

Джо Асмар, Джессами Хибберд
Эта книга поможет вам выспаться

Joanna Usmar, Dr. Jassamy Hibberd
This Book Will Make You Sleep

© Наумова И. Ю., перевод на русский язык, 2016

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

От авторов

Мы живем в эпоху постоянных перемен, и наша жизнь порой нелегка. Нам все время приходится сражаться, чтобы справиться с давлением извне, а главное – с собой. Большие возможности предполагают большую ответственность, и это становится постоянным источником сильного стресса, тревоги и сомнений в себе. Немного найдется людей (если они вообще существуют), кто чувствует, что идеально ведет себя на работе, в отношениях с окружающими и вообще в жизни. Большинство из нас время от времени прибегают к чьей-либо помощи, чтобы нас слегка подтолкнули, подсказали нам, как повысить настроение, изменить взгляды на жизнь и почувствовать себя более удовлетворенными.

Цель данной книги – помочь вам понять, почему вы чувствуете, думаете и ведете себя именно так, как вы это делаете, а потом передать инструменты для позитивных изменений. Мы не сторонники сложного медицинского жаргона и поэтому стараемся высказываться по существу, доступно и занимательно, так как понимаем, что вы ожидаете как можно более быстрых результатов. Наши лаконичные практические рекомендации подскажут вам, как сосредоточиться, разработать соответствующую стратегию и обучиться практическим приемам, с помощью которых вы сможете оптимистичнее и с большей пользой для себя реагировать на все, что угодно.

Мы полагаем, что о решении проблем нельзя говорить путано или снисходительно. Мы руководствуемся профессиональным опытом и результатами новейших исследований, приводя примеры, которые считаем полезными, и надеемся, что и вы сочтете их таковыми.

Данная книга опирается на когнитивно-поведенческую терапию (КПТ), достигшую невероятных успехов в решении широкого спектра проблем, и мы твердо убеждены, что она разбудит в вас способность справляться со всем, с чем вы сталкиваетесь в жизни.

На страницах этой книги вам встретятся диаграммы, называемые *интеллектуальными картами*. Эти карты, в основе которых лежит КПТ, показывают, как связаны между собой (в эмоциональном и физическом плане) ваши мысли, поведение и чувства, представляя проблему таким образом, чтобы она не казалась непреодолимой, и предлагая варианты для совершения изменений.

Вы найдете здесь упражнения и опросники, которые сориентируют вас, когда вы будете предпринимать практические шаги, преображающие вашу жизнь. Мы постараемся сделать так, чтобы вам легко было привнести эти изменения в повседневную жизнь, ведь ознакомиться с теорией – значит всего лишь заглянуть в будущее. Единственный способ добиться результата – это

осуществить на практике то, чему вы научитесь, и изменить восприятие повседневной жизни.

Вы можете *сделать выбор* и почувствовать себя лучше, а эта книга расскажет, как этого достичь.

Удачи! Сообщите нам о том, чего вы добились, связавшись с нами через веб-сайт: www.jessamyandjo.com.

Джессами и Джо

Введение

Дрема, дремота, послеобеденный отдых – как ни назови, сон является неотъемлемой частью жизни. Вы не можете *сделать выбор* и прекратить спать – так же как не можете перестать дышать. Организм выполняет эту функцию произвольно: не имея возможности заснуть, мы пугаемся, испытываем дискомфорт и чувствуем себя измученными.

В среднем приблизительно треть человеческой жизни проходит во сне; предполагается, что это так, если все идет по плану. Однако когда вы лежите в постели, отсчитывая долгие часы до звонка чертова будильника, безнадежность становится невыносимой, что со временем непременно скажется на качестве жизни. Когда сон нормальный, вы не задумываетесь о нем, если нарушен – это становится всепоглощающей навязчивой идеей. Как зубная боль, проникающая во все мысли, влияющая на поступки и самочувствие. Когда не можете спать, проклинаете себя за то, что не ценили прежние – привычно блаженные – ночи забвения.

Чтобы выжить, человеку необходимо спать: в это время в организме протекают удивительные психологические и физиологические процессы. Скорее можно обойтись без пищи, чем без сна. Чем усерднее работает тело и мозг в течение дня, тем больше вы нуждаетесь в отдыхе; последствия бессонницы могут быть очень тяжелыми.

Тем не менее в современном мире отключиться становится все труднее. После работы мы возвращаемся домой: к телевизору, Интернету, шквалу уведомлений в Facebook, Twitter, к нескончаемым электронным письмам – личным и служебным. Смартфон стал нормой, привнося Интернет и социальные сети во все области жизни, постоянно отвлекая и мешая расслабиться.

Но есть и хорошая новость: можно заставить себя спать, существует масса приемов, которые помогут в этом. Цель нашей книги – вооружить инструментами для быстрого освоения позитивных режимов сна – независимо от того, страдали вы бессонницей одну ночь, неделю, месяц или год.

ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ

Мы расскажем о проблемах, специфическим образом связанных с нарушением сна, а также с состоянием сонливости, ранним пробуждением и бессонницей. Но не будем касаться таких вопросов, как нарушение дыхания, синдром уставших ног, хождение во сне, нарколепсия, гиперсомния, ночные кошмары или другие расстройства. Если вы страдаете от одного из вышеперечисленных синдромов или от серьезных проблем со сном, следует обратиться за консультацией к специалисту.

Рекомендуемые в книге стратегии и приемы для быстрого освоения естественных режимов сна будут работать одновременно с назначенным лечением; таким образом, вы сможете подойти к проблеме многогранно.

Почему на вас влияет бессонница?

Существует масса причин, не дающих заснуть: стресс, важное событие в жизни, изменение атмосферы, проблемы со здоровьем и т. д. А возможно, вы не отдыхали уже лет сто, смирившись с постоянной усталостью как с образом жизни.

Когда мучает бессонница, вы чувствуете себя крайне одиноко (особенно если рядом похрапывает супруг/а). В результате можно потерять силу духа, лишиться мотивации и не на шутку рассердиться. Но, пожалуйста, успокойтесь: вы не одиноки. Примерно 25 % британцев и приблизительно 50–70 миллионов американцев страдают от той или иной формы расстройства сна, оказывающего влияние на повседневную жизнь. Возможно, это послужит слабым утешением, но станет чуть легче, если вы не станете чувствовать себя единственным человеком на земле, впадающим в панику после 3 часов ночи.

В современном развивающемся обществе, когда хочется иметь «все и сразу», не хватает дня, чтобы втиснуть в него все, что можно. В первую очередь от этого страдает сон. Мы жертвуем временем, проведенным в кровати, ради работы или общения, а когда, наконец, ложимся спать, думаем о делах на завтра. К сожалению, сон невозвратим, поэтому любая негативная модель, которой вы следуете, выводит из строя внутренние часы организма. Впадая в состояние стресса из-за того, что лишились сна, вы неизбежно начинаете предпринимать шаги, которые еще больше осложняют ситуацию. Мысли путаются, поведение меняется – и вот уже кажется, что тело не слушается вас, а эмоции зашкаливают.

Однако какими бы пугающими и неотвязными ни казались проблемы со сном, существуют простые и эффективные способы вернуть свою жизнь в нормальное русло – и восстановить позитивные ассоциации, связанные с отходом ко сну.

Кто мы и о чем эта книга?

В какой-то момент жизни большинство людей сталкивается с бессонницей. Наверняка и вам не раз приходилось испытывать дискомфорт – а то и впадать в панику – от мучительного бодрствования по ночам. Хотите это изменить? Наша книга поможет вам.

Приведенная здесь информация лаконична, доступна и, как видится авторам, надежна. Простые для освоения стратегии и приемы помогут вам не только сейчас, но и в будущем. Применяя их, вы очень скоро почувствуете себя увереннее, сон начнет налаживаться, эмоциональное и физическое состояние улучшится. И жизнь заиграет новыми красками.

Как работает эта книга?

Эта полезная книга – пособие по правильному сну. Мы настоятельно рекомендуем: если вы хотите привести долговечные позитивные изменения в свою жизнь, не пожалейте времени на освоение предлагаемых стратегий.

Рекомендуемые приемы опробованы в работе. Вам придется отказаться от вредных привычек, связанных со сном, и обзавестись новыми полезными навыками.

Некоторые упражнения приведут к немедленному результату, другие могут потребовать времени и тренировки, чтобы стать вашей второй натурой. Все как обычно: чем больше работаете, тем легче работается. Если вы адаптируете эти приемы к повседневной жизни, характер вашего сна изменится к лучшему.

Мы покажем, как пользоваться дневником или журналом сна, который поможет понять, как вы спите (см. третью главу).

Это занятие может показаться нудным, но оно на редкость эффективно. Делая записи, вы начинаете размышлять логически и рационально – о том, что происходит, и о том, что вы в действительности думаете и чувствуете в связи со сном. Дневник – отличный способ разрешить проблемы, сделать их более управляемыми; он вдохновляет, когда оборачиваетесь назад и видите, как далеко продвинулись.

Как уже упоминалось, в этой книге мы используем систему взглядов когнитивно-поведенческой терапии (см. вторую главу), так как она является высокоэффективной методикой, сфокусированной на решении проблем, которые имеют место здесь и сейчас. Вы ознакомитесь с системой принципов, которые помогут решить сиюминутные проблемы со сном – и останутся с вами до конца жизни.

Как извлечь из этой книги максимум пользы?

- ♦ Читайте главы по порядку, одну за другой, так как каждая последующая опирается на предыдущую.
- ♦ Не жалейте времени на освоение всех стратегий, которые обозначены символом «С», а не просматривайте одни, игнорируя другие. Эти приемы работают! Опробовав все, вы попадете в яблочко – и станете лучше спать.
- ♦ Купите новый блокнот специально для работы с этой книгой. Некоторые из наших стратегий предполагают записи или рисование (мы уже говорили о ведении дневника или журнала). Делая записи, вы придаете своим занятиям «официальный» статус и видите, насколько продвинулись вперед, что служит серьезной мотивацией.
- ♦ Отказ от вредных привычек требует времени (вы потратите около трех недель), поэтому не теряйте надежду, если сразу не сможете заснуть, как младенец. Освоив эти стратегии, вы победите бессонницу навсегда.

Не следует мириться с бессонницей. Вы *можете* вернуть контроль над сном – и каждый вечер с нетерпением ждать времени отхода ко сну.

1. Пока вы спали

В этой главе мы поясним, чем в действительности является сон, почему мы в нем нуждаемся – и что может его спугнуть. Поняв, почему часами крутитесь с боку на бок, вы сможете заострить внимание на том, что необходимо для полноценного сна.

Что такое сон?

Сон – хитрая бестия: попытки узнать, что происходит после засыпания, обернулись для ученых множеством бессонных ночей. Процессы, происходящие во время сна, невероятно сложны; между тем есть один момент, с которым согласны все: сон жизненно необходим для поддержания функций мозга и всего организма. Без него мы превратились бы в зомби (состояние, которое бывает после «ночного бдения»).

Сон дает возможность восстановиться и возродиться. Это активный процесс: пока вам снится, что вы выиграли в лотерею или купаетесь в фонтане с шампанским, организм поддерживает деятельность, необходимую для жизни. Сон оказывает влияние на наши речевые способности, концентрацию внимания – и суммирует все, что мы видим и слышим. Мозг тщательно фильтрует информацию, запоминая ее и отмечая эмоциональные подробности – чтобы порождать новые догадки и идеи. Он систематизирует все, что мы узнали в течение дня, приводя в движение чувства, и работает, когда мы просыпаемся. Это – лишь психологический аспект процесса, физические его составляющие тоже очень интересны. Тело расслабляется, приходя в состояние паралича – чтобы пресечь активные действия во сне, а эндокринная система (набор желез, регулирующих обмен веществ, рост и восстановление) продолжает работать, вырабатывая гормоны, поддерживающие сонное состояние.

Сон: факты

Бессонница – одна из самых распространенных жалоб, которые слышат доктора. 51,3 % взрослого населения Великобритании с трудом засыпает по ночам; каждый десятый тяжело страдает от бессонницы (постоянной неспособности к нормальному и непрерывному сну). Такое тревожное расстройство характерно для каждого пятого человека старше шестидесяти пяти лет. Неудивительно, что Министерство здравоохранения считает бессонницу одной из основных проблем сегодняшнего дня.

В 2001-м Британское национальное статистическое бюро провело масштабное исследование, изучая наиболее распространенные проблемы со здоровьем у населения Великобритании; оказалось, нарушения сна и усталость встречались значительно чаще, чем другие расстройства. Страдающие от них

респонденты отмечали также, что бессонница оказывала явное воздействие на их психическое и эмоциональное здоровье.

Конечно, нельзя сказать, что это только проблема Великобритании. Ежегодно по всему миру суммы, эквивалентные миллиардам английских фунтов, тратятся на выписанные лекарства, не считая других медикаментов и снотворных. Опросы Британского общества по наблюдению за поведенческими рисками (2009 г.) показали, что 37,9 % из опрошенных 74 571 американцев за последний месяц по крайней мере однажды невольно засыпали в течение дня. Это не только доставляет неудобства (и потенциально осложняет жизнь), но может быть очень опасно.

Итак, человек обязан спать. Вы запрограммированы на это – и не в состоянии помешать себе, как бы ни старались. Это довольно опасно, когда сон ускользает или вы находитесь в состоянии постоянного переутомления. Но – без паники! Эта книга поможет вам справиться и быстро победить проблемы, касающиеся потери сна и его нарушений.

Степени потери сна

Одинаковых людей не существует, поэтому потребности в качестве и количестве сна значительно разнятся. Вопреки общепринятым верованиям, не существует общей для всех и подходящей для каждого «идеальной» его продолжительности. Большинство взрослых людей спят в среднем от семи до восьми часов за ночь. Однако одни способны чувствовать себя работоспособными, проспав всего четыре часа (согласно Центру сна университета Лохборо, к таким везунчикам относится лишь 1 % населения), тогда как другим требуется девять или десять часов сна. Не может быть и речи об общем согласии или золотом правиле. Сон абсолютно – и в высшей степени – индивидуален. Может быть, вам, чтобы чувствовать себя прекрасно, требуется спать ночью шесть часов, а кому-то другому – того же пола, возраста, роста и веса – необходимы восемь часов. Невозможно сформулировать или предугадать, как организм находит баланс между необходимой и фактической продолжительностью сна. Именно поэтому нужно проверить, как вы чувствуете себя на самом деле – физически и психически, – а не размышлять о том, как следовало бы себя чувствовать. Если вы, проспав ночью пять часов, чувствуете себя изнуренным(ой), это надежное свидетельство того, что этого мало. Тело не станет лгать.

То, каким образом недостаток сна влияет на вас, тоже носит индивидуальный характер. По этическим соображениям, касающимся данной сферы, эксперименты на потерю сна проводились редко. В 50-х и 60-х годах прошлого века были проведены отдельные исследования (вызвавшие немало недовольства в связи с риском, которому подвергались испытуемые), которые проиллюстрировали, насколько важен сон. После продолжительного лишения сна участники эксперимента испытали на себе тяжелые физические и

эмоциональные последствия – вот почему лишение человека сна считается особенно изощренной формой пытки. Чтобы выжить, мы должны спать.

ЧТО ТАКОЕ БЕССОННИЦА?

Бессонница становится хронической проблемой, если на протяжении месяца вы не спите по крайней мере трижды в неделю. Тело и разум раздражены в тот момент, когда вы пытаетесь заснуть, что приводит к циклическому недосыпу, пессимистическим мыслям и негативным моделям поведения.

Наиболее распространенными симптомами бессонницы являются:

- ♦ Невозможность уснуть сразу, что известно также под названием «нарушение засыпания». Это самая распространенная проблема, связанная со сном. Некоторым требуется долгое время, чтобы заснуть, но затем они спят крепко.
- ♦ Прерывистый сон, иначе называемый «полуночная бессонница» – вторая из распространенных проблем. Ее характерной чертой является то, что человек часто просыпается среди ночи и потом с трудом засыпает снова.
- ♦ Раннее пробуждение по утрам и неспособность снова заснуть.
- ♦ Неудовлетворительное качество сна. Некоторые люди спят плохо, не отдыхая – беспокойно и непостоянно. Они чувствуют себя раздраженными и усталыми, что мешает нормально работать на следующий день.

Очень важно исключить случаи, когда эти симптомы могут быть результатом приема каких-либо лекарственных препаратов или заболеваний (например, нарколепсии или общих тревожных расстройств).

К счастью, можно предпринять упреждающие шаги, чтобы победить все: начиная с регулярного, но спорадического, плохого сна – и заканчивая настоящей бессонницей.

Возраст, образ жизни, отношение ко сну – все играет свою роль и влияет на то, сколько времени вы должны проводить в постели.

Перемена собственных мыслей и чувств по поводу сна – ключ к тому, чтобы спать лучше, независимо от того, случаются ли бессонные ночи изредка, проводите ли вы без сна неделю за неделей или страдаете от тяжелой бессонницы.

Что заставляет нас спать?

Наш сон регулируется двумя сообща протекающими процессами:

- ♦ гомеостат сна, который контролирует побуждение ко сну;
- ♦ циркадный (суточный) таймер, который контролирует время сна.

Гомеостат сна: слово «гомеостат» является производным от греческих слов «homeo» – «постоянный», и «stasis» – «стабильный». Им описывают сложную последовательность процессов, происходящих в организме, которые поддерживают наши тела (как вы уже догадались) в состоянии постоянства и стабильности. Гомеостат сна определяет необходимую его продолжительность

в зависимости от фактической продолжительности и степени ощущаемой усталости. Например, если вы прикорнули всего на пару часов, гомеостат вызовет вялость, напоминая о том, что следует немедленно лечь в постель – чтобы все уравнилось и организм работал, как часы.

Воспринимайте его как внутреннего сборщика долгов или регулятор: вы задолжали своему телу несколько часов сна, и гомеостат обязан удостовериться, что вы расплатились.

Циркадный таймер: забавное название для биологических часов. Наше тело запрограммировано реагировать на свет и темноту на протяжении всего суточного цикла. У каждого человека биологические часы работают чуть по-разному – может быть, вы из тех, кто чувствует себя на подъеме утром, тогда как другие благоденствуют после полудня или вечером.

Всем этим управляет «гормон сна» – мелатонин. В темноте мозг посылает команду шишковидной железе секретировать меланин, в результате чего вы испытываете усталость, тогда как в светлое время суток высвобождается меньше мелатонина, поэтому вы чувствуете бодрость.

Вот почему люди, работающие посменно, и те, кто находится в условиях долгой зимы (например, жители скандинавских стран), могут страдать от сезонного аффективного расстройства (САР).

Их организм производит мелатонина больше, чем обычно, или больше идеального количества (с учетом необходимости интенсивной работы), что приводит к постоянной усталости или эмоциональному спаду. В этом, в сочетании с холодом, кроется причина того, что многие люди в зимние месяцы ощущают желание залечь в «спячку».

В долгу перед сном

Думать, что вы задолжали сну, – простой способ осмысления того, что происходит, когда вы теряете сон. Чем больше вы должны (например, если давно не спите), тем более усталым(ой) себя чувствуете. К счастью, гомеостат сна (сборщик долгов) не требует от вас немедленного возмещения всех пропущенных часов сна. Вы можете вернуть долг в ближайшую ночь, через пару недель или даже в следующие несколько месяцев. Поэтому не стоит паниковать, если время от времени вы проводите бессонную ночь или пару таких ночей. Как показывают исследования, для предотвращения вредоносного влияния бессонницы на мозговую деятельность достаточно всего двух часов сна. Вы будете не в лучшей форме, но прекрасно справитесь, поэтому запомните: если вы изредка спите меньше обычного – это поправимо, проблема возникает тогда, когда бессонные ночи случаются часто.

Еще одна хорошая новость: для того чтобы почувствовать себя лучше, нужно восполнить всего лишь треть времени, проведенного без сна. Например, Люсе для хорошего самочувствия требуется спать шесть часов в сутки, но за последние два дня ей удавалось поспать всего часа по три, значит, ей нужно

восполнить только два из шести потерянных часов (одну треть от ее долга); причем срок, в который она должна восполнить эти часы, безграничен.

Тело компенсирует потерянное и восстановит баланс между фактическим временем сна и вашей потребностью в нем.

Результаты бессонницы

Результаты регулярной бессонницы могут быть катастрофическими. Она влияет на мышление и поведение, на эмоциональное и физическое самочувствие. Негативные чувства и поведение не ограничиваются только ночным временем суток, но проявляются в повседневной жизни: вы беспокоитесь о том, как удастся справиться со своими обязанностями, – даже если справляетесь с ними блестяще.

В физическом плане может ощущаться усталость и недомогание, оцепенение и потеря ориентации. Кроме того, вы становитесь неловким(ой), поскольку рефлексy замедляются, оказывая влияние на координацию органов движения и зрения.

В ходе исследований, занимавшихся поиском связей между сном и физическим здоровьем, было обнаружено, что люди, страдающие от болезней сердца, высокого кровяного давления, неврологических расстройств, хронических болей, дыхательных проблем, заболеваний мочевых путей и органов пищеварения, больше склонны к бессоннице. Интересно, не так ли?

