA SNU

Ta technika (znana pod nazwą "terapia ograniczania snu") uważana jest za bardzo skuteczną w redukowaniu problemów ze spaniem. Często, gdy ludzie cierpią na problemy ze snem, nadrabiają go spędzając więcej czasu w łóżku.

Badania wykazały, że wiele osób śpi dłużej, niż im się wydaje, czasami równie długo, jak osoby bez problemów ze snem. Mimo to spędzanie większej ilości czasu w łóżku może oznaczać, że jakoś snu jest gorsza i częściej się budzimy. Koncepcją tej techniki jest przedstawienie swojego zegara ciała tak, aby uzyskać większą skuteczność. Początkowo może to być trudne, ponieważ będziesz miał jeszcze mniej snu, co z kolei może pogorszyć Twoje problemy - ale jest to krótkotrwałe. W dłuższej perspektywie (zwykle kilka tygodni) powinieneś przyzwyczaić się do bardziej skutecznego wzorca snu.

Wiele osób nie wierzy, że to zadziała i nie chce spróbować, ale okazało się, że jest to bardzo pomocne.





ZATRZYMAJ SIĘ I POMYŚL

Jak zacząć

Wybierz spokojniejszy niż normalnie tydzień, aby mieć szansę na osiągnięcie sukcesu. Następnie określ, ile czasu przeciętnie śpisz w ciągu jednej nocy. Wiedząc, ile śpisz, będziesz w stanie zdecydować, ile czasu powinieneś spędzać w łóżku w danym momencie - wszystko inne będzie zaburzało efektywność Twojego snu.

David przeanalizował swój wzorzec snu i obliczył, że przebywa w łóżku średnio 8 godzin, ponieważ idzie do łóżka o 23:00 i wstaje o 7:00 rano. Jednak ponieważ zaśnięcie zabiera mu 1,5 godziny, a budzi się pół godziny przed budzikiem, śpi tylko 6 godzin.

OTO JAK DAVID TO OBLICZYŁ:

KROK 1: ILE CZASU SPĘDZAM W ŁÓŻKU?

- Idę do łóżka o 23:00.
- Wstaję o 7:00 rano.
- Obliczony czas pomiędzy tymi godzinami wynosi 8 godzin.

KROK 2: ILE Z TEGO CZASU NIE ŚPIĘ?

- 1 godzinę i 30 minut zabiera mi zaśnięcie
- Budzę się 30 minut przed budzikiem
- Dodanie tych dwóch liczb daje 2 godziny.

KROK 3: ILE GODZIN WŁAŚCIWIE ŚPIĘ?

Odejmij czas, kiedy nie śpisz od czasu spędzonego w łóżku (8 godzin - 2 godziny) = 6 godzin. Jest to dokładna ilość godzin snu Davida, pomimo spędzania 8 godzin w łóżku.

David postanowił więc, że na początku ograniczy czas spędzany w łóżku do 6 godzin. Zdecydował, że pójdzie do łóżka nie później niż o północy, co oznaczało, że obudzi się o 6:00 rano. Zgodził się stosować ten plan przez tydzień.

(Może się okazać, że obudzisz się w nocy. Jeśli się tak stanie, to postaraj się oszacować, jak długo byłeś obudzony i dodaj to do swoich obliczeń).

TERAZ SPRÓBUJ OBLICZYĆ SWÓJ: KROK 1: ILE CZASU SPĘDZAM W ŁÓŻKU?

- Idę do łóżka o _____
- Wstaję rano o _____

Obliczony czas pomiędzy tymi godzinami wynosi

KROK 2: JAK DŁUGO Z TEGO CZASU NIE ŚPIĘ?

- _____ godzina i _____ minut zabiera mi zaśnięcie
- Budzę się _____ minut przed budzikiem/wstaniem z łóżka
- Budzę się w nocy na _____ minut/godzin w sumie.
- • Dodaj te liczby _____

KROK 3: ILE GODZIN WŁAŚCIWIE ŚPIĘ?

Odejmij czas, kiedy jesteś obudzony od czasu spędzonego w łóżku, to uświadomi Ci, ile właściwie godzin śpisz w nocy.

Obliczenie tego pokaże, ile czasu powinieneś spędzać w łóżku każdej nocy. Następnie zdecyduj się na rozsądną ilość czasu, którą chcesz spędzić w łóżku i trzymaj się tego.

Ważne jest, aby tego przestrzegać, nawet jeśli będzie to trudne i będziesz odczuwać zmęczenie. Po tygodniu powinieneś zacząć dostrzegać pewne zmiany: budzenie się rzadziej, głębszy sen i/lub budzenie się rano czując się bardziej wypoczętym.