Потеряв сон, вы полностью концентрируетесь на мысли об этом. Беспокоитесь о том, как сможете выполнять обязанности, или о том, как будете работать в будущем, – что вызывает желание приближать и контролировать свой сон.

Если вы испытали стресс на работе или дома, это, нарастая, как снежный ком, превращается в страх, связанный с бессонницей; часто становится проще сосредоточиться на болезни, чем попытаться справиться с жизненными трудностями.

Вы неправильно расставляете приоритеты, пытаетесь решить вопрос со сном, а не первоначальную проблему – и не понимая, что просто усиливаете давление на себя и обостряете обе проблемы. Вас подводит память, так как за ночь не обработана полученная информация, а мысли путаются, поскольку вы быстрее отвлекаетесь.

В эмоциональном плане бессонница может вызвать крайне подавленное настроение. Вы чувствуете неудовлетворенность, испуг, одиночество и начинаете беспокоиться о том, станет ли вам когда-нибудь лучше. Возможно, становитесь резче и нелюдимее, тревожитесь о том, как такая ситуация повлияет на вашу жизнь и что вы можете с ней поделать.

Наконец, потеря сна оказывает огромное воздействие на поведение. Вы начинаете пропускать работу или общественные мероприятия, чувствуя себя так, словно не в состоянии справиться с тем, чего от вас ждут. Это может затронуть вашу семью, друзей или партнера(шу) и работу. Не исключено, что

начнет изменяться привычный распорядок дня, вы начнете дремать днем или постараетесь до рассвета не ложиться в постель – все это будет только способствовать бессоннице и, возможно, усугубит ее.

Когда вы пребываете в таком состоянии, биологические часы работают неправильно: вы настолько озабочены сном и последствиями недосыпа, что, помимо всего прочего, нарушаете естественный процесс. Чем больше желаете и жаждете сна, тем больше он ускользает от вас – он любит поломаться.

Что оказывает влияние на сон?

Возраст

В игре со сном главным оказывается возраст. Новорожденные спят почти круглые сутки, просыпаясь только для того, чтобы их покормили; потребность подростков во сне меньше, но все еще изрядна (подростки – не просто ленивые негодники). Потом, по мере взросления, требуется спать все меньше и меньше, при этом меняется и характер сна. Прекращается физический рост, поэтому организму не требуется долго или интенсивно отдыхать. Когда состаритесь, сон станет чутким и более прерывистым, вы начнете спать днем и меньше спать ночью.

Порочный круг депривации (лишения сна)



Образ жизни и окружающая среда

Ваши обстоятельства и окружающая среда могут оказывать огромное влияние на сон. Следует учитывать слишком высокую или слишком низкую температуру в спальне, светлая она или слишком шумная, находитесь ли вы в новой обстановке или спите рядом с человеком, от храпа которого дребезжат оконные стекла. Диета, физические упражнения и продолжительность рабочего дня также оказывают влияние.

Стресс, тревога и эмоциональные потрясения

Если испытываете стресс и тревожитесь о том, что происходит в вашей жизни (или о сне), то заметите, что засыпаете с трудом. Главные события – как позитивные (вступление в брак или переход на новую работу), так и негативные (например, финансовый крах, развод или горе) – могут привести к тому, что вы будете бодрствовать, лежа в постели, или просыпаться с рассветом.

Физическое здоровье

Сложно засыпать с забитым носом, больным ухом или болью в спине. Хронические заболевания, такие как остеопороз или диабет, могут радикальным образом исказить стиль сна. Занимаясь физическим здоровьем, вы опосредованно решаете проблемы со сном. Как уже говорилось во введении, если вы думаете, что страдаете от синдрома апноэ сна (временные перерывы дыхания), лунатизма или синдрома усталых ног, следует обратиться к терапевту. Однако если вы не можете заснуть из-за храпа, то в 99 % случаев можно излечиться доступными лекарствами, которые продаются без рецепта.

Психическое здоровье

Плохой сон повышает риск возникновения проблем с психическим здоровьем или является одним из симптомов психического нездоровья – он играет двоякую роль. Если кажется, что вы страдаете от такого психологического расстройства, как депрессия, тревожное состояние или посттравматический стресс, пожалуйста, обратитесь к врачу – и продолжайте работать над этой книгой. Если речь идет о депрессии, важно понять, являются ли проблемы со сном следствием вашего настроения – или наоборот. Если вы думаете, что нарушение сна, возможно, является симптомом депрессии, жизненно необходимо найти подходящее лечение. Необходим комбинированный подход – как к проблемам со сном, так и к психическому здоровью, поэтому рекомендуемые стратегии помогут вам.

Хорошо, если вы осознаете, что отдельные (или все) перечисленные пункты относятся к вам – независимо от того, верите вы в это или нет. Мы предлагаем простые и эффективные способы преодоления этих неприятностей, не считая

старения (возможно, вас заинтересуют оптимальные режимы сна, независимо от вашего возраста). Но даже если вы не находите очевидной причины нарушения сна, изменив некоторые действия и образ жизни, а также отношение ко сну, вы окажете себе огромную помощь.

Другие факторы, влияющие на сон

Сновидения

В сущности, никто не знает, что такое сны, или сновидения. Не существует четких фактов, способных пролить свет на то, что они собой представляют, откуда приходят и почему мы их видим. Одни ученые полагают, что сны не связаны с реальностью, другие настаивают на том, что это неотъемлемая часть психического, эмоционального и физического самочувствия человека. По мнению Фрейда, сновидения являются подсознательной репрезентацией наших сокровенных желаний – попыткой подсознания идентифицировать и подытожить важные мысли, чаяния и проблемы, с которыми сознанию позже придется иметь дело. Достоверно известно лишь то, что сновидения связаны с допамином. Допамин является нейротрансмиттером (вещество, передающее сигналы в мозг), играющим определенную роль в принятии решений о том, на чем следует сконцентрироваться: что-то выдвигается на первый план, другое – задвигается. На этапе сна, наиболее благоприятном для сновидений, активизируется та доля мозга, которая отвечает за эмоции, ощущения и воспоминания. (Эта фаза называется БДГ – фаза быстрых движений глаз, о которой поговорим позже.) Возможно, мозг осмысливает эту внутреннюю активность, порождая сны – фильмы, которые прокручиваются в голове. Согласно другим теориям, сновидения помогают поддерживать состояние сна, продолжая занимать мозг; таким образом, вы не просыпаетесь, пока другие доли мозга отдыхают и восстанавливаются. Однако это всего лишь теории; вы вольны добавить к ним что-то еще.

Ночные кошмары

Ночные кошмары ужасны, но время от времени каждый их переживает. Официально это называется «глубокий страшный сон, от которого человек просыпается в паническом состоянии». Обычно кошмары снятся ранним утром – и часто возникают под влиянием негативных переживаний или мыслей, имевших место в предыдущие дни. Полагают, что повторяющиеся ночные кошмары (например, во сне вы постоянно бежите, но на самом деле никуда не двигаетесь) порождаются тревогами. Видя ужасный сон, человек может пережить кратковременный сонный паралич, если внезапно проснется. Во время фазы БДГ происходит мышечный паралич: после того как вы в испуге проснетесь, мышцы еще некоторое время могут оставаться скованными.

Ночные страхи

Да, ночные страхи пугают. Сон пропадает, когда просыпаешься, чувствуя необъяснимый страх или панику. Сердце выскакивает из груди, вы потеете и пронзительно кричите. Такие страхи волнуют сильнее, чем ночные кошмары, так как случаются на стадии самого глубокого сна и не вызываются сновидениями; это эмоциональная реакция, спровоцированная чем-то особенным. Хорошо, что на следующий день вы ничего не помните, поскольку не видели сна, и в памяти не остается неприятных картинок. Обычно ночные страхи начинаются и заканчиваются в детстве. Их переживает приблизительно 18 % детей и всего 2 % взрослого населения. Чаще всего они возникают, когда вы недосыпаете, после приема алкоголя или под воздействием стресса. У взрослых ночные страхи обычно ассоциируются с предыдущими травмами, поэтому, если кажется, что это относится к вам, проконсультируйтесь со специалистом.

Лунатизм и разговоры во сне

Это происходит во время глубокой фазы и не связано со сновидениями; после пробуждения люди редко помнят о том, что говорили во сне (очень оскорбительно для свидетелей). Лунатизм, или снохождение, распространен среди детей в возрасте от пяти до двенадцати лет. Говорят, что 15 % детей хотя бы однажды ходили во сне. Среди взрослых это явление достаточно редкое и охватывает всего 2–5 % населения, большая часть которого становится лунатиками еще в детстве. Как и ночные страхи, снохождение наблюдается, если вы потеряли сон, употребляли алкогольные напитки или переживали стресс. Разговаривают во сне около 4 % взрослых (среди детей это также распространено значительно больше). Диапазон разговора во сне простирается от нечленораздельного бормотания до красноречивых спичей, но это редко представляет серьезную проблему для говорящего, скорее – для супруга(и).

Ночное скрежетание зубами (известное также под названием «сонный бруксизм»)

По оценкам специалистов, приблизительно 8 % населения, по меньшей мере, дважды в неделю скрежещет зубами во сне. Феномен распространен среди тех, кто употребляет много кофеина, алкоголя и никотина, и может быть симптомом подспудного стресса и тревоги. Это не только нарушает сон, но может вызвать боль в челюстях, головные боли и даже навредить зубам. Такая ерунда, как невозможность заснуть, может иметь разрушительные последствия, но, изменив свое мышление, поведение и отношение ко сну, можно решить проблему. Именно здесь вступает в дело когнитивно-поведенческая терапия – КПТ (см. вторую главу).

МЫСЛИ, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗАХВАТИТЬ С СОБОЙ

- ♦ Изменив и переосмыслив отношение ко сну, вы научитесь лучше спать.
- ♦ Существуют упреждающие средства, повышающие шансы быстро «отключиться» и спать всю ночь напролет.

♦ Вы не можете принудить себя ко сну, но в состоянии способствовать ему, отказавшись от вредных привычек.

2. Когнитивно-поведенческая терапия

С помощью методики когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) вы измените понимание сна, отношение к нему, а также свою реакцию.

Мы поясним, почему это необходимо – и как это работает.

Что такое КПТ

Может показаться, что методы когнитивно-поведенческой терапии напоминают тестирование, которому вы подвергаетесь, прежде чем войти на борт межзвездного корабля, но это не так. КПТ, пионером которой в 60-е годы прошлого века был доктор Арон Т. Бек, рекомендована британским Национальным институтом клинических исследований (NICE) – и является одним из ведущих методов лечения широкого спектра расстройств, включая депрессию, тревогу, обсессивно-компульсивное расстройство личности и, конечно, бессонницу. Метод позволяет полностью контролировать себя, когда вы чувствуете, что абсолютно неуправляемы, обучает практическим стратегиям, помогающим упорядочить ежедневную (и еженощную!) жизнь.

После того как освоите эти инструменты, они останутся с вами навсегда – и вы сможете возвращаться к ним в любой момент, как только возникнет необходимость.

КПТ – один из самых широко применяемых и успешных методов терапии нарушений сна. С ее помощью вы будете быстрее засыпать, реже просыпаться по ночам, дольше спать – и «отбой» перестанет быть тяжелым испытанием.

Согласно отчетам американской Медицинской академии сна по результатам восьмидесяти пяти клинических испытаний с использованием КПТ, состояние более двух третей пациентов улучшилось.

Главное, что КПТ выдержала испытание временем. Лечение не затянется на долгие годы – смысл в том, чтобы вы почувствовали себя лучше уже сейчас – независимо от того, что случилось в прошлом. Если возьметесь за дело всерьез, всего через несколько недель будете спать крепче.

КПТ опирается на следующий фундаментальный принцип: ваша интерпретация ситуации или восприятие события оказывает влияние на мысли, поведение, а также на физическое и эмоциональное самочувствие. Вы анализируете то, что происходит вокруг, – и воздействуете на это.

Например, Дэн очень плохо спит ночью, ворочается с боку на бок, беспокоясь о важной презентации, которая ожидает на следующий день. Утром встает, проспав всего час, и его первая мысль: «Я слишком устал, чтобы справиться сегодня с работой». Эта мысль внушает тревогу и сомнение в собственной способности контролировать ситуацию. Кроме того, он злится из-за того, что это случилось именно сегодня, так? Дэн испытывает физическое напряжение и замечает нервный тик в глазу. Беспокоится о том, что коллеги заметят, что он

утомлен, поэтому начинает всем рассказывать о том, что не спал, что отнюдь не улучшает ситуацию; напротив, все начинают задаваться вопросом, способен ли он справиться с задачей. Дэн концентрируется на том, что не спал, а не на самой презентации, что, несомненно, не лучшим образом сказывается на том, как он ее проводит.

Сравним его с Луизой. Завтра у девушки должно состояться собеседование с главным администратором компании, где ей всегда хотелось работать. Она мечтала об этой работе, но в последние два года была безработной.

В ночь перед собеседованием она не смыкает глаз, без конца повторяя свои ответы на вопросы, которые, по ее мнению, могут быть заданы. Проснувшись, Луиза ощущает физическую слабость, но адреналин зашкаливает. Она возбуждена, нервничает, но не дает бессоннице повлиять на свое поведение: «Я утомлена, но могу это сделать. Просто нужно пережить этот день, а недосып я восполню в ближайшую ночь, после собеседования».

КПТ научит анализировать то, что вы делаете, как чувствуете себя в эмоциональном и физическом плане – и научит подвергать сомнению собственные мысли. Фундаментально изменив подход к интерпретации ситуаций, вы сможете заблокировать привычный стиль сна и управлять своей жизнью.

Например, в следующую бессонную ночь, когда будет мучить тревога и активизируется самокритика, вместо того чтобы реагировать, как Дэн, остановитесь, сознательно примите решение успокоиться – и приободритесь, как Луиза.

То есть вместо того, чтобы прислушиваться к зудящему паникерскому голоску в своей голове, нужно напомнить себе, что все идет отлично, и одна ночь без сна – еще не конец света. Вы почувствуете, что лучше контролируете мысли, что, в сочетании с ободряющими словами, вселит бóльшую уверенность в себе. Изменив отношение ко сну, вы окажете позитивное влияние на собственные чувства и поступки.

ПРИМЕР

БЕССОННЫЕ НОЧИ ЛИДИИ

Во время отпуска Лидия была на море, грелась на солнышке и пила сангрию с друзьями. Каждый день они проводили на пляже, читали, болтали и слушали музыку, а вечером посещали местный бар. После пары напряженных месяцев работы, видимо, ей это было необходимо. Все, однако, было не так.

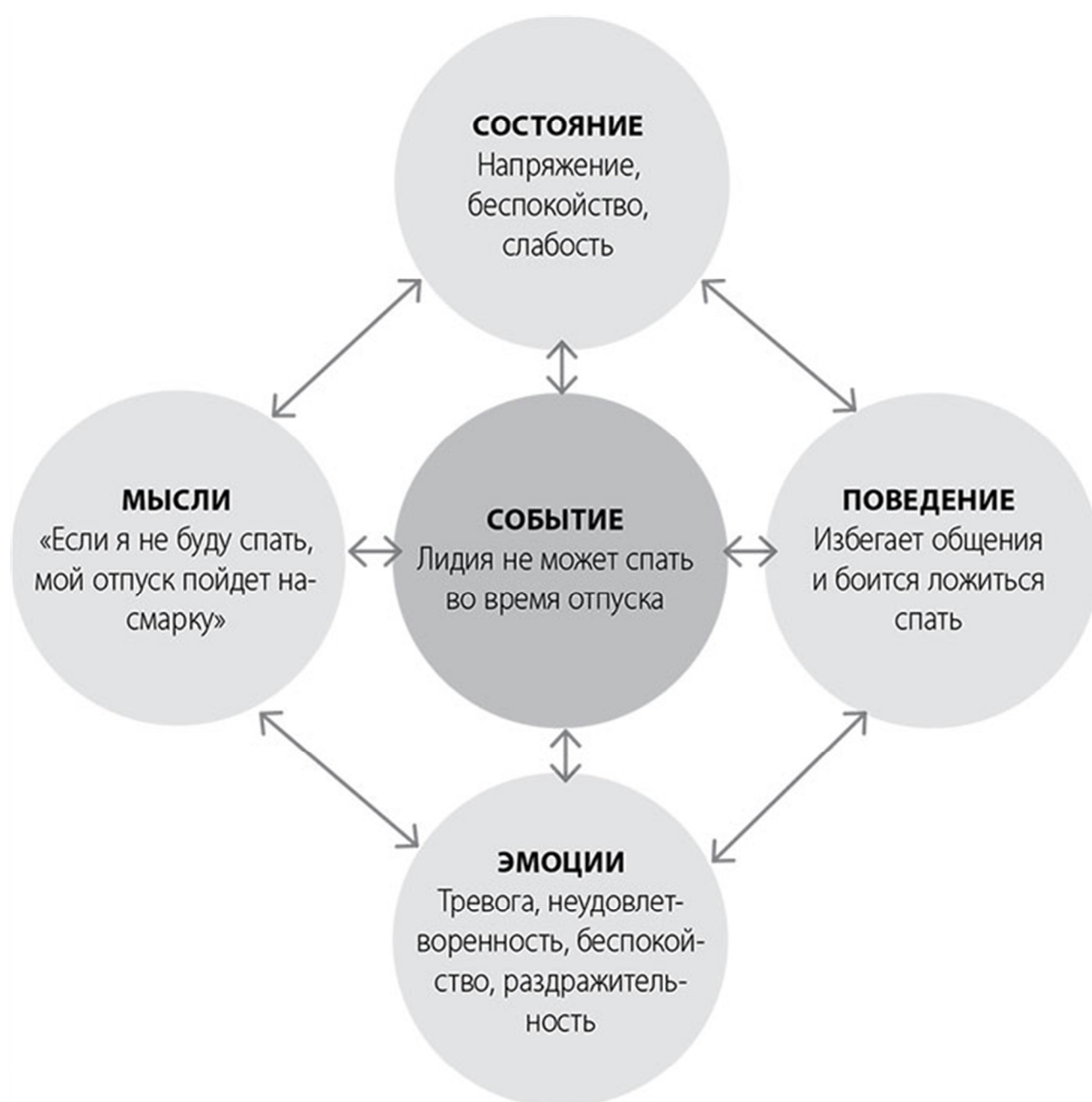
Каждый раз они возвращались в отель на рассвете – любой на ее месте засыпал бы моментально и просыпался поздним утром. Только не Лидия. Она ворочалась в постели или лежала, уставившись в потолок, и думала: «Если я не засну, весь отпуск пойдет насмарку». Неважно, насколько уставшей чувствовала себя женщина и как сильно хотела уснуть: она ничего не могла

поделать. Часов в 8 утра удавалось заснуть на пару часов, после чего ее радостно будили выпавшиеся друзья.

После трех бессонных ночей подряд Лидия чувствовала себя раздраженной и измотанной. Пропустила два следующих вечера, так как думала, что ей будут не рады. Вместо этого смотрела чертов телевизор и в панике думала о том, сможет ли когда-нибудь нормально спать.

Интеллектуальная карта Лидии

То, что произошло с Лидией, мы пояснили с помощью наглядной диаграммы, называемой интеллект-картой.



Интеллект-карты предназначены для того, чтобы показать связь между тем, как вы думаете и ведете себя — и что чувствуете в эмоциональном и

физическом плане. Негативные мысли Лидии запускают напряженную реакцию в теле, провоцирующую подавленное настроение и тревогу. Между тем эта физическая реакция вызвала и все остальное: слабость и напряженность побуждают женщину действовать нехарактерным для нее образом, оказывая влияние на мысли и настроение.

Тело, мысли и поведение могут стать точками воздействия: измените себя – и, подобно эффекту домино, изменятся обстоятельства, в результате чего улучшится настроение.

Если бы Лидия думала: «Неважно, много ли я сплю, так как не делаю ничего, что угрожает стрессом», а не: «Это испортит мне отпуск», ее тело расслаблялось бы ночью, она бы не тревожилась и не сидела в номере, когда друзья идут веселиться.

Взгляд на ситуацию со стороны, ее объективная интерпретация не только заставят почувствовать себя лучше, но помогут заснуть, поскольку и мозг, и тело сбросят напряжение.

Ваша личная интеллект-карта

Теперь вы знаете о КПТ чуть больше – и способны заполнить собственную интеллект-карту. Начните с идентификации недавней, хорошо запомнившейся ситуации, имевшей отношение ко сну: допустим, вы не могли заснуть, рано проснулись или крутились в постели всю ночь. Затем, в удобном для вас порядке, проработайте все четыре пункта, обведенные кругами.

1 Мысли: какие необычные мысли посещали, когда вы находились в подобной ситуации?

2 Эмоции: каким было эмоциональное самочувствие? Вы тревожились, чувствовали неудовлетворенность, сердились?

3 Состояние: каким было ваше физическое самочувствие: наблюдалось ли напряжение, учащенный пульс, потливость?

4 Поведение: какие действия вы предпринимали или думали предпринимать?

Когда заполните интеллект-карту, проанализируйте, что вы открыли для себя. Способны ли вы установить связь между всеми пунктами? Какой раздел показался самым легким для заполнения? Склонны ли вы переживать бессонницу физически или ментально? Исследуя свои реакции на сон, вы сможете задаться вопросом, что же на самом деле случилось, и попробовать думать, чувствовать и вести себя иначе, что должно запустить позитивную цепную реакцию.

ВАРИАНТЫ ИНТЕРПРЕТАЦИИ

КПТ показывает, что при интерпретации того или иного события всегда есть выбор. Если вы не спите, то, возможно, думаете:

♦ «Так всегда происходит со мной» → депрессия

- ♦ «Я слишком устану и не смогу завтра справиться» → тревога
- ♦ «Это так несправедливо!» → гнев
- ♦ «Я справлюсь» → спокойствие
- ♦ Велика вероятность того, что последний вариант приведет к положительному результату – как в повседневной жизни, так и в момент отхода ко сну

Сон: немного о ночных кошмарах

Даже у тех, кто спит крепко, в какой-то момент жизни случаются проблемы со сном – как правило, если они чем-то озабочены. Возьмите примеры с Дэном и Луизой, о которых говорили выше: оба думали о каких-то событиях, когда следовало бы спать. Если вас ожидает чреватое стрессом событие (как позитивное, так и негативное), сон может стать прерывистым, так как мозг возбужден больше обычного и пытается осмыслить то, что происходит.

Не исключено, что когда событие состоится, сон вернется в обычное русло. Однако бывает по-разному. Часто, когда изменяется режим сна, вы беспокоитесь об этом – и нарушаете привычный распорядок дня, стараясь компенсировать потерю сна (например, спите днем или принимаете алкоголь). Так можно усугубить проблему, поэтому бессонница не исчезает вместе с вызвавшей ее ситуацией. Теперь проблемой становится сон, а не первоначальный симптом.

Тело может выработать привычку не спать каждый раз, когда вы переживаете стрессовое состояние – и тут же врываются негативные мысли, эмоции и поведенческие модели, что только на руку проблеме. Когда вы ощущаете усталость и пытаетесь уснуть днем, мысли, чувства и поведение – все, как один, – оказывают влияние на сон.

Распространенные мысли, чувства и поведение, связанные с потерей сна

Зацикленность на сне

Когда вы не можете уснуть, мозг засоряется, засасывая все ваши мысли. Вы делаете попытку контролировать такие произвольные функции, как дыхание. Начинаете оценивать свои ночи как успехи или неудачи: «Прошлой ночью я спал(а) три часа, это меньше всего за неделю – провал!» Вы оказываете на себя все более сильное давление, чтобы добиться успеха, что приводит к обратному результату. Мысли о том, что вы не спите, сами по себе превращаются в самореализующийся прогноз: вы думаете о сне, когда должны были бы спать! Ночное время становится тяжелой пыткой, а не временем для разгрузки и отдыха.

Физические и эмоциональные реакции

Переживая стресс и тревогу, вы физически напрягаетесь. Включается реакция «борьбы или бегства» – наследие пещерной жизни, – и тело переходит в «режим атаки». Гормоны адреналин и кортизол питают организм, напрягая

мышцы, учащается сердцебиение, тело выделяет пот, а кровь приливает к тем областям тела и мозга, которые больше всего в ней нуждаются.

Все это прекрасно, если вы сражаетесь с мохнатым мамонтом, но ужасно, если пытаетесь расслабиться и заснуть. Вы напуганы тем, что не спите; тело распознает чувство страха, а не скрывающуюся за ним причину, что довольно скоро может вылиться в ощущение физического истощения.

Неправильное поведение

Потеря сна может двояко повлиять на ваше поведение – как в «дневной», так в «ночной жизни». Может спровоцировать нехарактерные действия в течение дня, так как вы дремлете и не в состоянии сосредоточиться – например, кричите на людей или пьете много кофе, чтобы взбодриться. И когда пытаетесь уснуть, тоже ведете себя иначе – например, слишком долго ворочаетесь с боку на бок или принимаете снотворное. Пытаясь контролировать процесс, вы кардинально меняете гомеостат сна и свой суточный ритм, что затрудняет возврат к естественному засыпанию.

Контрольный список симптомов

Теперь, когда вы представляете, каким беспорядочным может быть режим сна, пришло время подумать, почему так происходит.

Просмотрите приведенные ниже списки и отметьте галочкой то, что кажется справедливым применительно к себе.

Эмоции

- ◆ Стресс: испытываю давление
- ◆ Тревога: страшусь будущего
- ◆ Раздражение
- ◆ Неудовлетворенность
- ◆ Подавленное настроение / грусть / печаль
- ◆ Депрессия
- ◆ Быстрая смена настроения

Состояние

- ◆ Ощущаю слабость в течение дня
- ◆ Неуклюжесть
- ◆ Окоченелость в теле
- ◆ Периодически не хватает концентрации и внимания
- ◆ Напряженность
- ◆ Головные боли
- ◆ Расстройство желудка / проблемы с пищеварением

- ♦ Замедленные рефлексy
- ♦ Потеря ориентации

Мысли

- ♦ Постоянно думаю о сне
- ♦ Помимо сна, беспокоюсь о других проблемах и стрессовых ситуациях
- ♦ Размышляю о прожитом и наступающем дне (необязательно в негативном ключе)
- ♦ Просыпаюсь в тревоге и не могу заснуть
- ♦ Не выспавшись, медленно принимаю решения днем
- ♦ Постоянная вялость и более пессимистичные мысли
- ♦ Забывчивость

Поведение

- ♦ Избегаю общения
- ♦ Допоздна не ложусь спать, избегая постели
- ♦ Придираюсь к друзьям, коллегам, членам семьи
- ♦ Провоцирую конфликты во взаимоотношениях с людьми
- ♦ Употребляю больше алкоголя
- ♦ Принимаю легкие наркотики
- ♦ Принимаю лекарства (занимаюсь самолечением)
- ♦ Сплю днем
- ♦ Беру отгулы
- ♦ Ошибаюсь на работе и дома

Осознав, как сильно ваши мысли, поступки и чувства влияют на сон и как сами они подвергаются влиянию сна, вы повышаете шансы выбраться из бездны бессонницы. Изменяя к лучшему хотя бы один из аспектов жизни, вы инициируете эффект домино, оказывая воздействие на все остальное, в том числе – на качество сна.

Мысли – это не факты

Важнейший посыл КПТ, на этом мы будем настаивать! Любопытно, как часто мы просто соглашаемся с тем, что, по нашему мнению, справедливо – не подвергая сомнению или не осознавая, какой вред это может нанести.

Например, «никому не нравится общаться со мной, когда я утомлен(а)». Убеждаете себя в том, что это факт, тогда как на самом деле – полная чушь. Вы не можете быть уверены наверняка, если только не спросите кого-нибудь, нравится ли ему общаться с вами, когда вы утомлены.

Возможно, эти мысли кажутся вам нелогичными, но это – недалеко от правды. Как вы узнаете из этой главы, мысли оказывают влияние на эмоциональное и физическое самочувствие человека, а также на его поведение.

Мелкие мыслишки способны привести в уныние, что провоцирует напряженность во всем теле. Вы вдруг начнете кричать на коллегу, умножая причины беспокойства, – и это тоже не даст спать. То, что вы думаете, имеет значение.

Когда вы о чем-то думаете, это просто мысль: гипотеза или мнение. Нужно признать это и согласиться, тогда в следующий раз, когда травмирующая мысль, замаскировавшись под факт, придет в голову, вы сможете оспорить ее. Это верно? Нет! Тогда отпустите ее.

ПРИМЕР

ПОЛУСОННЫЕ ТРАГЕДИИ МАРКА

На протяжении пары месяцев Марк плохо спал. Каждый раз, когда он ложился в постель, мозг начинал прокручивать и проигрывать все, что случилось за день, – и то, что могло бы случиться завтра. Он не испытывал сильного стресса, но из-за бессонницы стал чувствовать себя выжатым, как лимон, и раздражительным.

Мысли Марка:

Гипотеза А: «Я никогда больше не буду нормально спать».

Гипотеза Б: «Мне кажется, что я никогда больше не буду нормально спать».

Разница между двумя гипотезами огромна. Следуя варианту А, он принимает как факт ничем не обоснованную пугающую мысль. Риск, что он никогда больше не будет спать нормально, сводится к нулю. Существует множество активных способов, которыми можно воспользоваться, чтобы инициировать позитивный режим сна (например, прочитать эту книгу). Неподтвержденная мысль пролетела в голове – и продолжила конструировать негативную последовательность событий, опирающихся на неправдоподобное предположение.

Размышляя подобным образом, Марк лишает себя возможности оспорить эту мысль. Между тем, отстранившись и следуя гипотезе Б, он признает, что есть поле для маневра. Например, может вспомнить, когда в последний раз хорошо спал – и что тогда делал иначе. Кроме того, он будет в состоянии понять, что сможет предпринять действия, способствующие обычному нормальному сну.

Когда люди думают более реалистично, они чувствуют, что лучше контролируют ситуацию – меньше паникуют и напрягаются, – в результате чего легче справляются с бессонницей и меньше боятся.

Следующие шаги...

КПТ начинается с анализа поведения в контексте сна: насколько вы сами препятствуете сну, в котором так нуждаетесь. Проще всего начать с поведения, так как его несложно изменить. Тогда автоматически улучшится и

эмоциональное самочувствие, потому что вы предпримете позитивные шаги и перестанете барахтаться в пучине бессонницы.

Цель КПТ в том, чтобы:

- ◆ Помочь вам изменить атмосферу сна.
- ◆ Прекратить вести себя бессмысленно, уменьшая свои шансы уснуть.
- ◆ Обучить вас технике релаксации и снятия напряжения.
- ◆ Побороть негативные мысли, связанные со сном, и протестировать альтернативные интерпретации.
- ◆ Научить стратегиям и приемам, которые помогут вам управлять стрессом и гасить его.
- ◆ Обновить позитивные ассоциации, связывающие постель и сон.

КПТ – это активный подход к решению проблем, встречающихся на вашем пути; придется взяться за дело и освоить эти стратегии. Таким образом, вы измените восприятие сна и отношение к нему – и в конце концов начнете лучше спать.

МЫСЛИ, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗАХВАТИТЬ С СОБОЙ

- ◆ Можно изменить свои мысли и чувства относительно сна, а также привычки, с ним связанные.
- ◆ Сон – не враг, прекратите воспринимать его таким образом.
- ◆ Признайте, что мысли – это не факты!

3. Почившие с миром мифы о сне

Теперь, когда стало чуть больше известно о том, почему вы спите, перейдем к вопросу о том, как вы спите. Следя за собственным сном, вы осознаете, что происходит на самом деле, сможете посмотреть в лицо своим страхам – и противостоять «неуловимому песочному человеку», который, если верить сказкам, сыплет детям песок в глаза.

Цикл сна

Существуют разные фазы сна, а весь процесс протекает циклично. Не один раз за ночь вы проходите пять фаз сна и, как правило, несколько раз просыпаетесь. Периодическое пробуждение абсолютно нормально – это неотъемлемая часть фаз неглубокого сна, генетическая метка, унаследованная от доисторических времен, когда человек все время был настороже, отслеживая опасность. Вот почему, просыпаясь, вы вздрагиваете, если слышите то, что могло быть истолковано как угроза, – независимо от того, насколько крепко вы спали; по той же причине инстинкт подсказывает молодой матери, что ее малыш плачет.

Первые четыре фазы сна называются фазами медленных движений глаз (МДГ), тогда как пятая – (удивляйтесь, удивляйтесь!) – фазой быстрых движений глаз (БДГ). Названия говорят сами за себя: на стадиях с 1-й по 4-ю глаза неподвижны, а на пятой – движутся, но это далеко не самое интересное из того, что происходит.

За одну ночь вы переживаете четыре или пять различных повторяющихся циклов, каждый из которых длится от 70 до 120 минут. Продолжительность циклов возрастает к концу ночи, составляя в среднем от 90 до 120 минут, однако вы необязательно проходите каждую стадию за каждый цикл. Например, во время третьего или четвертого цикла можете пропустить 4-ю стадию – фазу самого глубокого сна – перейдя от третьей сразу на пятую – подобно тому, как в автомобиле переключаетесь с одной передачи на другую. Глубокий сон обычно приходится на начальные циклы; он занимает меньше времени или совсем исчезает на последних.

Пять стадий сна

Фаза МДГ (медленных движений глаз) занимает приблизительно 75 % времени сна – и делится на четыре стадии.

♦ **1-я стадия:** переходная между сном и бодрствованием, когда вы почти уснули, но... не совсем. Приходилось ли вам когда-нибудь просыпаться и включать свет из-за подозрительной тени, садиться в кровати, будучи уверенным(ой), что вы слышали, как кто-то окликнул вас по имени? Или, может быть, перед тем как вздрогнуть и проснуться, вы переживали ощущение падения? Все это происходит на первой стадии самого неглубокого сна – когда сны как бы смешиваются с реальностью. Движение мышц

замедляется, могут иметь место судороги, неприятное ощущение от которых также может разбудить вас.

♦ **2-я стадия:** погружение с сон. Вы абстрагируетесь от окружения и меньше прислушиваетесь к внешнему миру. Температура тела падает, дыхательный и сердечный ритмы замедляются. Это все еще считается относительно неглубоким сном, хотя взрослые практически половину времени спят именно так.

♦ **3-я и 4-я стадии:** последние стадии МДГ-сна обычно совмещаются, так как 3-я является переходным этапом к 4-й. Это самый глубокий и наиболее восстанавливающий сон, называемый «дельта-сном», или «синхронизированным сном». Четвертая стадия гордо зовется «абсолютной дельтой»: именно благодаря ей ваше тело начинает восстанавливаться и отдыхать. Кровяное давление понижается, дыхательный и сердечный ритм становятся максимально замедленными, равномерными, кровь приливает к теперь уже полностью расслабленным мышцам, способствуя росту тканей и их восстановлению. Гормоны роста наводняют организм (у детей и подростков), а мозг начинает закреплять то, что вы узнали в течение дня, упорядочивая информацию, как деловитая секретарша. Проснувшись на данной стадии, вы ощущаете потрясение, слабость – и на несколько минут теряете ориентацию.

БДГ-сон – пятая стадия и последняя часть цикла, предшествующая его повторению. На нее приходится 25 % от общего времени сна.

♦ **5-я стадия:** обязана своим названием быстрому движению глаз спящего (глаза обычно закрыты, но не всегда). Она была открыта в 1953 году американскими нейрофизиологами Натаниэлем Клейтманом и Юджином Асерински. Скорость одного быстрого движения глаза называется плотностью БДГ. На этой стадии мозговые волны по своим характеристикам схожи с волнами в состоянии покоя.

Для такого типа сна характерна электрическая активация мозга, что вызывает быстрые, стремительные движения глаз под закрытыми веками. Хотя вы можете видеть сны на всех пяти стадиях, с большей вероятностью они возникают именно в этот момент; полагают, что глаза двигаются из-за того, что вы следите за картинками своего сна – смотрите фильм, который прокручивается в голове.

На самом деле глаза не посылают никакой визуальной информации в мозг, но, как показали исследования, зрительная зона коры головного мозга активизируется. Она что-то делает, хотя не совсем понятно, что. Ученые думают, что это может быть частью процесса формирования воспоминания или закрепления – когда мозг упорядочивает все, что произошло за день.

Возможно, это и так, однако мозговые сигналы парализуют мышцы, поэтому вы не в состоянии выйти за рамки своего сна и действовать.

Это относительно неглубокая стадия сна, когда учащается дыхательный ритм и повышается кровяное давление, а мозг полирует до блеска воспоминания и сдувает пылинки с накоплений, приводя вас в состояние готовности к грядущему дню. Обычный человек переживает за ночь от трех до пяти эпизодов БДГ, при этом первый эпизод начинается, как правило, через 70–90 минут после засыпания.

Для того чтобы проснуться свежим(ей) и, по возможности, не походить на зомби, каждая стадия сна на протяжении одной ночи должна продолжаться определенное время. Как правило, оно распределяется следующим образом:

- ♦ 1-я стадия: 5 % ночного времени
- ♦ 2-я стадия: 50%
- ♦ 3-я и 4-я стадии: 20%
- ♦ 5-я стадия: 25%

Все это поясняет приведенная ниже диаграмма:



ПОКА ВЫ СПИТЕ

Пока вы спите, в теле происходят исключительно важные процессы.

Сохранение мозга: мозговая кора отдыхает и восстанавливается, обеспечивая полную сохранность памяти, сознание работает так, как должно, а тело исправляет «поломки», растет и развивается.

Восстановление: когда вы спите, организм переходит в режим восстановления, регенерируя кожу, мышцы, кровь и клетки мозга. Если на сон отводится достаточное количество времени, он оказывает большое влияние на внешний вид, поэтому его называют «сном красоты». Сияющая кожа и

отсутствие мешков под глазами – признаки хорошего ночного отдыха. Больше настораживает тот факт, что, как показали последние исследования, потеря сна повышает содержание в крови тех веществ, которые ответственны за воспалительные процессы в организме, что повышает риск сердечных и онкологических заболеваний, сосудистых спазмов, диабета и ожирения.

Контроль кровяного давления: когда вы спите, кровяное давление понижается, а днем достигает умеренного уровня.

Контроль веса: в ходе исследований было обнаружено, что прерывистый сон повышает содержание в крови грелина, связанного с чувством голода, и понижает уровень лептина – гормона, благодаря которому ощущается сытость. Не только тело физически провоцирует ваш аппетит, особенно при усталости; психика также искушает вас едой с высоким содержанием сахара, чтобы резко повысить энергетический уровень организма. → Если вы чувствуете слабость, то меньше склоняетесь к активности и сжигаете дополнительные калории. В довершение всего, если вы лишаетесь сна, замедляется метаболизм, вследствие чего возрастает вероятность набора веса.

Восстановление иммунной системы: иммунная система восстанавливается и очищается. Бессонница может сделать вас более уязвимым(ой) для болезней.

Чуткий сон

Мы уже говорили о том, что не существует одинакового для всех «идеального» ночного сна – у каждого разные потребности. Способность «засыпать, как только голова коснется подушки» может причинить большой вред, если смотреть на нее как на мерилло того, что должно происходить в тот момент, когда вы ложитесь спать. Тем, кто хорошо спит, обычно требуется около четверти часа, чтобы заснуть, среди ночи они просыпаются, по крайней мере, один раз на стадиях неглубокого сна. Если вы ожидаете, что заснете, как только ляжете в кровать, а потом точно через восемь часов вскочите с постели, то будете глубоко разочарованы. Не стоит безуспешно оказывать на себя давление, отталкиваясь от нереалистичных стандартов.

Кое-кто из нас просто обладает даром спать – так, как другие обладают талантом к рисованию или игре в теннис. Это природное умение. Однако так же, как в случае с рисованием и теннисом, вы можете усовершенствовать способность спать, тренируя различные приемы и подходы, в чем вам, безусловно, помогут наши уроки борьбы с апатией.

УРОКИ БОРЬБЫ С АПАТИЕЙ

Вам нужно выучить эти уроки и адаптировать к повседневной жизни. Существуют прописные истины, о которых часто забывают, не знают или отказываются им верить. Если согласитесь с ними, это снимет тяжелую ношу с ваших плеч, так как вы поймете, что способны научиться спать лучше, что не существует надежных рецептов на все случаи жизни, если речь идет о сне, – и не стоит впадать в панику, если что-то идет не по плану.

Невозможно говорить об «идеальной» продолжительности сна применительно к каждому. Ключевым моментом является то, что вам следует прекратить принуждать себя соответствовать ложным идеалам. Не сравнивайте то, как спите вы (крепко, мгновенно засыпаете, просыпаетесь по ночам), с тем, как спят другие.

С течением времени и в зависимости от ситуации ваша потребность меняется: например, требуется больше спать, если вы особенно напряженно работаете, но при необходимости можно спать и поменьше (например, если у вас маленький ребенок).

Существует масса факторов, которые способствуют хорошей работе, сон – один из них. Тело пытается справиться со всем, что бы ни случилось, независимо от того, как мало вы спали. Как бы легко ни казалось вам оправдать бессонницей плохое настроение или дурное поведение, здесь работают совершенно другие пусковые механизмы. Даже сони бывают несдержанными и иногда ошибаются.

Необходимая вам продолжительность сна может отличаться от желаемой. Допустим, вам хотелось бы спать каждую ночь по четыре часа, но на самом деле вам требуется шесть или восемь часов. Организм гарантирует, что вашей потребности всегда будет отдаваться приоритет, поэтому лучше согласиться и отталкиваться именно от этого.

Интеллект-карта борьбы с апатией

Выберите один из вышеуказанных уроков борьбы с апатией и применяйте его днем и ночью. Остановите выбор на том, что сильнее затронуло струны вашей души. Если тревожитесь о том, что бессонница оказывает влияние на вашу дневную жизнь, повторяйте двадцать четыре часа, как молитву: «На качество моей работы влияет множество факторов, сон – всего лишь один из них». Это должно убедить вас в том, что тело и мозг постараются, чтобы вы нормально прожили этот день, независимо от того, насколько разбитым(ой) вы себя чувствуете.