Po ćwiczeniu tego schematu przez jakiś czas, można zacząć zwiększać ilość czasu spędzanego w łóżku, a tym samym długość snu w nocy. Ważne jest, żeby wydłużać czas spania stopniowo tak, aby Twój organizm mógł przyzwyczaić się do zmian. Większość ludzi uważa, że zwiększenie czasu w łóżku o 30 minut każdego tygodnia jest najbardziej pomocne. Po kilku tygodniach powinieneś zauważyć, jaka ilość snu jest dla Ciebie najlepsza - zazwyczaj mieści się to w przedziale od 6 do 8 godzin. Najprostszym sposobem, aby dowiedzieć się tego, jest zwrócenie uwagi na fakt, kiedy zaśnięcie zaczyna zabierać Ci więcej czasu. Wtedy po prostu nieco zredukuj długość czasu.



CZĘŚĆ 3: PODSUMOWANIE I WERYFIKACJA

Wiele osób w pewnym momencie swojego życia ma problemy ze snem. Poprzez sięgnięcie do tej broszury zrobiłeś pierwszy krok w kierunku rozwiązania swoich problemów ze snem.

Jak mogliśmy zauważyć, istnieje wiele technik, które możesz wykorzystać:

- Zastanowienie się nad praktycznymi zmianami, które można wprowadzić, np. temperatura pomieszczenia, dieta.
- Stosowanie bardziej zaawansowanych technik, takich jak:
 - Relaksacja
 - Walka z myślami
 - Przetawienie wzorca snu

W trakcie rozwiązywania swoich problemów ze snem pamiętaj, aby zatrzymać się i sprawdzić, jak sobie radzisz. Możliwe, że będziesz używać wielu nowych umiejętności, które wymagają praktyki. Dobrze jest od czasu do czasu spojrzeć z perspektywy i zadać sobie pytanie *"jak sobie właściwie radzę?"*

Jednym ze sposobów jest śledzenie swoich postępów; spróbuj pomyśleć o rzeczach, które Ci się udały, o trudnych momentach, o tym, co wypróbowałeś i jak sobie z tym poradziłeś,

Wielu osobom pomaga prowadzenie notatek, dzięki temu mogą popatrzeć wstecz i zobaczyć, co się zmieniło.

Ważne jest, żeby być realistą w kwestii swojej poprawy. Przewyciężenie problemów ze spaniem i zauważenie zmian może zająć trochę czasu. Może się okazać, że Twój sen ulegnie poprawie na jakiś czas, a potem znów zostanie zaburzony. Należy się tego spodziewać i ważne jest, żeby się przez to nie zniechęcać.

KIEDY PROBLEMY NIE ZNIKAJĄ

Czasami w naszym życiu zdarzają się sytuacje, kiedy problem, z którym się borykamy, po prostu nie może być rozwiązany. Przykładem może być starzenie się, choroba lub utrata bliskiej osoby: są to sprawy, których tak naprawdę nie możemy kontrolować ani im zapobiegać.

Mogą też istnieć bardziej złożone problemy, które uniemożliwiają poprawę Twojego snu. Może to być problem emocjonalny, taki jak depresja lub możesz nadal borykać się z ważnym wydarzeniem z przeszłości.

Jeśli uważasz, że tak jest w Twoim przypadku, istnieją inne dostępne źródła pomocy - niektóre z nich mogą być zaoferowane przez usługi Wellbeing Services. Lekarz rodzinny może również udzielić porady lub są też inne organizacje, od których można uzyskać wsparcie osobiście, przez telefon lub online, korzystając z komputera. Niektóre z nich są wymienione na końcu tej broszury.



Dalsza pomoc i informacja

Aby uzyskać więcej informacji lub poradę, należy skontaktować się z Wellbeing Services pod numerem 0141 232 2555 lub odwiedzić stronę internetową www.wellbeing-glasgow.org.uk

Wellbeing Services to Zespół Zdrowia Psychicznego Podstawowej Opieki Zdrowotnej z siedzibą w południowej części Glasgow. Zespół Wellbeing Services oferuje szereg usług mających na celu wspieranie osób z powszechnymi problemami zdrowia psychicznego, dzięki czemu mogą one dostrzec jaśniejsze jutro.



60 Florence St, Glasgow G5 0YX

0141 232 2555

better@wellbeing-glasgow.org.uk

www.wellbeing-glasgow.org.uk