Повторяйте этот урок про себя до тех пор, пока не заучите наизусть; запишите его в качестве напоминания на телефон, установив сигнал, который будет звучать каждый час или каждую пару часов. Прекрасно, что вы читаете наши уроки, но вы должны принять решение – и принять активно. Благодаря им вы сможете относиться ко сну более позитивно, что, в свою очередь, поможет быстрее засыпать. Майк стал контролировать свои мысли о сне и отношение к нему. Вместо того чтобы паниковать из-за того, что засыпает дольше, чем подружка, просто принял это как факт – поэтому, когда, наконец, уснул, то спал значительно крепче. Его интеллект-карта походила на ту, что показана на странице 66.

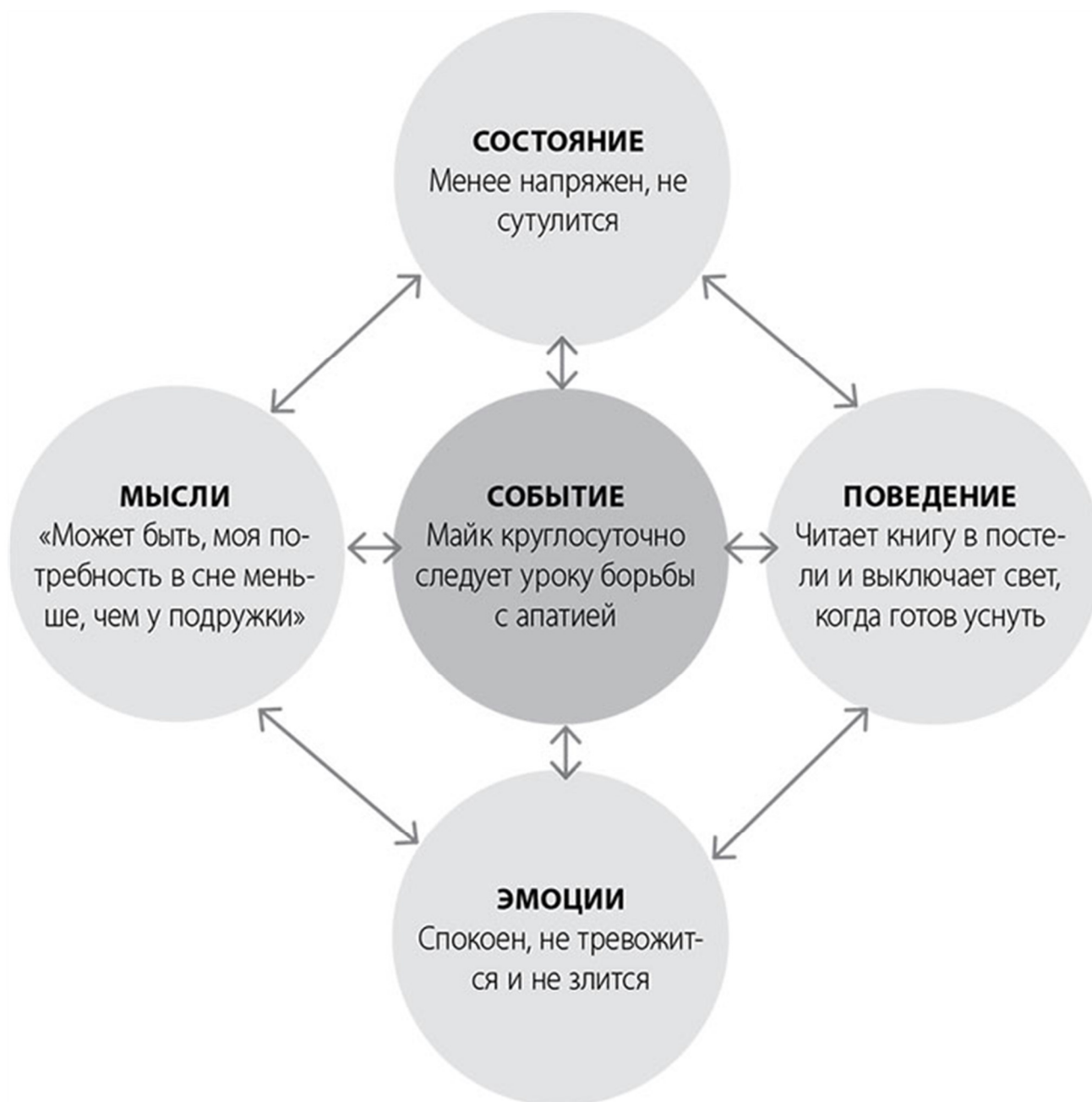
ПРИМЕР

ПОЛУНОЧНОЕ БЕЗУМСТВО МАЙКА

Майка приводила в ярость способность его подружки прыгать в постель и через несколько минут засыпать, как мертвая. Он сердито ворочался с боку на бок под аккомпанемент ее ритмичного дыхания. Она умела быстро засыпать, что сильно обостряло его неспособность уснуть. Майк ловил себя на том, что засекал время, проверяя, как быстро она засопит, – и сравнивал с тем, сколько времени понадобится ему, чтобы уснуть.

Он выбрал урок «невозможно говорить об «идеальной» продолжительности сна применительно к каждому из нас» и записал его в телефоне, запрограммировав громкий сигнал на каждый час в течение всего дня. В ту ночь он лег спать, не слишком беспокоясь о том, что придется соврать своей неисправимой подружке. Юноша проспал дольше и чувствовал себя нормально – нельзя сказать, чтобы был на высоте, но он справился. Так, может быть, его желание спать столько же времени, сколько она, было напрасным? В ту ночь, когда они легли спать, он стал читать, а не пялиться в потолок. Через час выключил свет. Еще через полчаса он уснул.

Теперь – ваша очередь. После того как за сутки вы усвоите урок борьбы с апатией, заполните собственную интеллект-карту. Как вы чувствовали себя, что думали и как вели себя? Смысл в том, чтобы взять под контроль свое отношение ко сну. Вы не способны контролировать сам сон, но можете воплотить в жизнь план, позволяющий контролировать свои реакции.



Мониторинг сна

Каждый из нас склонен слегка преувеличивать, если провел бессонную ночь, – «Я не спал(а) ни минуты» или «Я спал(а) всего час».

Проблема в том, что в данном случае мы несем явный вздор, оценивая, как долго спали и насколько крепким был наш сон. Но – не из сострадания к себе и не ради красного словца.

Ученые обнаружили, что страдающие бессонницей, в отличие от тех, кто спит нормально, значительно недооценивают продолжительность своего сна и чаще склонны отвечать, что они только что уснули, если их разбудить после первого цикла (средняя продолжительность которого 70–120 минут). Вот почему вы кричите: «Что? Я не спал(а)!», когда супруг(а) тычет вам в ребра, чтобы вы не храпели.

Очень важно узнать, сколько времени вы спите – и сколько на самом деле требуется. И помните: не существует золотого правила сна, которое годилось бы для всех.

Следующие стратегии позволят понять, что в действительности происходит с вашим сном.

Мини-оценка сна

Очень важно пересмотреть свой стиль сна – обдумать его в деталях, а не просто отбросить как «вообще безнадежный».

Ответьте на следующие вопросы.

1. Постарайтесь ответить как можно точнее:

- ◆ Когда впервые началась(ась) ваша(и) проблема(ы) со сном?
- ◆ Что послужило толчком к бессоннице?
- ◆ Были ли прежде периоды, когда вы плохо спали?

2. Как долго вы плохо спали (сейчас и раньше)?

- ◆ Периодичность (раз в год / раз в месяц и т. д.).
- ◆ Тяжесть проблемы (насколько серьезной вы считаете эту проблему)?
- ◆ Длительность (сколько времени продолжался каждый период бессонницы)?

3. Как влияет на вас плохой сон?

- ◆ Вернитесь к списку симптомов во второй главе и отметьте галочкой те, что действительно относятся к вам, и те, отметить которые подтолкнуло чтение этой книги.

Речь идет не о правильных или неправильных ответах – это упражнение, которое должно заставить вас задуматься о том, что происходит в действительности и что вы хотите изменить. Если вы всегда были полуночником, вероятно, нереалистично и бесполезно ставить перед собой цель спать по восемь часов. Также, делая мини-оценку, вы, может быть, поймете, что данный период проблемного сна в точности повторяет тот, что вы пережили пару лет назад, когда в жизни также происходили большие перемены. Исходя из этого можно вспомнить, как вы справлялись в прошлый раз – и что в конце концов позволило решить проблему. Отстранение от проблемы позволит вам быть объективным(ой), что сложно сделать, когда вы истощены и не удовлетворены.

Журнал сна

Добро пожаловать в журнал сна! Вам придется заполнять его каждую неделю, пока будете бороться с бессонницей. Это очень просто – некоторые из подсказанных нами стратегий, о которых поговорим позднее, опираются на информацию, собранную по крупицам из таких журналов. Пусть это станет частью обычных утренних занятий – усилия, которые вы прилагаете сейчас, позднее принесут свои плоды.

Прежде всего нужно узнать, а не гадать, как долго вы спали в последнее время. По истечении недели сможете определить, в какие ночи вы спали лучше и в какие хуже, – и попытаться понять, что было причиной проблем: например, читали ли вы ночью служебную электронную почту или употребляли алкоголь поздно вечером. Через неделю вы уже будете в состоянии сформулировать проблему: вы хотите уснуть, хотите спать ночами, не просыпаясь – либо и то и другое. Для примера мы отвели один столбец для понедельника; можете продолжить таблицу, добавив остальные дни недели.

ВПЕЧАТЛЕНИЕ О СНЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК
Как крепко вы спали последнюю ночь? (1–10)	
В какое время вы уснули (приблизительно)?	
Приблизительно сколько времени потребовалось вам для того, чтобы уснуть (от того момента, когда выключили свет, до того, когда уснули)?	





ВПЕЧАТЛЕНИЕ О СНЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК
Сколько раз за ночь вы просыпались?	
Как долго продолжались периоды бодрствования среди ночи?	
В какое время вы проснулись утром?	
Сколько всего времени вы спали?	
Насколько отдохнувшим(ей) вы себя чувствовали? (1–10)	
Насколько эффективно вы работали в течение дня? (1–10)	
Какое настроение было у вас днем? (1–10)	
Любой другой комментарий	
Оценка: 1 = ужасно, 10 = замечательно	

Когда неделя закончится, оцените то, что узнали. Удивил ли вас какой-нибудь результат? Может быть, вам казалось, что самой большой проблемой была невозможность уснуть, а на самом деле вы чувствовали себя хуже всего после того, как шесть раз за ночь просыпались. Или, допустим, казалось, что вы чаще просыпаетесь ночью, но на самом деле вы спали четыре часа.

Подтверждение или опровержение ваших предположений – ключ к тому, чтобы изменить осмысление сна. Конечно, вы ни на что не годились, проспав всего четыре часа, но, возможно, потом всю неделю работали довольно хорошо и наверстали упущенное.

Определите среднюю продолжительность своего сна за ночь (разделите на семь общее количество часов сна); это исходный уровень, который мы собираемся повысить.

МЫСЛИ, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗАХВАТИТЬ С СОБОЙ

- ♦ Сон не подчиняется никакому золотому правилу – все люди разные!
- ♦ Можно тренироваться, чтобы «лучше» спать – так же как тренируются, чтобы лучше играть в теннис.

♦ Журнал сна должен подтвердить или опровергнуть предположения о том, сколько времени вы в действительности спите. Это подготовит к позитивным изменениям.

4. Где бы вы ни приклонили голову

Сон напоминает претенциозную гостиницу, где спальни отвечают самым взыскательным вкусам (нет, не того рода вкусам). В этой главе мы рассмотрим, как подготовить свое спальное место к тому, чтобы оно навевало сон.

Убежище или ад

Когда вы не можете уснуть, спальня превращается в место, наводящее ужас, вызывающее чувство одиночества и страха. Она подобна тюремной камере, но с красивыми занавесками.

Ваш разум и тело негативно реагируют на эту комнату, так как ключевая информация, ассоциируемая со сном и релаксацией, давно уничтожена. Необходимо обновить ассоциации, связывающие спальню с удовольствием, а не с кошмарами.

Мы изучили планировки отдельных проблемных спален, способствующих беспокойному сну, а также разработали замечательные стратегии, помогающие исправить положение.

Этот процесс является частью стимулирующей терапии, которая зарекомендовала себя как средство, укрепляющее связь между кроватью и сном.

Смысл в том, чтобы создать в своей спальне новые аллюзии, провоцирующие позитивную психическую и физическую реакцию; они навевают сон, а не заставляют в панике кричать: «Вызволите меня отсюда немедленно!»

Пожалуйста, обратите внимание: очень важно взять с собой на борт наши стратегии – независимо от того, считаете вы их эффективными или нет.

Куча мелочей сбалансирует массу отклонений в вашей жизни.

ОТКРЫТИЕ ДАНИЭЛЛЫ

Даниэлла уверяла, что может спать в любых обстоятельствах. Гроза? Нет проблем. Вечеринки? Легко. Все, что угодно. Девушка гордилась умением засыпать где угодно и когда угодно. Или, по крайней мере, она так говорила... до тех пока, пока не стала страдать от бессонницы.

Крепкий регулярный сон превратился в далекое воспоминание: она часами лежала без сна, уставившись в потолок. Однако саркастически хмыкала, когда кто-нибудь намекал, что нужно избавиться от громко тикающего будильника в спальне.

Долгие годы ей удавалось спать под громкие звуки хеви-металл в соседней комнате, где жил брат: определенно проблема была не в будильнике. Тем не менее, проведя очередную бессонную неделю, Даниэлла убрала будильник просто для того, чтобы посмотреть, что случится, – и была потрясена, увидев, как все изменилось.

Изменив уровень шума в спальне, она изменила свое восприятие комнаты – и почувствовала, что лучше контролирует ситуацию.

Даже если шум сам по себе не беспокоил Даниэлла, она изменила свой взгляд на комнату. Это подвигло на то, чтобы опробовать и другие стратегии, – и ее сон, как и отношение к нему, резко улучшился.

Не будучи в состоянии контролировать сон, вы должны принять решение – и изменить атмосферу, в которой спите. Вы сразу почувствуете, что стали владеть ситуацией.

После совершенных изменений интеллект-карта Даниэллы выглядела так:



Мелкие перемены, которые мы рекомендуем, будут способствовать серьезным трансформациям. Если изменить то, что мешает спать, ваше восприятие спальни, кровати и отдыха изменится коренным образом, что явно пойдет на пользу.

Сражение с хандрой в спальне

Спальня должна быть гостеприимной и спокойной. Разумеется, мы не знакомы с вашей личной ситуацией – возможно, вы с кем-то делите спальню или

живете в однокомнатной квартире, где кровать – часть основной жилой зоны. Но это не имеет значения. Наши подсказки относятся к комнате любого типа. Вы обязаны позаботиться о себе – и сделать спальное место по-настоящему расслабляющим. Хороший сон – жизненно необходимая составляющая здоровья.

Спальня должна быть предназначена только для сна и секса. (Одевание / раздевание рассматривается как дополнение к процессу сна.) Пока же, рискнем предположить, вы находитесь в спальне в состоянии напряжения и нервозности, что отнюдь не благоприятствует сну.

Заповеди вашей спальни

1. Станьте хозяином(кой) своей комнаты. Привнесите в нее что-то личное, сделав ее местом, где приятно проводить время. Повесьте фотографии и картины, провоцирующие счастливые воспоминания, расставьте любимые безделушки, декорируйте спальню покрывалами и шторами. Пусть она станет вашим личным пространством, а не просто пространством.
2. Покрасьте стены в нейтральные тона: белые, бледно-серые или кремовые. Также успокаивают голубой и зеленый цвета; было доказано, что эти оттенки дают ощущение хорошего самочувствия, тогда как яркие – красные, желтые и оранжевые – оказывают стимулирующее действие, будоражат чувства, что не годится, если вы пытаетесь уснуть.
3. Купите ароматизирующие вещества для комнаты, ладан или эфирные масла. Войдя в спальню и вдохнув легкий запах ромашки, лаванды, бергамота, жасмина, розы или сандала (они оказывают успокоительное действие), вы почувствуете, что расслабились.
4. Результаты большинства исследований говорят о том, что нужно менять постельное белье раз в две недели, чтобы оно не забивалось омертвевшей кожей и не пропитывалось потом, что способствует распространению разного рода насекомых и клещей, считающих вашу постель своим домом. (Нельзя есть в постели, иначе придется делиться куском с разными насекомыми.) Пахнущие свежестью простыни – простой способ сделать спальню уютной.
5. Освободите свою комнату от хлама. Уберите вещи и поставьте в коридор корзину для грязного белья. Чистое пространство приводит к очищению сознания. Даже если вы, кажется, привыкли к беспорядку, он будет оказывать негативное воздействие. Теряя вещи, перепрыгивая через мебель и загромождая спальню всякой ерундой, которой в ней не место, вы подвергаете себя опасности стресса – и раздражаетесь (или дышите зловонным воздухом).
6. Это может показаться кощунством, но избавьтесь от телевизора в комнате, где спите. Не относитесь к спальне, как к дополнению гостиной! Помните: эта комната предназначена только для приятного отдыха.

Сделайте спальню зоной, свободной от телефона, планшета и компьютера. Если вы работаете или гуляете по Интернету, лежа в постели, эта комната будет у вас ассоциироваться с долгом, стрессом и возбуждением, а не с релаксацией и отдыхом. Наконец, если в доме есть домашние животные, не позволяйте им ложиться с вами в постель.

Кровать

Основа крепкого ночного сна – удобная кровать, поэтому вызывает беспокойство тот факт, что многие с пренебрежением относятся к матрасам. Сейчас вы поймете, почему это важно. Никто не сообщает о том, что их срок годности истекает – и покупка матраса никогда не бывает столь приятным занятием, как уверяют рекламщики. Между тем спать на кишачем пылевыми клещами матрасе, из которого торчат клочья мягкой аллергенной набивки, отнюдь не полезно – особенно если матрасу более десяти лет. Плохая кровать может укоротить ночной сон на целый час, а в кровати мы проводим треть жизни, поэтому покупка хорошего матраса очень важна для хорошего сна (и качества жизни). Он сделает ваш сон более продолжительным и крепким, поможет предотвратить боли в спине и связках. Подумайте об этом.

Покупка кровати

Пора покупать новую кровать, если:

- ♦ Вам неудобно спать (поразительно, как часто мы не обращаем на это внимания) или, проснувшись, вы ощущаете усталость и боль в спине.
- ♦ Присутствуют явные признаки того, что матрас изношен или продырявлен, например, провисание, комья или виднеющиеся пружины.
- ♦ Вы его перевернули, но спать все равно неудобно.
- ♦ Вы страдаете от кожной и дыхательной аллергии, а матрас старый. За десяток лет фекалии мерзких насекомых могут удвоить вес матраса – даже в чистой постели могут жить пылевые клещи.
- ♦ Если вам удобнее и приятнее спать в разных кроватях, например, в гостинице или у друзей.

Как покупать кровать:

- ♦ Спросите совета у торгового представителя. Он должен знать, что продает; по крайней мере, он знает больше, чем вы.
- ♦ Опробуйте матрас перед тем, как купить. Полежите на разных матрасах в демонстрационном зале, поменяйте положения, чтобы убедиться, что вам удобно. Попрыгайте на нем.
- ♦ Если вы делите постель с супругом(ой), постарайтесь сделать покупку сообща. Если вы резко различаетесь по комплекции, подумайте о том, чтобы купить матрас из двух отдельных частей (или сдвиньте вместе две

односпальные кровати), тогда каждый из вас сможет выбрать подходящий для себя. Худощавым людям больше нравятся мягкие матрасы, тогда как полные предпочитают что-нибудь пожестче.

♦ Если вы страдаете от аллергии, поройтесь в Интернете, чтобы наверняка избежать всего, что способно ее спровоцировать, например, выберите пенный наполнитель вместо пера; убедитесь, что матрас изготовлен из натуральных материалов, чтобы не заводились пылевые клещи; проверьте, чтобы он не был опрыскан разными химическими веществами, способными вызвать раздражение на коже.

Свет против тьмы

Свет запускает физическую реакцию на все, поэтому крайне важно, чтобы спальня была темной. В темноте мозг производит больше мелатонина, вызывая сонное состояние.

При свете выработка мелатонина сокращается – и мы не ощущаем усталости. Можно манипулировать с уровнем освещенности, чтобы обмануть свой организм, внушив ему, что наступила ночь, тогда как на самом деле светит солнце – и наоборот, что жизненно необходимо для тех, кто работает посменно, и тех, кто живет в странах, где большую часть дня либо светло, либо темно.

СИНИЙ ЦВЕТ ПРОТИВ КРАСНОГО

Искусственный свет обладает разной длиной волны, характерной для того или иного цвета, но большинство электронных устройств (компьютер, телефон, планшет и т. д.) и энергосберегающие лампы испускают волны синего цвета, которые – внимание! – особенно вредны ночью. Синий цвет подстегивает внимание, ускоряет реакцию, а также повышает настроение, что прекрасно, если вы хотите почувствовать себя бодрее, – но ужасно, если хотите уснуть. Любой свет прекращает секрецию мелатонина, но синий – самый опасный преступник. Это означает, что будильники и ночники с лампами, излучающими синий свет, не дадут вам заснуть, а пользование в постели телефоном и компьютером гарантирует как физическое, так и психическое возбуждение.

Волны красного света больше других способствуют ощущению естественной освещенности, поэтому постарайтесь вкрутить красные лампы всюду, где только возможно. Ночники с маленькими маломощными лампочками отлично создают спокойное настроение перед сном.

Примиритесь с темнотой

Замените обычные выключатели на те, что регулируют силу света, и перед тем, как лечь спать, приглушайте свет. Яркий свет затормаживает выделение мелатонина, тогда как приглушенный настраивает мозг таким образом, что ему кажется, будто на улице стемнело, значит, пора готовить организм ко сну.

♦ Купите будильник с красной подсветкой или тот, что гаснет после того, как вы установили время. Можно даже приобрести часы, которые начинают

светиться, создавая впечатление, что светает – приятный и более естественный способ просыпаться.

- ♦ Перестаньте – хотя бы за час до отхода ко сну – смотреть на излучающие синий свет электронные устройства (компьютер или телефон); в этом случае естественным образом начнется секреция мелатонина.

- ♦ Потратьтесь на жалюзи или шторы, чтобы комната была полностью затемнена, или, чтобы сэкономить, купите черную бумагу или карту и приклейте на окна.

- ♦ Купите маску для глаз, чтобы свет не мешал спать.

- ♦ Днем выходите на свежий воздух или, по крайней мере, раздвигайте шторы. Естественное освещение стимулирует выработку гормона хорошего самочувствия – серотонина: вам станет легче, и вы забудете об усталости. Он также запустит суточный таймер – то есть, когда стемнеет, вам естественным образом захочется спать.

Надоедливый шум

Вы можете проснуться на любой из пяти стадий сна (см. третью главу), но, как правило, чувствительность к шуму характерна для первых двух. Однако тело заранее готово разбудить вас (на любой стадии), как только повеет опасностью. Способность во сне следить за своей безопасностью и безопасностью семьи – специфическая черта человеческой природы. Каким бы заманчивым ни было это утверждение с точки зрения теории, с этим не так просто справиться, если вы переехали в дом рядом с круглосуточным караоке-баром. Но не сходите с ума, как Ван Гог! Можно предпринять упреждающие действия, которые снизят уровень шума в спальне.

Звукоизоляция в спальне

Кроме звукоизоляции потолка, пола и/или стен в буквальном смысле (что накладно и уменьшает пространство), существует множество простых способов добиться схожего результата:

- ♦ Исключите посторонние шумы. Как бы вы ни привыкли к часам с кукушкой, их звук может усиливать шум: кукование в сочетании с тиканьем наручных часов на ночном столике и настенными дедушкиными часами в соседней комнате – это уже явный перебор! Поэтому избавьтесь от всего, от чего возможно. Как однажды поняла Даниэлла, избавить комнату от шума – простой способ почувствовать, что вы контролируете атмосферу, в которой спите.

- ♦ Подумайте о включении и отключении отопления и горячей воды. Если бойлер располагается рядом со спальней, он может начать шуметь среди ночи.

- ♦ Если супруг(а) храпит, зайдите в ближайшую аптеку и запаситесь лекарствами от храпа (выбор очень большой). Или, если он(а) лежит на спине, поверните его(ее) на бок – люди обычно громче храпят, лежа на спине.
- ♦ Подумайте о том, чтобы купить беруши. Звуки, которые вы должны слышать, все равно будут проникать (например, плач ребенка или звук вашего имени): мы запрограммированы улавливать эти звуки независимо от того, что происходит вокруг. Но обычные звуки приглушатся. Между тем у беруш есть обратная сторона: они усиливают звуки собственного организма, например, дыхания и глотания. Если вы считаете, что в этом причина бессонницы, попробуйте так называемые белые шумы.
- ♦ Белые шумы. Можно скачать приложения или купить специальное устройство, издающее нейтральный фоновый звук, затушевывающий все, что происходит ниже этого уровня. Ваши врожденные сенсоры улавливают любые шумы, воспринимаемые как сигнал опасности: голоса, грохот, громкие разговоры, но вы не услышите бесполезных отвлекающих звуков тихого разговора, телепередачи или негромкой музыки.

Не стоит слишком волноваться. Если вы живете рядом со скоростной железной дорогой, то в конце концов привыкнете к ней – и будете спать под шум проходящих поездов. Сознание научится воспринимать этот звук как фон, а не как опасность.

Температурные пробы

Лучше спать в холоде, а не в тепле. Не существует стандартной температуры, подходящей для всех, но на второй стадии сна температура тела естественным образом падает, чтобы организм продолжал функционировать во сне. Вы же не хотите резко поднять ее, ложась спать в душевой комнате.

Отключите отопление

- ♦ Если вам холодно, достаньте толстое пуховое одеяло вместо того, чтобы повышать температуру в комнате.
- ♦ Купите грелку для горячей воды или теплые носки, чтобы держать ноги в тепле. Часто ноги мерзнут больше, чем остальные части тела, но всю комнату в этом случае отапливать не надо.
- ♦ Запаситесь пуховыми одеялами разной толщины и меняйте их в зависимости от сезона: тонкое одеяло или простыня летом, толстое – зимой.
- ♦ Одевайтесь в соответствии с температурой. Звучит банально, но часто мы не можем расстаться с тем, к чему привыкли, даже если знаем, что это неправильно.
- ♦ Открывайте окно, если хотите, чтобы по комнате циркулировал свежий воздух.

Журнал поведения в спальне

На следующей неделе, после того как совершите эти изменения (ничего не упустив!), начинайте вести дневник – и оцените, что произошло. Изменилась ли к лучшему продолжительность сна, мешал ли шум? Стала ли спальня более пригодной для сна? Чувствуете ли вы себя спокойнее, входя в нее? Надеемся, что вы ответите утвердительно: снижение уровня шума, затемнение спальни и содержание ее в чистоте точно улучшат ваш сон. Кроме того, осознание собственных мыслей действительно изменяет ситуацию к лучшему (например, покупаете маску для глаз или убираете телевизор из комнаты). Вы понимаете, что лучше контролируете себя, следовательно – двигаетесь вперед.

МЫСЛИ, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗАХВАТИТЬ С СОБОЙ

- ♦ Обустроив спальню и создав тихую гавань, вы почувствуете, что лучше контролируете сон.
- ♦ Совершив уйму мелких изменений, вы добьетесь серьезной позитивной перемены.
- ♦ Спальня должна быть предназначена только для сна и секса! Изменение атмосферы в спальне восстановит соответствующие ассоциации.

5. Еда, сон и отказ от вредных привычек

С полной уверенностью можно сказать: все, что вы делаете (или не делаете) в течение дня, обостряет проблемы со сном. Многие моменты повседневной жизни можно адаптировать – или пожертвовать ими; это будет содействовать крепкому сну.

Измените жизнь так, чтобы она не мешала сну

Звучит парадоксально, но если вы всерьез хотите решить проблемы со сном, придется изменить «повседневные» занятия таким образом, чтобы они согласовывались с «ночной жизнью». Мелочи – так же как подсказки и уловки для создания расслабляющей атмосферы в спальне – могут показаться незначительными, если рассматривать каждую в отдельности; но вместе они коренным образом улучшат ваш сон.

Возможно, обыкновение пить на ночь кофе, а потом до двух часов ночи сочинять электронные послания в постели не волнует тех, у кого нет проблем со сном, но, к сожалению, это определенно волнует вас. Отказ от «дурных привычек» (дурных, если речь идет о сне) может показаться очень скучным делом, но если это поможет нормальному сну, жертва будет не напрасной. Кроме того, эти ограничения не навсегда: как только сон вернется в нормальное русло, можно вернуть их в свою жизнь.

Враги сна

Кофеин

Кофеин является стимулятором, иными словами, ускоряет сердечный ритм, способствует выработке адреналина и понижает уровень мелатонина. Большинство знает, что кофеин присутствует в чае и кофе, но он также содержится в шоколаде и некоторых лекарствах – то есть вы можете даже не подозревать, что употребляете его.

Без паники, вам не придется вообще отказываться от кофеина: чашка или две с утра – не проблема, но нужно быть осторожнее вечером, так как в это время он помешает сну.

На некоторое время может показаться, что, отказавшись от этой привычки, вы стали себя хуже чувствовать.

Кофеин вызывает зависимость: часто после отказа от него возникают головные боли. Тем не менее не позволяйте себе свернуть с выбранного пути; скоро организм привыкнет к новому состоянию – и вы снова почувствуете себя отлично (особенно после того, как улучшится сон).

Прекратите употреблять кофеин за шесть часов до отхода ко сну. Организму необходимо время для расщепления, поэтому он будет воздействовать в течение нескольких часов после того, как вы ляжете спать. Попробуйте вместо этого пить травяные чаи или напитки, не содержащие кофеина.

Никотин

Никотин также оказывает стимулирующее действие и вызывает сильную зависимость. Он возбуждает нервную систему, ускоряет дыхательный и сердечный ритм, а также повышает кровяное давление – все это не позволит вам расслабиться и почувствовать сонливость. Проведенные исследования доказали, что заядлые курильщики засыпают дольше и спят меньше, чем те, кто никогда не курил.

Бросить курить – практически единственный способ лишиться никотин влияния на сон, но если вы не можете или не хотите этого сделать, есть один трюк, который облегчит жизнь: никогда не закуривайте среди ночи. Иначе организм начнет ожидать обычного никотинового удара – и разбудит вас в блаженные часы. Если искренне хотите бросить курить, пойдите к терапевту, который поможет составить план действий и свяжет с группой поддержки.

Алкоголь

Хотя может показаться, что это хороший способ расслабиться и успокоиться на ночь, алкоголь приводит к прерывистому, фрагментарному сну. Может быть, вы будете просыпаться рано или несколько раз за ночь. Кроме того, алкоголь действует как диуретик – мочегонное средство: придется не раз встать в туалет либо ведрами пить воду, так как организм обезвожен. Это может превратиться в порочный круг: вы беспокоитесь из-за того, что не спите, пьете алкогольные напитки, чтобы успокоиться, плохо спите – и следующим вечером употребляете еще больше спиртного.

Постарайтесь не употреблять алкоголя по меньшей мере за шесть часов до отхода ко сну, тогда организм будет отдыхать, а не усваивать спиртное. Однако если вы предпочтете скорее не сомкнуть глаз, чем отказать себе в удовольствии выпить вечером бокал красного вина, попробуйте разные дозы; так можно вычислить личный уровень переносимости. (Это имеет прямое отношение к стратегии, предполагающей ведение журнала сна, о чем пойдет речь в конце этой главы.)

Неалкогольные напитки

Вне всякого сомнения, вам долгие годы внушали мысль о том, что полезно пить больше воды, – и это правда. Тем не менее если вы слишком много выпьете перед сном, то всю ночь будете бегать в туалет. Полный мочевой пузырь разбудит вас, требуя к себе внимания.

Если вы видите, что проводите больше времени в туалете, чем в постели, постарайтесь перераспределить объем выпиваемой жидкости: больше – с

утра, затем – равномерно в течение дня. За два часа до сна не пейте ничего, а перед тем как лечь, постарайтесь сходить в туалет.

Снотворное

Снотворное может на короткое время эффективно решить проблему бессонницы, но постоянный его прием способен вызвать зависимость и вмешаться в естественный режим сна. Оно усугубляет проблемы со сном, поскольку вы не фиксируете причину бессонницы. Также некоторые лекарства способны вызвать сонливость в течение дня, то есть вам захочется вздремнуть – еще одно нежелательное отклонение от естественного ритма сна.

Долго принимать снотворное вредно. Консультируйтесь по этому поводу с врачом.

Дремота

Дремота в большей степени создает проблемы, а не решает их. Из-за нее вы труднее засыпаете ночью и, как правило, спите прерывисто. Вы не только умаляете тягу ко сну (и вмешиваетесь в его гомеостат), но, лежа в полудреме на диване, нарушаете очень важную ассоциацию, связанную с кроватью и сном. Если же будете дремать регулярно, то настроите организм таким образом, что он каждый день будет ожидать отдыха: если по какой-то причине не сможете вздремнуть, почувствуете себя еще более уставшим.

Просто не делайте этого. Дремота – кратковременное решение долгосрочной проблемы, обостряющее расстройство сна. Это как нарушение суточного ритма организма: вы должны избавиться от усталости до того, как лечь в разумное время; тогда появится больше шансов проспать всю ночь напролет.

Взгляд на часы

Подсчитывать, сколько часов вы должны уделять сну – «Если я сейчас засну, проспю три часа», – одно из самых унылых и никчемных занятий. Вы начнете корить себя за то, что не уснули, это вызовет чувство тревоги за то, как вы справитесь с обязанностями на следующий день. Проверая, который час, вы активно поддерживаете в себе состояние бодрствования, поскольку мозг заряжен на то, чтобы оценить, как долго вы спали. Внезапно, как от толчка, будете просыпаться с мыслью: «Я спал(а)?»; затем, поняв, что спали, отчитывать себя за то, что проснулись.

Разверните часы на 180° и не смотрите на них. (Вряд ли это поможет, если они излучают синий свет.) Глядя на часы, вы не решите проблему, лишь больше растреваетесь. Если же проснулись глубокой ночью или ранним

утром, скажите себе, что сейчас 2 часа ночи. Мозг смирится с этим, не паникуя: хотя уже ночь, есть возможность поспать еще несколько часов.

Технологическая перегрузка

Мы уже упоминали о том, что большинство гаджетов испускают синий свет, который досаждаёт физически, а выход в сеть по ночам возбуждает психику. В нашем обществе, когда люди круглосуточно находятся на связи, отключиться крайне тяжело: из каждого угла доносятся сигналы обновления социальных сетей. А попытки обдумать непрерывный поток остроумных ответов сообщений в Twitter будет только поддерживать состояние бодрствования – в то время, когда следовало бы уснуть.

Отключите гаджеты, по крайней мере, за час до отхода ко сну. Мир не рухнет, если вы не примете участия в виртуальных дискуссиях, а работа ночью определенно проживет без вас (осознав и проверив это, вы почувствуете, как огромная ноша свалилась с плеч).

Герои сна

Речь идет о том, что благоприятствует сну. Привнесите в свою жизнь больше подобных моментов – и с наступлением ночи не узнаете себя.

Режим

Ложиться и просыпаться приблизительно в одно и то же время каждый день – простой способ соблюдать режим сна. Организм начнет по привычке готовиться ко сну, закрепляя циркадный цикл. Будьте беспощадны к себе: не возвращайтесь домой за полночь в течение нескольких недель. Как только сон наладится, можно будет дать себе послабление, но если ощущаете усталость, полезно возвращаться домой чуть раньше. Вы должны строго соблюдать режим в выходные дни, а также в дни отгулов, позволяя себе поваляться в постели не более часа. Смысл в том, чтобы быть в постели, когда организм хочет спать, но не тратить время, валяясь, если он этого не хочет.

Если организм устал, не игнорируйте этого. Если требуется лечь спать раньше, сделайте это. Если не чувствуете усталости в запланированное время отхода ко сну – не ложитесь! Постарайтесь не нарушать своих планов, независимо от того, насколько устали, иначе еще больше заикнитесь на проблеме сна, думая: «Я не могу поступать так, как привык(ла)». Если не будете сидеть сложа руки, поднимите себе настроение.

Физические упражнения

Занявшись спортом, почувствуете себя лучше не только физически, но и психически. Физические упражнения избавляют от дневного стресса и помогают отвлечься.

Как подсказывают исследования, кардиотренировки (стимулирующие перекачку крови, усиливающие сердечный ритм и заставляющие потеть) могут обеспечить более глубокий и крепкий сон: вы будете дольше пребывать на третьей и четвертой стадиях. Кроме того, они улучшают обмен веществ, значит, вы не наберете вес.

Попробуйте провести мозговой штурм, изучив список упражнений, которые можно адаптировать к своему распорядку дня; избегайте занятий спортом поздним вечером. (Физические упражнения усиливают выработку адреналина, что мешает быстро заснуть, поэтому давайте мышцам хотя бы час на расслабление.) Вы могли бы выходить из автобуса на одну остановку раньше и идти пешком, начинать утро с упражнений на DVD-диске или записаться в тренажерный зал.

Еда

То, что вы едите, влияет на то, как вы спите, – и наоборот. Специалисты американской организации по наблюдению за национальным здоровьем и питанием обнаружили, что люди, спящие семь или восемь часов в сутки, едят разнообразную пищу; те же, кто до пяти часов вечера пил только воду, получают меньше витамина С. В их крови меньше следового элемента селена (орехи, мясо и моллюски), который влияет на функцию щитовидной железы и может способствовать поддержанию стабильного обмена веществ.

Здоровая сбалансированная диета улучшает сон, но важен и режим питания. Постарайтесь не есть слишком много очень поздним вечером, иначе, когда ляжете спать, ваш организм все еще будет переваривать пищу. Между тем не менее важно не ложиться спать голодным(ой), так как бурчание в желудке очень отвлекает! Легкий перекус за час до отхода ко сну помешает падению уровня сахара ночью. (См. рекомендации по питанию на стр. 99.)

ИНГРЕДИЕНТЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ СНУ

Три субстанции, содержащиеся в пище, вызывают крепкий сон:

- ♦ Триптофан: аминокислота, содержащаяся во всех белках. Организм использует триптофан для образования серотонина, который, в свою очередь, участвует в секреции мелатонина – «гормона сна».
- ♦ Серотонин: «гормон счастья», осуществляющий обмен информацией между мозгом и другими клетками. Он начинает вырабатываться под воздействием солнечного света и руководит нашим настроением. Недостаток серотонина способен вызвать тревогу и депрессию, а также тягу к содержащим углеводы

продуктам (а они обычно их содержат). Ночью серотонин преобразуется в мелатонин.

♦ Мелатонин: гормон, регулирующий суточный ритм организма и поддерживающий спокойный сон. В его образовании принимает участие серотонин, он встречается в некоторых продуктах питания. Наилучший способ обеспечить оптимальную выработку мелатонина – это спать по возможности в темной комнате. (Избегайте принимать добавки, содержащие мелатонин, так как это может отрицательно сказаться на естественной его секреции вашим организмом.)

Пять лучших продуктов, способствующих сну

♦ В молоке содержится как мелатонин, так и триптофан, который трансформируется в серотонин. Яйца, другие молочные продукты, такие как творог и сыр, содержат как триптофан, так и кальций. (Вегетарианцы больше, чем кто бы то ни было, нуждаются в перечисленных продуктах.)

♦ Углеводы стимулируют высвобождение инсулина, очищающего кровяной поток от аминокислот, состоящих с триптофаном. Сложные сахара, каковыми являются крекеры, хлеб и рогалики, повышают уровень серотонина, тогда как цельное зерно содержит витамин В, защищающий нервную систему и умиротворяющий тело и разум; тем самым побеждается тревога, раздражительность, напряжение и бессонница. Эта группа витаминов нужна клеткам организма для преобразования углеводов и жиров в энергию, что жизненно необходимо для борьбы с хроническим стрессом – и способствует здоровой работе нервной системы.

♦ Пища, богатая протеинами: мясо индейки, курица, говядина и свинина – содержит триптофан; лососина и сельдь богаты Омега-3 жирными кислотами, которые стимулируют выработку мелатонина.

♦ Такие фрукты, как бананы, способствуют секреции как серотонина, так и мелатонина, но также содержат магний – естественное средство, расслабляющее мышцы. Прекрасными свойствами обладает вишня: в ней много противовоспалительных витаминов и мелатонина.

♦ Орехи, в частности грецкие, – замечательный источник мелатонина. По результатам исследований, если вы едите грецкие орехи, у вас повышается уровень мелатонина, поэтому съешьте по пригоршне на полдник и на ужин.

Обновленный журнал сна

Дополните свой журнал сна новыми вопросами; на этот раз будем также мониторить потребление кофеина, алкоголя, никотина и свою диету.

ВПЕЧАТЛЕНИЕ О СНЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК
Что вы ели перед отходом ко сну, в какое время вы ели?	
Какие физические упражнения вы делали в течение дня?	
Сколько сигарет вы выкурили; когда?	
Употребляли ли продукты, содержащие кофеин, если да, то когда?	
Сколько порций алкоголя вы выпили; когда?	
Принимали ли снотворное?	

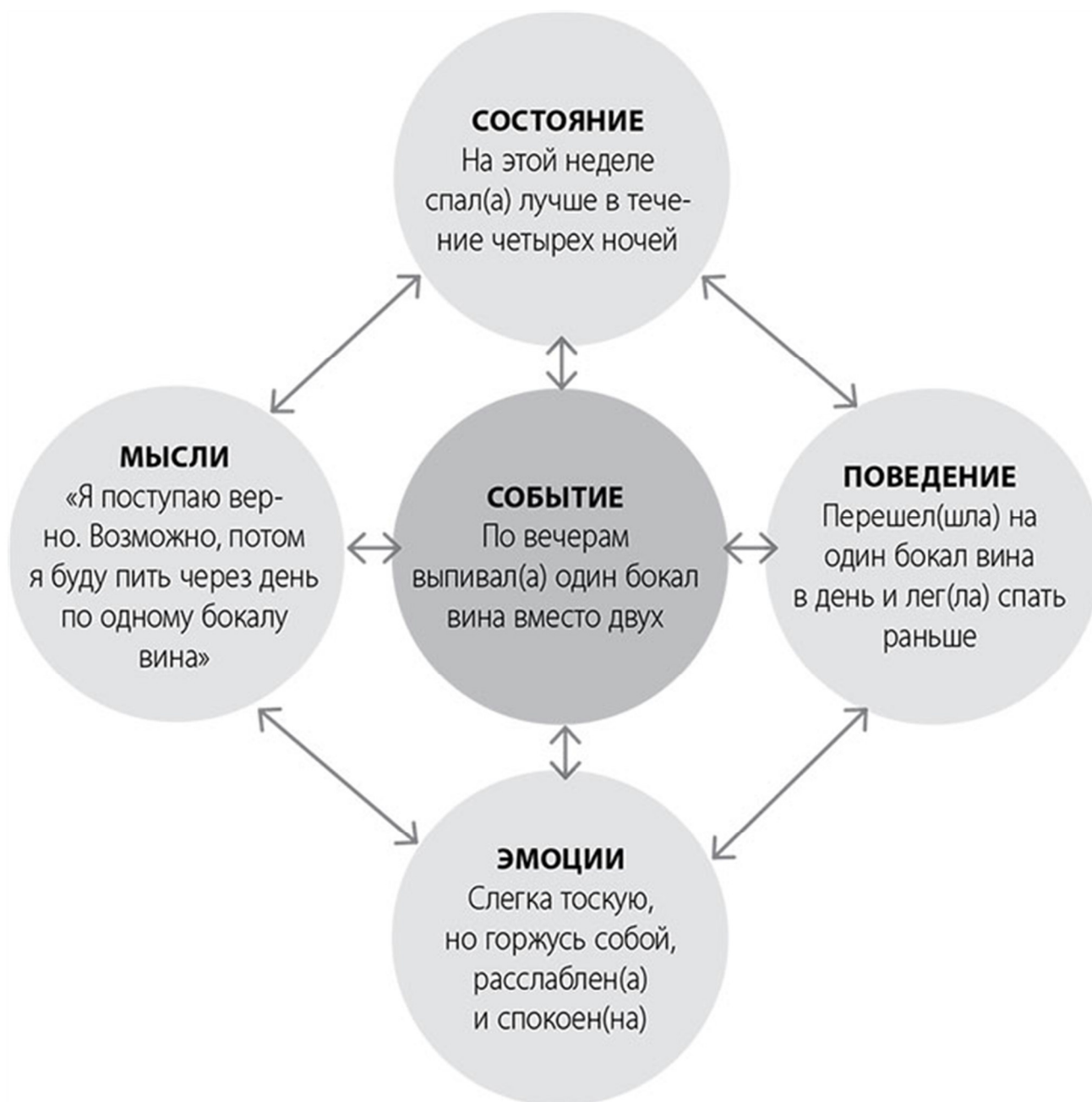
Когда неделя, в течение которой вы вели записи, закончится, пересмотрите журнал. Улучшились ли результаты? Что было сложнее всего изменить? Считаете ли вы, что оно того стоило?

Чем дольше будете следовать новому образу жизни, тем легче будут даваться перемены. Отмечая все в журнале, вы осознаете, что приносит свои плоды, а что нет – и, возможно, заставите себя отказаться от вредных привычек. Отдельные действия настолько тесно связаны с вашей жизнью, что выполняются на автопилоте: восемь чашек чая в день неизбежно осложняют проблемы со сном, но, возможно, вы не замечаете, что пьете так много. Заполняя таблицу, непременно столкнетесь с тем, что способствует проблемам со сном, – и найдете способы блокировать вредные привычки (например, попробуете чай без кофеина).

Интеллект-карта полезной привычки

Заполните новую интеллект-карту, сосредоточившись на связанной со сном привычке, от которой вам было труднее всего отказаться, – например, не курите ночью или исключите кофе в 8 часов вечера. Напишите о том, как вы чувствовали себя эмоционально и физически, привыкая к новому режиму, что думали, как это повлияло на то, что вы делали или намеревались сделать.

Ниже для примера приводится заполненная интеллект-карта.



Запретив себе пропустить лишний стаканчик, вы, возможно, не улучшите сон, но в сочетании с диетой, отказом от кофеина, активными физическими упражнениями и новым режимом непременно начнете быстрее засыпать. Не надейтесь на чудо – вы не уснете мгновенно, как Спящая красавица, но с течением времени заметите разницу. И убедитесь в том, что сам факт совершения упреждающих действий отлично мотивирует.

МЫСЛИ, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗАХВАТИТЬ С СОБОЙ

- ♦ Изменив привычки, связанные с тем, что вы едите и пьете перед сном, вы значительно повысите шансы заснуть.
- ♦ Кофеин, никотин и алкоголь – естественные враги сна; избегайте их, если хотите расслабиться вечером.

♦ Новые дневные привычки покажутся не такими скучными, когда вы начнете замечать, к чему они привели!

6. Отдых в вашей жизни

Обучение релаксации – опыт, по-настоящему расслабляющий и приятный; он непременно изменит ваш взгляд на сон. Мы предлагаем рекомендации для стимуляции сна, которые способствуют отдыху и релаксации.

Почему так важно отдыхать?

Нужно изменить физическое восприятие подготовки ко сну, чтобы привести себя в подходящее расположение духа. Если вы взвинчены, как боксер, то не отключитесь до тех пор, пока кто-нибудь не отправит вас в нокаут.

Обычно к релаксации прибегают как к средству лечения от бессонницы. Психика не может быть возбужденной, если физически вы совершенно расслаблены. Результаты многих исследований, проведенных в последние тридцать лет, показали, что ощущение релаксации положительно влияет и на то, как люди оценивают качество своего сна, и на то, как быстро засыпают (в среднем на 20–30 минут быстрее). Удивительно, как трудно дается отдых, если вы переживаете стресс. Если вы боитесь лечь спать, тело реагирует соответствующим образом: мышцы напрягаются, пульс зашкаливает, мозг работает на всю катушку. Он осознает ощущение страха и готовит вас либо к борьбе, либо к бегству от опасности. Это самое неблагоприятное психическое и физическое состояние для отхода ко сну из всех, что можно вообразить.

ПРИМЕР

НОВЫЙ НОЧНОЙ КОШМАР МАМЫ НИЯМ

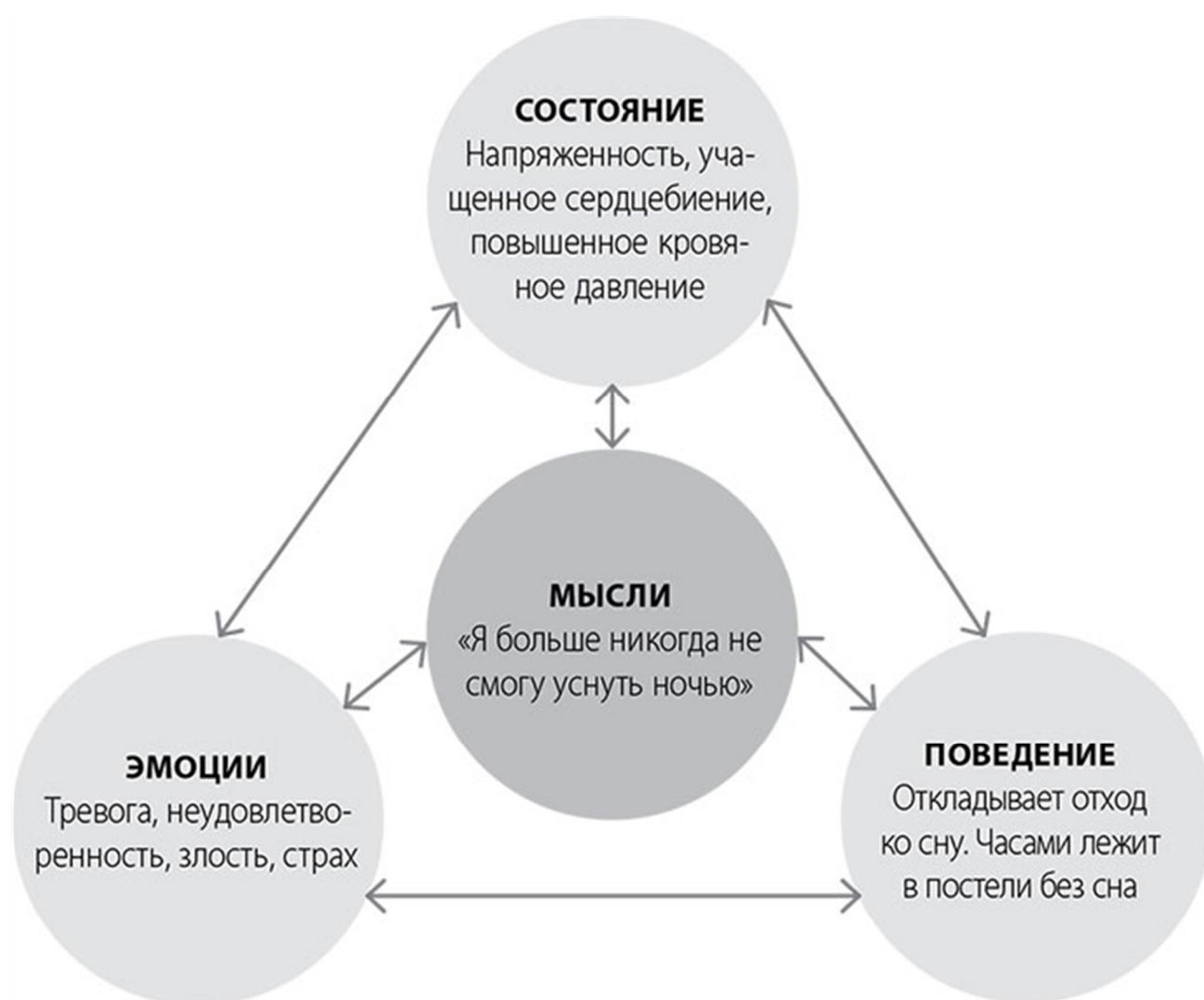
Адаму, сыну Ниям, было полтора месяца. Это первенец, и женщину предупреждали о бессонных ночах, но ничто не смогло подготовить ее к этому. За последние три недели она спала не более нескольких часов. Сначала просыпалась всякий раз, когда младенец пищал или хотел кушать, потом опять проваливалась в сон, но скоро вовсе потеряла способность засыпать. Молодая мать понимала, что через пару часов снова придется просыпаться, поэтому испытывала большое напряжение и спала урывками, когда была возможность.

Это напряжение вылилось в панику: теперь она не могла спать даже тогда, когда Адам спокойно посапывал. Чувствовала себя трупом. Другие молодые мамы не вызвали ее сочувствия – она страдала не от того, что нарушался ночной сон, а от того, что вообще не спала.

Страшилась наступления ночи, так как ментально и физически готовилась к борьбе; долгие часы чувствовала, что напряжена, как пружина. Время шло, а она смотрела на мужа и крепко спящего Адама, ощущая полную безнадежность. Женщина знала, что не страдает депрессией – психически чувствовала себя нормально, – но чем больше затягивалась бессонница, тем больше она боялась одиночества и безысходности.

Интеллект-карту Ниям вы можете увидеть на стр. 108.

Стресс и тревога превратили постель в то, что пугало молодую мать; тело реагировало на эти чувства так, словно она столкнулась с маньяком, размахивающим топором. (И вы не заснете, если рядом маньяк.)



Как нужно расслабляться?

Релаксация дезактивирует возбуждение в организме, в результате чего наши мысли, тело и эмоции успокаиваются.

Она также умягчает тягу к отпугивающим сон занятиям, например, если вы избегаете постели или в час ночи начинаете работать над новым проектом.

На следующих страницах вы познакомитесь с разными приемами релаксации. Нужно опробовать все, чтобы найти то, что подходит именно вам. Не отменяйте ни один прием, как полную ахинею: они показали себя в работе, и вы, вероятно, удивитесь, почувствовав себя лучше от того, к чему относились скептически.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИКЕ РЕЛАКСАЦИИ

Практикуйте релаксацию по крайней мере дважды в день, по десять минут. Один раз – когда не пытаетесь уснуть; таким образом, вы реально овладеете этой стратегией и сможете «спустить пар»; и один раз – чтобы действительно успокоиться перед отходом ко сну.

♦ Найдите спокойное уединенное место, где вас никто не станет отвлекать, – и отключите телефон. Невозможно расслабиться, если назойливый сигнал телефона звучит каждые две минуты.

♦ Примите удобную позу, чтобы все тело, в том числе голова, опиралось на что-то; например, лягте на пол, на диван или на кровать. Если не можете лечь, сядьте на удобный стул. (Если, лежа на полу, можете позволить себе уснуть, подложите под колени подушку для дополнительной поддержки.)

♦ Снимите тесную одежду и избавьтесь от всех аксессуаров: часов, очков, ювелирных украшений и контактных линз. От всего, что могло бы сдвинуться и отвлечь вас.

♦ На десять минут позвольте себе не обращать внимания на любые раздражители. Этот прием должен предшествовать всему остальному. Успокойте мозг, который сможет снова запаниковать после окончания упражнения, – вы просто откладываете свои тревоги на потом, а не отмахиваетесь от них. Успех релаксации зависит от вашей концентрации и решимости добиться результата.

♦ Не пытайтесь контролировать тело – будь, что будет. Освободитесь от всяких тревог и не судите о том, правильно ли поступаете. Смысл в том, чтобы расслабиться. Если вы будете думать: «Ну, что же, это не смертельно», то не расслабитесь. Поверьте, тренинг сработает, только если вы этого захотите.

♦ Поразмышляйте о том, чтобы записать на магнитофонную пленку инструкции по выполнению упражнений, тогда вы сможете просто слушать, а не пытаться вспомнить.

♦ И, наконец, будьте терпеливы. Релаксация не наступает сама собой: люди, склонные к стрессам и тревоге, должны этому научиться. Чем больше будете тренироваться, тем легче вам будет.

Глубокое дыхание

Концентрация на дыхании – отличный способ сосредоточиться на настоящем моменте – не важно, что у вас на уме. Она позволит притормозить – как физически, так и психически. И самое лучшее, что вы можете сделать, где бы ни оказались, выполнить упражнение, состоящее из пяти шагов.

1. Положите руку на живот. Расслабив плечи, сделайте медленный и глубокий вдох через нос. Вдыхая воздух, вытолкните живот вперед и почувствуйте, как поднимается ладонь.
2. Задержите дыхание на две секунды.
3. Медленно выдохните через рот, чувствуя, как опускается живот. Выдыхая воздух, слегка сожмите губы, при этом челюсти должны быть расслаблены. Выдыхая, услышите тихий «свистящий» звук.
4. Выдохнув, улыбнитесь. Улыбка на самом деле способствует хорошему самочувствию: подумайте о чем-то или о ком-то любимом или просто улыбнитесь без причины.
5. Повторяйте упражнение в течение нескольких минут, пока не успокоитесь.

Прогрессирующая мышечная релаксация

В 20-х годах прошлого века американский физиолог и психиатр, доктор медицины Эдмунд Якобсон обнаружил, что если напрячь мышцу на несколько секунд, а затем ослабить, она полностью расслабляется.

Когда вы переживаете стресс, мышцы естественным образом приходят в состояние напряжения, но некоторое время можно этого даже не замечать. Напрягая и сознательно расслабляя различные группы мышц, вы приводите их в состояние глубокой релаксации, что, как было доказано, излечивает от многих болезней, в том числе – от бессонницы. Кроме того, это упражнение очищает сознание: вы вынуждены концентрироваться на теле, а не на бесконечных проблемах. Как только беспокойство закрадывается в голову (а оно закрадывается, что естественно), прогоните его – и направьте мысли к тому, что делаете в данный момент.

Расслабляя напряженные мышцы, рекомендуется сказать вслух или про себя: «И отпусти» или «Отпускаю». Возможно, звучит смешно, но это очень важно: вы сознательно контролируете упражнение, а не просто расслабляете мышцы; это способствует концентрации на чувстве расслабления.

Когда вы проговариваете свои действия, у сознания нет другого выхода, кроме фокусировки на упражнении. Нет смысла напрягать руку – и продолжать думать о том, как вы не уснете.

Советы, которые мы приводим ниже, следует применять на любом этапе упражнения.

- ♦ Напрягайте мышцы как можно сильнее, не напрягаясь сами.
- ♦ Удерживайте напряженное состояние хотя бы в течение десяти секунд.
- ♦ Расслабляясь, скажите про себя или вслух: «Отпусти».
- ♦ Сконцентрируйтесь на том, как в момент расслабления ощущение напряжения оставляет ваши мышцы.
- ♦ Расслабляйте мышцы в течение 15–20 секунд, получая удовольствие от приятного ощущения.

Упражнение на релаксацию

- ♦ Сделайте три глубоких вдоха и выдоха, напрягая живот; выдыхая, представьте, что напряжение и стресс, накопившиеся за день, уходят и навсегда прощаются с вами.
- ♦ Плотно сожмите кулаки и удерживайте в течение десяти секунд. Сосредоточьтесь на ощущении напряжения и нарисуйте в воображении, как напрягаются мышцы. Скажите: «Отпусти» – и расслабьтесь.
- ♦ Сожмите бицепсы, подняв предплечья к плечам. Удерживайте их в таком положении, скажите «отпускаю» – и расслабьтесь.
- ♦ Сожмите трицепсы (мышцы, расположенные с внутренней стороны плеча), вытянув руки прямо и не разгибая локти. Удерживайте их в таком положении, скажите «отпусти» – и расслабьтесь.
- ♦ Напрягите мышцы лба, подняв брови так высоко, как только можете. Удерживайте их в таком положении, скажите «отпусти» – и расслабьтесь. Вообразите, что мышцы лба стали мягкими – и расслабьтесь. Сосредоточьтесь на лице. Крепко сожмите закрытые веки. Удерживайте их в таком положении, скажите «отпусти» – и расслабьтесь. Напрягите челюсти, как можно шире открыв рот. Удерживайте их в таком положении, скажите «отпусти» – и расслабьтесь, оставив губы и челюсти в спокойном состоянии.
- ♦ Когда вы упираетесь головой в подушку и лежите без движения, напрягаются шейные мышцы сзади. (Будьте очень осторожны, чтобы не получить растяжения.) Удерживайте их в таком положении, скажите «отпусти» – и расслабьтесь. Обычно эта область сильно напрягается, поэтому, при необходимости, повторите упражнение. Поднимите плечи к ушам и снова опустите. Как можно дальше отведите плечи назад. Удерживайте их в таком положении, скажите «отпусти» – и расслабьтесь. При необходимости повторите упражнение.
- ♦ Втяните живот. Удерживайте его в таком положении, скажите «отпусти» – и расслабьтесь, мысленно представив, как теплая волна распространяется по животу.

- ♦ Выгните поясницу вверх. Удерживайте ее в таком положении, скажите «отпусти», потом расслабьтесь. (Пропустите этот этап, если страдаете от болей в спине.) Напрягите таз. Удерживайте его в таком положении, скажите «отпусти», потом расслабьтесь и вообразите, как напряжение вытекает из ягодичных мышц.
- ♦ Сожмите бедра вплоть до колен, также сожмите ягодицы. Удерживайте их в таком положении, скажите «отпусти» – и расслабьтесь. Поднимите мыски ног к потолку напрягите икроножные мышцы (можно слегка согнуть колени, чтобы избежать судорог). На секунду зафиксируйте такое положение, затем расслабьтесь. Если в какой-то отдельной зоне еще чувствуется напряжение, повторите упражнение для этой мышцы.
- ♦ Вообразите, как волна релаксации растекается по всему телу, проникая в каждую группу мышц – вплоть до пальцев ног.

Тренировка зрительной фантазии

К этому упражнению вам, возможно, придется сначала привыкнуть. Оно предполагает применение техники визуализации для того, чтобы вы могли сфокусироваться на нейтральных образах, снизить степень возбудимости и почувствовать себя спокойнее – как в ментальном, так и в физическом плане. Визуализацию нужно тренировать, поэтому в первый раз не стоит заниматься ею, когда собираетесь лечь спать, в противном случае вас обеспокоит тот факт, что она не сработала мгновенно. Лучше тренируйтесь минут по десять в течение дня до тех пор, пока не будете совершенно уверены; затем задействуйте ее, когда начнете осваивать режим успокоения.

- ♦ Пойдите туда, где никто не побеспокоит. Сядьте или лягте.
- ♦ Закройте глаза и представьте, что находитесь в каком-то спокойном месте. Там, где можете ощутить полное расслабление: на залитом солнцем пустынном пляже, на озере, окруженном горами, в удобном кресле или рядом с любимым человеком.
- ♦ Чтобы добраться до этого места, нужно спуститься по лестнице из десяти ступеней. Вообразите, что вы стоите наверху лестницы и готовы сделать первый шаг вниз. Вы спокойны, расслаблены и с радостью ожидаете спуска.
- ♦ Представьте, как мягко ставите ногу на каждую ступень – словно они из теплого песка – и ощущаете, что все накопленное за день напряжение покидает вас по мере того, как ступени нисходят с 10 до 0.
- ♦ Дойдя до нуля, дайте себе команду и пойдите в это спокойное место. Оглянитесь вокруг, обратив внимание на оттенки цвета, прислушиваясь к звукам и воображая запахи и текстуру.
- ♦ Постарайтесь, по возможности, оживить картинку, обратив внимание на мелкие детали: что на вас надето? Может быть, вы идете босиком – проникает ли песок между пальцев? Припомните все, что вам нравится и внушает

чувство безопасности: звук моря, ощущение солнца, ласкающего кожу, или особый аромат.

Как только это место и этот опыт укоренятся в памяти, где бы вы ни были и какой бы стресс ни переживали, всегда сможете мысленно вернуться туда – и ваше тело вспомнит чувство спокойствия.

Самоосознанность

Самоосознанность отличается от релаксации – это блестящая медитативная практика, фокусирующая мозг и тело на настоящем моменте: на том, что происходит вокруг, а не на том, что у вас в голове. Было доказано, что она позитивно влияет на эмоции, нервную систему, гормоны стресса, иммунную систему и... да-да, на сон.

Самоосознанность побуждает рассматривать свои мысли только как мысли, а эмоции – только как чувства. Если речь идет о бессоннице, она нейтрализует душевные страдания и панику, связанные с тем, что вы неспособны уснуть. Главное – контролировать свое сознание, а не позволять ему контролировать себя; тогда с точки зрения психики и вашего физического состояния вы окажетесь в более выгодном положении для того, чтобы заснуть.

Самоосознанность предполагает не осуждение и примирение. Не оценивая свой сон, а просто принимая вещи такими, какие они есть, вы почувствуете, как спадает напряжение – следовательно, поставите себя в более выгодное положение, когда решите лечь спать. Примиряясь с тем, что с вами происходит, можно принимать решения о дальнейших действиях; например, если вы не можете спать и не ощущаете усталости, встаньте с постели и займитесь чем-нибудь расслабляющим. Продолжайте до тех пор, пока не почувствуете сонливости. Зная, что недолгий, но крепкий сон часто приносит больше удовлетворения, чем продолжительный фрагментарный, вы прекратите тревожиться, если продолжите бодрствовать.

Пилотное исследование оценило полуторамесячный вариант программы самоосознанности, в которой принимали участие тридцать человек, страдавших от бессонницы. Половина участников сообщили, что общее время засыпания сократилось на 50 % или более; все, за исключением двух участников, по окончании курса лечения избавились от клинической бессонницы.

Осознанный сон

Выполняйте приведенные ниже упражнения в течение дня, при необходимости – перед отходом ко сну и когда просыпаетесь среди ночи.

1. Представьте, что вы стоите на берегу реки и смотрите на течение, свет; видите солнечные зайчики на воде.

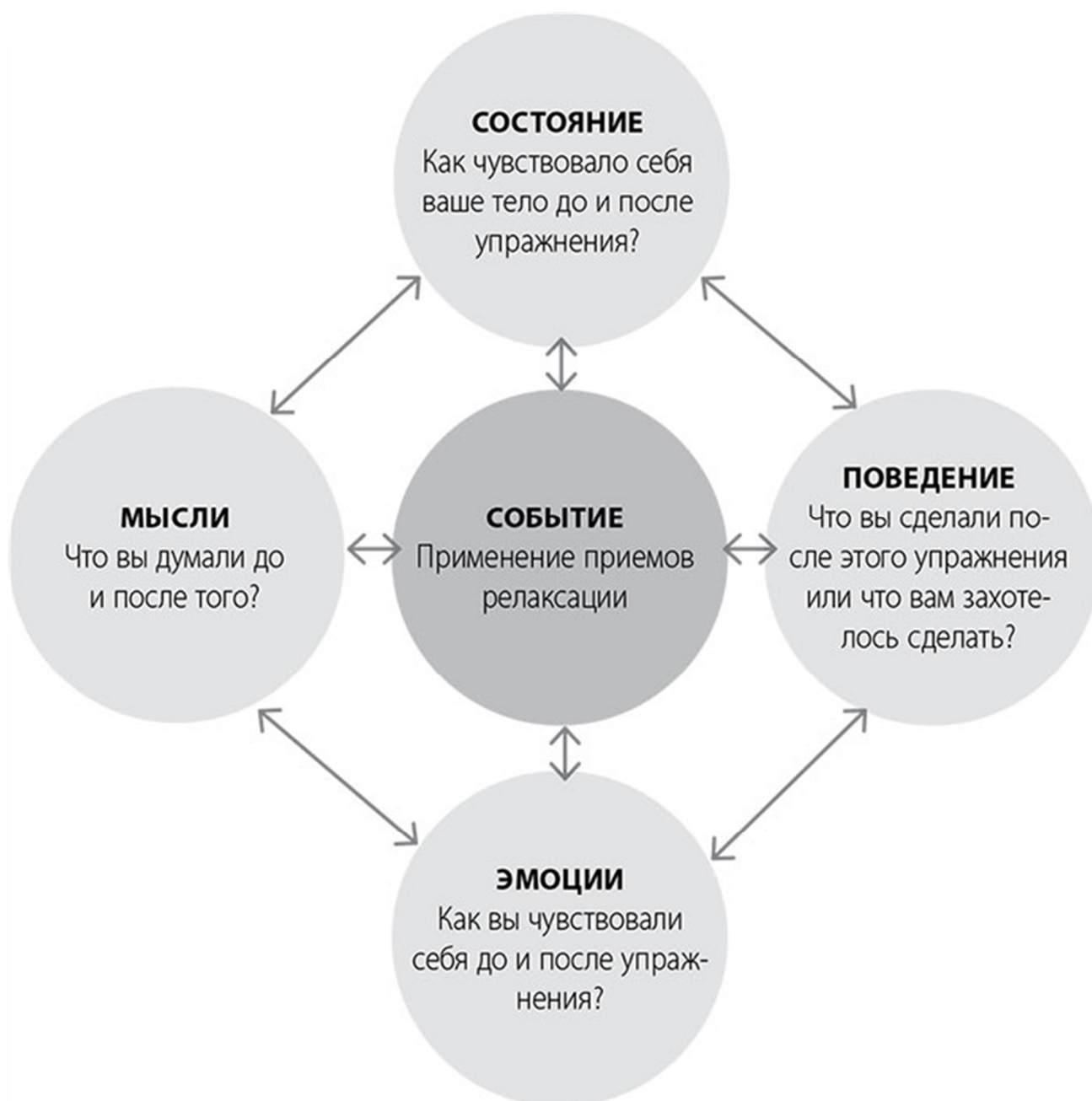
2. Вы замечаете высокое дерево, склонившееся над водой, и видите, как с него, кружась, слетает лист; он опускается на воду, а потом его уносит вниз по течению.
3. Еще один лист падает, затем еще один.
4. Пока опадает следующий лист, положите на него одну из своих негативных мыслей, связанных со сном, не анализируя и не оценивая ее.
5. Положите свою мысль на лист и, когда он коснется воды, посмотрите, как он уплывает прочь.
6. Когда начнет падать следующий, сделайте то же самое: положите мысль на лист, посмотрите, как он ложится на воду и уплывает.
7. Почувствуйте, как вода очищает вас во сне, увлекая за собой все тревоги.

Это всего лишь примерный сценарий, вы вольны менять его. Смысл в том, чтобы выйти за пределы своего сознания – и перестать волноваться оттого, что не спите. Чтобы не завязнуть в своих мыслях, просто признайте их – и отпустите.

Интеллект-карта релаксации

Опробовав все приемы релаксации, заполните интеллект-карту, сосредоточившись на одном упражнении или на всех сразу. Как вы чувствовали себя до и после того? Будьте честны – если вы оцениваете упражнение как «полную ерунду» и потом не замечаете разницы, напишите об этом.

Нашли ли вы хотя бы одно из упражнений на релаксацию полезным? Было ли одинаковым его влияние на ваши мысли и тело? Мешали ли ваши комплексы по поводу того, правильно ли поступаете и не глупо ли выглядите, полностью отдаваться тому, чем занимаетесь? Заполняя интеллект-карту, вы должны были понять, что релаксация воздействует на все аспекты сна. Однако если упражнения показались не столь полезными, как вы ожидали, значит, что-то идет не так. Например, если в разделе «мысли» вы написали «полная бессмыслица», это должно было повлиять на поведение, физическое состояние и настроение.



Теперь можете принять решение, хотите ли еще раз попробовать это упражнение, стараясь при этом быть более восприимчивым(ой). Так же как не можете принудить себя ко сну, вы не можете заставить себя расслабиться. Нужно сделать выбор. Если вы не очень спокойный человек, эта техника потребует тренировки. Продолжайте выполнять упражнения: чем чаще будете делать, тем быстрее тело научится релаксации.

Отдых

Вечерний режим успокоения (важная роль отводится здесь релаксации или самоосознанию) позволит лучше контролировать ситуацию. Вы создаете модель, которую организм распознает и инстинктивно начинает готовиться ко сну.

Режим успокоения

Придумайте ежедневную часовую подготовку для отхода ко сну. Проведите мозговой штурм и займитесь тем, что вам нравится и освобождает сознание от стресса. Ниже приводятся отдельные примеры, которыми можно воспользоваться:

♦ **Чтение.** Неважно, любите ли вы мрачные, кровавые истории или вульгарные любовные романы; чтение дает передышку мозгу, освобождая его от навязчивых тревог, и не дает заниматься множеством дел одновременно. Бейте тревогу, если вдруг поймете, что прочитали главу, не запомнив из нее ни единого слова, – невозможно сосредоточиться, если думаете о другом. Также перестаньте читать в постели. Если вы страдаете от бессонницы, кровать должна восприниматься только как место для сна и секса. Читайте в другом месте; тогда, нырнув под одеяло, тело и сознание будут ассоциировать этот процесс со сном.

♦ **Примите ванну.** Ванна – чудесный способ расслабиться. Есть что-то гедонистическое в том, что вы выделяете время для того, чтобы просто успокоиться. Кроме того, когда вы ступаете в горячую ванну, температура тела понижается – та же физическая реакция, что имеет место во время сна. В результате вы ощущаете усталость.

♦ **Ароматерапия.** Некоторые эфирные масла способствуют релаксации (ромашка, лаванда, бергамот, жасмин, роза и сандал). Добавьте несколько капель эфирного масла в ванну и сбрызните им подушку.

♦ **Массаж.** Попросите партнера(шу) слегка помассировать вам плечи или спину.

♦ **Попробуйте заниматься йогой и медитацией.** Найдите учебник или DVD-диск и сделайте попытку.

♦ **Составьте плей-лист.** Выберите мелодии, которые, как вам кажется, расслабляют, а не возбуждают вас.

♦ **Пейте теплое молоко.** Исследования показали, что теплое молоко напоминает нам о детстве и клонит ко сну. Впрочем, даже если вы не пили молока в детстве, в нем содержится триптофан, провоцирующий чувство усталости.

♦ **Перекусите.** Как мы говорили в предыдущей главе, если вы заморите червячка за час до отхода ко сну, это стимулирует секрецию триптофана, серотонина и мелатонина.

♦ **Посмотрите телевизор.** Постарайтесь посмотреть передачу, которая заканчивается в разумное время, – и будьте строги к себе, выключая телевизор после ее окончания. Если собираетесь лечь в постель в 11 часов, не начинайте смотреть триллер в 10. Вы не уснете, так как будете перевозбуждены. (Особенно возбуждает роскошный секс, но утром вы вряд ли поблагодарите себя за многосерийный марафон.)

Примите за правило не делать поздно вечером ничего, что могло бы возбудить: не ругайтесь по телефону с напарницей, не беритесь за новый рабочий проект (начните его с утра). Убедитесь, что перед расслаблением вы закончили основную работу по дому. Не имеет смысла испытать блаженную релаксацию – и начать драить полы.

Режим успокоения должен включать в себя, по крайней мере, один прием релаксации или технику самоосознания, о которых шла речь в начале этой главы. Вот пример:

Часовой режим успокоения (с целью отхода ко сну в 22.30)

- ♦ **21. 30** Полчаса смотрю любимый комедийный сериал
- ♦ **22.00** Начинаю наполнять ванну
- ♦ **22.00–22.10** Приглушаю свет и практикую релаксацию – тренирую зрительную фантазию
- ♦ **22.10** Погружаюсь в теплую ванну
- ♦ **22.00–22.30** Пью что-нибудь теплое (травяной чай или, по старинке, теплое молоко)

Собственный режим может включать в себя то, что вам приятно, – и продолжаться столько времени, сколько хочется. Хотя мы рекомендуем часовой режим успокоения, но понимаем, что это не всегда выполнимо. Впрочем, когда вы пытаетесь разобраться со своим режимом сна, главное – убедиться в том, что можете уделить себе хотя бы чуть-чуть времени перед отбоем. Если каждый вечер вы посещаете бар, приходите домой в полпервого ночи, то в течение следующих двух недель просто уделяйте немного времени для релаксации. Или, если у вас семья, о которой надо заботиться, скажите близким, что берете тайм-аут, и попросите, чтобы не беспокоили. Займитесь релаксацией или минут пятнадцать почитайте книгу – все, что угодно, лишь бы сознательно переключиться. Уделяя время себе, вы измените свое отношение ко сну.

МЫСЛИ, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗАХВАТИТЬ С СОБОЙ

- ♦ Обучение релаксации требует тренировки, но это изменит вашу жизнь.
- ♦ Обязательный режим успокоения ментально и физически подготовит вас ко сну.
- ♦ Если вы будете строго следить за тем, чтобы перед отбоем выделять время для себя, это окупится крепким сном.

7. Прогоните негативные мысли

Негативные мысли для сна – что криптонит для Супермена: они разрушают все. В этой главе мы расскажем, как изменить собственное осмысление сна, давая телу и сознанию время для отдыха.

Нет покоя беспокойной душе

Мы знаем, что причиной большинства проблем со сном являются стрессовые обстоятельства, имеющие большое значение для вашего сознания (не обязательно отрицательное) – будь то печальное событие в жизни или неправильная атмосфера спальни. Но надеемся на то, что когда проблемы исчезнут, режим вернется в нормальное русло. Когда сон начинает портиться, внимание может отвлечься от первоначальной проблемы – и сфокусироваться на этом; даже когда трудности остаются позади, проблемы со сном, увы, не исчезают.

В сознании доминируют тревожные мысли, что вызывает чувство неудовлетворения – и мешает спать.

Если вы плохо спите или страдаете от бессонницы, ваши жизненные перспективы резко отличаются от перспектив беззаботных сонь. Вы не только тревожитесь о сне, но пытаетесь предвосхитить и проконтролировать его, строите планы – словом, делаете его центром как дневной, так и ночной жизни. Негативные мысли окрашивают в черный цвет все вокруг: спальню, кровать, вечер, утро, работу, понижают вашу уверенность в себе и т. д. Вы ведете счет всему, что не ладится в жизни, полагая, что это последствия бессонницы, например: «Этого не случилось бы, если бы я не был таким(ой) усталым(ой)» или «Я бы справился(ась), если бы только мог(ла) поспать».

Постоянные думы о сне еще больше усугубляют положение. Вы непрерывно «пережевываете» то, о чем вообще не следует думать: оцениваете, достаточно ли спали, справитесь ли со своими дневными обязанностями, – и ломаете голову о том, как будете спать в будущем. Кроме того, концентрируетесь на симптомах, связанных с потерей сна, таких как усталость, раздражительность и плохое настроение. Организм реагирует соответствующим образом, начинает волноваться – и вы опять не спите. Происходит именно то, чего вы боялись.

СОФИ МУЧАЕТСЯ ОТ БЕССОННИЦЫ

У Софи не сложились отношения с партнером, она не знала, как от него избавиться. Ее друг Ричард был эмоционально привязан к ней – и дал понять, что ему трудно будет смириться с ее уходом. Долгие недели она была не в состоянии спать: лежала в постели и с тревогой думала о том, как и когда она уйдет и сможет ли это сделать.

На работе Софи чувствовала себя вялой. Не успела ответить на деловое предложение и сделала пару ошибок, что было совершенно не характерно. Все, что занимало ее мысли, – вопросы «что, если». «Что, если он потеряет

голову, когда я уйду?», «Смогу ли я справиться с работой, если не сплю?». Она чувствовала себя одинокой и отстраненной. Девушка так устала и переутомилась, что не могла общаться с друзьями и начала избегать компаний. Не хотелось возвращаться домой, поэтому она проводила много времени в одиночестве, в кафе или барах.

По мнению Софи, если бы она нормально спала, то лучше справилась бы с тем, что происходит между ней и Ричардом, – поэтому беспокойство полностью переключилось на сон. По вечерам она начала пропускать по стаканчику, вернувшись домой, долго не ложилась спать и смотрела фильмы. Проблемы со сном, которые мучили Софи, обострялись все больше и больше – до тех пор, пока не пришлось оставить работу, так как она была совершенно истощена.

Через пару недель Ричарду и Софи стало ясно, что чем-то нужно пожертвовать. Разрыв был выматывающим, как они и ожидали, хотя оба осознали это правильным шагом. Но Софи по-прежнему не могла спать. У нее сбились биологические часы. Тот факт, что перемены в личной жизни не решили проблем со сном, обострял эмоциональную уязвимость. Теперь она проводила ночи, тревожась о том, сможет ли когда-нибудь снова нормально спать – и эти тревоги наталкивали на мысли о Ричарде и о том, верно ли она поступила.



Помните: не нужно думать о дыхании, просто дышите. Ведь вы не думаете о том, как бьется сердце, – а оно бьется. Не размышляете о том, как глотаете, – просто глотаете. Сон также вписывается в эту категорию: мы просто спим. Беспокойство о сне не только ухудшает его, но и способно спровоцировать негативные эмоциональные и физические ощущения и беспомощные поведенческие реакции.

Ваша миссия заключается в том, чтобы вновь обрести естественный ритм сна: сон должен быть произвольным; но это произойдет лишь тогда, когда вы примените на практике предложенные стратегии. Как только научитесь блокировать негативные мысли и прекратите винить сон в своих проблемах, почувствуете, что способны лучше справляться и с остальными жизненными трудностями.

Тревоги и произвольные негативные мысли (ННМ)

В негативном восприятии сна можно выделить две категории:

1 Тревоги: сознательная сосредоточенность на тревожных мыслях. Тревоги – это *преднамеренные* негативные мысли, которые вы прокручиваете в голове и попусту тратите на них время. Когда тревоги трансформируются в вопросы «что, если?» («Что, если я опять не усну завтра ночью?»), вы неотвязно думаете о том, что, возможно, никогда не произойдет.

Тревоги о возможности неудачи запускают в организме ту же самую реакцию, как если бы это уже случилось; включается реакция борьбы или бегства, и становится еще меньше шансов уснуть. На самом деле вы совершаете то, чего опасались! Тревоги отнимают время и, как правило, закручиваются в спираль, то есть вопрос «Что, если я не усну сегодня ночью?» быстро превращается в мысль: «Что, если из-за переутомления я провалюсь на экзамене?»

2. Произвольные негативные мысли (ННМ): мысли, которые проносятся в голове, при этом вы их не осознаете или не замечаете.

ННМ, в отличие от тревог, не являются преднамеренными. Это поток оценок и интерпретаций, который проходит через ваше сознание, например: «Вероятно, я всегда плохо сплю». Они могут быть осознанными и преднамеренными, но нередко возникают автоматически: вы соглашаетесь с ними и воспринимаете как факт. С ними легко согласиться, поскольку выглядят они вполне правдоподобно (допустим, вы просто не помните, когда в последний раз спали «нормально»), но они всегда необоснованны и нереалистичны (за последние несколько недель вам все-таки удалось разок поспать, иначе вы не держались бы на ногах).

Они пролетают с такой скоростью, что вы, вероятно, даже не замечаете их. Но то, что вы не отслеживаете их постоянно, отнюдь не означает, что они не вредят. Такие мысли могут инициировать тревоги, испортить эмоциональное

самочувствие и вызвать физическую напряженность, а также спровоцировать беспомощное поведение.

Если вы поймали себя на ННМ по поводу сна и оспорили ее, готовы держать пари, что в 99,9 % случаев это будет полная и бездоказательная ерунда. Между тем здесь есть негативная предвзятость.

Когда вы находитесь в подавленном настроении и чувствуете упадок сил, нужно найти козла отпущения. Часто им оказывается сон: вы начинаете выискивать доказательства, дабы подкрепить мрачные мысли: «Я наделал(а) ошибок в электронном сообщении из-за того, что устал(а)». Тот факт, что чувство усталости не имеет ничего общего с вашим промахом, не оказывает влияния на негативную склонность сознания – а должен оказывать! Необходимо изменить бесполезные суждения и установки – и снизить степень эмоционального расстройства, связанного с отходом ко сну. Не существует другого способа вернуть сон в нормальное русло.

Чем больше будете верить своим ННМ и тревогам, мириться с ними, тем хуже будете себя чувствовать – и тем меньше будут шансы уснуть. К сожалению, чем больше растет беспокойство, тем правдоподобнее и навязчивее становятся мысли, – и возрастает роль вашей предвзятости. Нужно оспорить эти мысли: признать, что они – не факты, а всего лишь гипотезы, и найти доказательства этому. Вернемся, например, к рассмотренному случаю с электронным сообщением. Вместо того чтобы сразу объяснять свой промах усталостью, следовало бы спросить себя: «Ошибался(ась) я так же прежде, до того, как стал(а) ощущать усталость?» Наверняка ошибались, поэтому не стоит винить сон: временное его нарушение не оказывает totally разрушающего влияния на вашу жизнь. Конечно, нет ничего хорошего в том, что вы ошиблись, но это, безусловно, не приводит к полному краху!

Поскольку тревоги и ННМ играют схожую роль, оказывая воздействие на отношение ко сну, мы помещаем их в одну корзину под названием «негативные мысли». Таким образом, можно атаковать их одновременно – и с удвоенной силой.

Интеллект-карта негативной мысли

Заполните интеллект-карту, сконцентрировавшись на одной негативной мысли о сне (будь то тревога или ННМ), которая вас недавно посетила. Все, что беспокоит вас в связи с качеством сна, недостаточным сном, пробуждением среди ночи или способностью справляться со своими обязанностями в течение дня. Затем напишите, какое эмоциональное и физическое самочувствие вызвали у вас эти мысли, что заставили предпринять – и что вы собирались делать.

В качестве примера мы воспользовались вышеупомянутым случаем с ошибкой в электронном сообщении.



Рассмотрев негативные мысли под микроскопом, вы обнаружите, насколько они пагубны и как влияют на все аспекты жизни. Да, бессонница ужасна, но беспокойство о ней – пустая потеря времени и душевных сил! Если вы не предпринимаете упреждающих шагов для улучшения ситуации, то обостряете проблему.

Альтернативный подход к негативным мыслям позволит более эффективно и позитивно реагировать на другие мысли, эмоции и физические ощущения, не концентрируясь на сне.

Как стать сыщиком и проследить за негативными мыслями

Вы должны посмотреть в лицо коварным негативным мыслям – и идентифицировать негативные установки, убеждения и предубеждения, окружающие ваш сон. Оpozнав негативную мысль, вы станете рассуждать объективнее, решите ее оспорить – и в конце концов остановить. Об этом – в следующей главе.

Ниже перечислены предвзятые ключевые мысли, способствующие бессоннице.

Ошибка гадалки

Вы предвосхищаете негативный исход событий и ведете себя так, словно это установленный факт – «Сегодня ночью мне не уснуть».

На самом деле: не страшно, если вы не в состоянии контролировать свой сон. Можете облегчить этот процесс, но сон управляется гомеостатом и суточным ритмом. Перестаньте себя заставлять и позвольте сну делать свою работу.

Поиски виновного

Причину любой проблемы и сложности вы видите в том, что плохо спите – «Я споткнулся(ась) на ступеньке, потому что устал(а)» или «Я поссорился(ась) с другом из-за переутомления».

На самом деле: сон влияет на настроение, концентрацию, память и эффективную работу, но он – не единственная причина проблем. Не считайте бессонницу оправданием дурного поведения, нежелания прикладывать усилия или неудачливости.

Ожидание катастрофы

Вы связываете чрезвычайные обстоятельства с тем, что потеряли сон, переоценивая возможность краха и недооценивая собственную способность справиться с ситуацией, например: «На работе все подумают, что я никуда не погужь, потому что всегда выгляжу усталым(ой)».

На самом деле: недосып можно восполнить за несколько недель и месяцев – и восполнить придется только около трети потерянного времени сна. Если вы плохо спали несколько ночей подряд – без паники, все можно поправить! Не думайте о бессоннице. Зная это, вы прекратите, наконец, волноваться о том, как она отразится на вашей дневной жизни – и перестанете чинить препятствия сну, изменив свое поведение.

Черно-белое мышление

Все ясно, черное или белое – «Я отлично спал(а) ночью!» и, наоборот, «Я ужасно спал(а) ночью», или «Я себя замечательно чувствую оттого, что выспался(ась)» и, наоборот, «Я себя отвратительно чувствую оттого, что не выспался(а)».

На самом деле: невозможно говорить об идеальной продолжительности сна. То, насколько хорошо или плохо вы спите по ночам, напрямую не связано с удачным или неудачным днем: удачные дни случаются и тогда, когда вы устали, а неудачные – когда не испытываете усталости. Такова жизнь. Согласитесь, что применительно ко сну речь должна идти об оттенках серого.

Чрезмерное обобщение

Вы раздуваете единичное событие, рискуя перевести его в непрерывный режим: «Я никогда больше не усну» или «Если я буду волноваться в следующий раз, не смогу уснуть».

На самом деле: то, что вы плохо спали ночью, не означает, что всю неделю предстоит мучиться бессонницей. Воспользуйтесь журналом сна, чтоб сравнить, как вы работали днем после бессонной ночи, – не исключено, что отлично справились. Кроме того, начав применять на практике наши стратегии, вы наверняка заметили отдельные положительные изменения, опровергающие гипотезу о том, что невозможно изменить неправильный режим сна.

Тоннельное видение

Тревожась о сне, вы судите пристрастно. Фокусируетесь на моменте бессонницы, игнорируя иную информацию. Например, убеждены в том, что болью в плече вы обязаны бессонной ночи, а не игре в гольф накануне.

На самом деле: прекратите постоянно думать о том, как спите. Если будете концентрироваться на телесных симптомах, только обострите их; постоянно отыскивая доказательства того, что бессонница разрушает жизнь, вы себе не поможете. Найдите какое-нибудь дело, чтобы отвлечься, и сосредоточьтесь на том, что имеет реальное значение.

МЫСЛИ, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗАХВАТИТЬ С СОБОЙ

- ♦ Негативные мысли активно мешают спать. Успокоив ум, вы успокоите тело, дав ему отдых.
- ♦ Если вы бросите вызов негативным мыслям, то убедитесь в том, что все не так плохо, как кажется.
- ♦ Более реалистичный подход ко сну даст вам возможность с большим оптимизмом смотреть в будущее.

8. Как изменить свое отношение ко сну

Теперь, когда вы распознали свои тревоги и ННМ относительно сна, можно прямо посмотреть им в лицо – и проверить. Эта глава послужит доказательством того, что они бессмысленно отнимают у вас время и не заслуживают столь пристального внимания. Вы узнаете, как навеки избавиться от них.

Как оспорить негативные мысли

Распознавая свои ННМ и тревоги, связанные со сном, вы получаете возможность отстраниться от них, что абсолютно необходимо. Признавая их комбинированное влияние, делаете большой шаг вперед, ограничивая их власть над собой. Негативные мысли, в основе которых лежит сон, долго не позволят избавиться от этой проблемы. Сейчас пора решить, хотите ли вы терять время и загромождать ими свое сознание. Хорошая новость заключается в том, что ННМ и тревоги связаны между собой: оспаривая ННМ, вы снижаете уровень тревоги по поводу сна – и наоборот. КПТ должна изменить любые деструктивные верования, ассоциирующиеся со сном, то есть вам не захочется выискивать негатив в состоянии плохого настроения или беспокойства.

Реалистично интерпретируя ситуацию, вы прекращаете оказывать на себя давление – и начинаете предпринимать практические шаги к тому, чтобы уснуть.

Большинство негативных мыслей по поводу сна базируются на ложной информации. Возможно, вы верите в то, что несколько бессонных ночей затянутся на недели или что ночное бодрствование предвещает ужасный день. Все это неправда, но если вы действительно верите в это, то начинаете воплощать в жизнь. Нужно стать более реалистичным(ой), тогда негативные мысли лишатся точки опоры, и вам не придется подолгу со страхом размышлять о последствиях того, что вы плохо спали.

ДОЛГАЯ НОЧЬ ЛИЗЗИ

Негативное мышление. Лиззи не спала уже четыре дня подряд, и завтра ее ожидал очередной стрессовый рабочий день, который внушал ужас. Был час ночи, а ей нужно было встать в 6 утра.

Она думала: «Я даже глаз не сомкнула и никогда не усну. Завтра я буду совершенно разбитой и не справлюсь с работой».

Девушка испытывала тревогу и неудовлетворенность, сердце выскакивало из груди, она чувствовала жар и была взволнована – что еще больше понижало шансы уснуть.

Оспаривание негативных мыслей. Даже те, кто страдает бессонницей, чаще всего ночью немного спят, но на следующий день обычно недооценивают продолжительность своего сна, фокусируя внимание на усталости.

Веря в то, что это оказывает еще большее давление на тело и дух, они активно мешают себе спать. Лиззи, так или иначе, заснет – даже если проспит

меньше, чем требуется, или меньше, чем хотела бы, и позднее сможет наверстать упущенное. Может быть, на следующий день она и окажется не на высоте, но организм попытается справиться.

Позитивное мышление. Если бы Лиззи стала думать иначе: «Я еще не устала, но обычно я засыпаю. Возможно, если перестану думать об этом, скоро задремлю», она успокоилась бы – как эмоционально, так и физически – и, скорее всего, уснула бы.

Дневник негативных мыслей

Запишите в дневник свои негативные мысли на предмет сна, как показано на странице напротив. Таким образом, сможете понять, о чем вы беспокоились (казалось, тревожились о том, что лежите в постели и не можете уснуть, на самом же деле думали о том, как будете чувствовать себя утром). Это поможет разобраться, что подталкивает вас к подобным мыслям. Осознав, к какой категории относится эта мысль (например, ошибка гадалки или ожидание катастрофы), вы найдете возможность оспорить ее. Используя то, чему уже научились благодаря нашей книге и своему журналу сна, сможете изменить негативные реакции на сон на более спокойные, нейтральные – и менее разрушительные. Чтобы противостоять негативной мысли, задайте себе следующие вопросы:

- ♦ Каковы доказательства, подтверждающие это предположение?
- ♦ Каковы доказательства против него?
- ♦ Почему кажется, что это правда?
- ♦ Какова вероятность того, что это произойдет?
- ♦ Каким мог бы быть наихудший исход?
- ♦ Могли бы вы это пережить?
- ♦ Можно ли сделать более реалистичный вывод, чем тот, что внушает вам опасения?

Оспаривая ННМ и тревоги, вы обдумываете варианты и предпринимаете упреждающие действия. Ведение дневника должно убедить в том, что смешно принимать негативные мысли за факты.

ТРИГГЕР	МЫСЛЬ	ТИП ПРЕДВЗЯТОЙ МЫСЛИ	ОСПАРИВАНИЕ МЫСЛИ	ПОЗИТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ
Просыпаюсь среди ночи	«Завтра я не смогу справиться»	Ошибка гадалки: я предвосхищаю плачевный поворот событий и действую так, словно это факт	Да, бессонница может повлиять на мою психику, но мой организм сделает все, что в его силах, и справится	Не отменяю свои планы или говорю всем, что измотан(а). Если я поставлю мысли о сне на первое место, это отвлечет от других задач
Ворочаюсь с боку на бок	«Бессонница доведет меня до болезни»	Тоннельное видение: я концентрируюсь на негативных аспектах сна и игнорирую более важную информацию	Бессонница может быть симптомом, а не причиной болезни	Стараюсь решить проблему со здоровьем (посещаю терапевта) и с бессонницей (использую приемы, описанные в этой книге)
Не могу уснуть	«Я никогда так плохо не спал(а), как в эту ночь»	Черно-белое мышление: все совершенно ясно, черное и белое	Была ли эта ночь действительно самой плохой в моей жизни? Я могу проверить, заглянув в журнал	Если это была ужасная ночь, я могу попытаться понять, что сделал(а) не так, применить изученные стратегии — и проверить, улучшится ли сон через месяц. В противном случае мне следует отказаться от совершенно необоснованных обобщений
Чувствую раздражение и ссорюсь с супругом(ой)	Я поссорился(лась) с ним только потому, что не выспался(лась)	Поиски виновного: я ищу причины своих проблем в бессоннице	Раздражительность — нормальная человеческая эмоция, присущая также тем, кто крепко спит. Сон способен обострить, но не вызвать ее. Я могу принять решение и не спорить	Распознаю основную причину своей раздражительности и пытаюсь найти способ решения проблемы. Если это и вправду сон, занимаюсь релаксацией, чтобы успокоиться

Тест на истинность

Ваше восприятие или осмысление ситуации не всегда служит индикатором того, как все обстоит на самом деле. Допустим, беспокоитесь о том, что медленно работаете из-за усталости, хотя все вокруг полагают, что вы работаете прекрасно. Находясь во власти негативных мыслей, ощущая беспокойство и переутомление, вы программируете себя на ожидание наихудшего исхода – в далеком прошлом такая реакция должна была помочь человеку избежать опасности; но чаще всего она вызывает убийственный страх.

Негативные мысли обычно ведут себя, как ловкие мошенники, поэтому вы обязаны твердо сказать себе, что будете осмысливать ситуацию реалистично. Единственный способ добиться этого – найти доказательства, которые не только подкрепят новые позитивные мысли, но и опровергнут негативные.

Заполните таблицу теста на истинность (см. пример на странице напротив), чтобы проверить достоверность своих предположений и предсказаний.

Задайте себе пять вопросов:

1 Ситуация. Опишите отдельную негативную мысль в ячейке «Ситуация», например:

- ◆ Ночью не удалось поспать необходимые для меня восемь часов.
- ◆ Мое самочувствие утром после пробуждения определяет мое самочувствие в течение всего дня.
- ◆ Все понимают, что я плохо спал(а).

СИТУАЦИЯ	Если я буду чувствовать усталость, то не смогу общаться с людьми	Ночью мне не удалось поспать необходимые для меня восемь часов
ПРЕДСКАЗАНИЕ <ul style="list-style-type: none"> • Что, по вашему мнению, должно произойти? • Вероятно ли это? (0–100) • Как вы узнаете, если это случится? 	<ul style="list-style-type: none"> • Мне придется туго • Я (100) • Со мной будет тяжело общаться, я стану раздражительным(ой) 	<ul style="list-style-type: none"> • Я не справлюсь на следующий день • Я (100) • Я не смогу сосредоточиться и наделаю ошибок
ЭКСПЕРИМЕНТ <ul style="list-style-type: none"> • Как вы можете проверить свое предсказание? 	Следую планам, записанным в ежедневнике на следующую неделю, независимо от того, как мало спал(а), и анализирую, получаю ли от этого удовольствие	Слежу за тем, как чувствую себя в следующий раз, когда не удастся поспать восемь часов. Также реалистично оцениваю, являются ли мои ошибки результатом усталости
РЕЗУЛЬТАТ <ul style="list-style-type: none"> • Что на самом деле случилось? 	Я трижды был(а) в компании и отлично проводил(а) время. Все говорили, что рады видеть меня, то есть им было приятно со мной общаться; я был(а) не так раздражен(а), как тогда, когда был(а) дома и тревожился(ась) из-за того, что мало спал(а)!	Я ощущал(а) усталость, но справился(ась) и ни разу не ошибся(лась) из-за недосыпа. Смог(ла) сосредоточиться, хотя некоторые задачи отнимали больше времени, но на работе такое случается — даже когда я не утомлен(а)!
ВЫВОД <ul style="list-style-type: none"> • Как после проверки вы относитесь к ситуации и своему предсказанию? • Насколько вероятным кажется вам теперь первоначальное предсказание? (0–100) 	Наш организм устроен таким образом, что может справиться с бессонницей, то есть очень важно взвешенно относиться к своим тревогам и не отступать от планов, потому что я всегда чувствую себя лучше после того, как побываю в компании • Я (50)	В целом я прекрасно справляюсь после бессонной ночи. Если плохо чувствую себя ночью и с утра, то ошибочно полагаю, что не справлюсь, но существует большая разница между тем, что мне кажется, и тем, что происходит в действительности • Я (60)

2 Предсказание. Опишите то, что, как вы полагаете, должно произойти, – и как сильно вы верите в то, что это случится, оценив уверенность по шкале от 0 до 100, где 0 = совсем не уверен(а), 100 = абсолютно уверен(а). Кроме того, следует подумать о том, к какому выводу вы придете, если ваше предсказание сбудется или не сбудется.

3 Эксперимент. Придумайте и проведите эксперимент, чтобы проверить свое предсказание.

4 Результат. Пересмотрите его и опишите реальный результат.

5 Вывод. Напишите вкратце, что вы думаете о своем первоначальном прогнозе после теста. Приняв новую точку зрения, переоцените по той же шкале (0–100) степень вероятности своего первоначального предсказания. Надеемся, что разница между двумя цифрами убедит в том, что вы не можете предсказывать будущее – и без причины вводите себя в состояние стресса.

Когда проанализируете мысли, до вашего сознания дойдет, что задерживаться на негативе – пустая трата драгоценного времени, которое можно потратить на что-то полезное и приятное.

Это упражнение не ограничено во времени – когда бы вы ни встревожились о том, как отзовется бессонница, протестируйте свои страхи, воспользовавшись вопросником. Убедитесь в том, что опасения по поводу того, что может случиться, еще не означают, что это действительно случится. Находясь в

подавленном настроении, мы активно провоцируем печальный результат. Недооцениваем собственные способности – но обвиняем во всем усталость, снимая с себя ответственность за собственные поступки. Осознав и остановив зловещие ошибочные мысли, вы почувствуете себя лучше – как в психическом, так и в физическом плане. Ничто лучше не предсказывает поведения человека в будущем, чем поступки в прошлом. Если раньше вы как-то выкручивались после бессонной ночи – значит справитесь и на этот раз. Беспокойство только закрепит проблемы, но не решит их.

Махните рукой на сон

Помните майку с надписью «never give up» (никогда не сдавайся), в которой до сих пор спите? Вероятно, вам уже надоела наша болтовня о том, что невозможно заставить себя спать, но в этом – корень проблем со сном. Единственный способ изменить ситуацию – прекратить прикладывать всякие усилия к тому, чтобы физически принуждать себя спать; вскоре и тело перестанет страдать от тревоги из-за возможной неудачи. Для этого нужно обмануться, поверив в то, что вам безразлично, спите вы или нет. Да, как ни парадоксально, официальное название этой стратегии звучит так: «Терапия парадоксальной интенцией». Она рекомендована американской Академией медицины сна и, как показывают исследования, добивается результата – благодаря тому, что избавляет от всяких забот о сне. Нужно, чтобы вы стали воспринимать время, проводимое в постели без сна, как полезное для релаксации и успокоения. Скажите себе, что заснете тогда, когда будете готовы, тогда не придется насиловать тело и сознание, делая их более восприимчивыми ко сну. Не стоит так пекся об этом.

Это противоречит всему, что, по вашему мнению, было правильно, но, коль речь идет о сне, лучшее, что вы можете сделать, – не беспокоиться о нем. Не давите на себя – и уснете!

Мантра «Меня не волнует сон»

Составьте список утверждений, чтобы уверить себя в том, что бессонница – не конец света. Запишите их в блокнот, чтобы всегда можно было заглянуть в него, если начинаете тревожиться на эту тему. Предлагаем варианты, с которых можно начать:

- ♦ Я могу вполне нормально чувствовать себя, немного поспав.
- ♦ В конце концов, я всегда засыпаю.
- ♦ Утреннее самочувствие не определяет того, как сложится мой день.
- ♦ Обрывочный, но крепкий сон лучше, чем долгий и непрерывный.
- ♦ Нужно наверстать всего треть того времени, что я не сплю; я могу восполнить его в течение нескольких месяцев.

- ♦ Мой организм устроен таким образом, что способен справиться с бессонницей.
- ♦ Нужно реалистично подходить ко сну и не поддаваться беспокойству.

Блокировка мыслей

Думать о двух вещах одновременно поистине тяжело (вопреки тому, что проповедуют некоторые умники); в этот момент вступает в силу блокировка мыслей. Если тревоги не отпускают и вы чувствуете себя одиноким(ой), попробуйте, закрыв глаза, медленно повторять про себя любое слово, лишенное каких бы то ни было эмоциональных коннотаций (например, «это» или «один»). Продолжайте делать это в течение трех или пяти минут – до тех пор, пока тревоги не забьются в пыльный угол сознания. Это похоже на то, как вы пытаетесь на чем-то сосредоточиться, а приятель несет всякую околесицу; как только вы прислушиваетесь к тому, что он говорит, тут же забываете то, о чем думали. Сконцентрировавшись на выбранном слове, вы успокоитесь – и якобы в упорной борьбе вернете себе контроль над сознанием.

Это упражнение похоже на то, как вы считаете овечек. Стратегия подсчета овец, когда пытаетесь уснуть, заключается в том, чтобы блокировать другие мысли, способные привести мозг в состояние возбуждения. Если вам больше подходят овечки – считайте на здоровье!

МЫСЛИ, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗАХВАТИТЬ С СОБОЙ

- ♦ Тревоги активно мешают вам уснуть.
- ♦ Оспаривая свои ННМ, вы убедитесь, что на сне свет клином не сошелся.
- ♦ Не заставляйте себя спать – и вы уснете!

9. Как убаюкать стресс

Мы изучили, как справляться с тревогами и негативными мыслями по поводу сна, но не менее важно умение совладать со стрессом. Здесь вы узнаете, как справляться с повседневными волнениями, чтобы они не мешали сну.

Управление стрессом

Стрессовое состояние – нормальная составляющая повседневной жизни. Мы постоянно попадаем под давление, исполняя роли друзей, знакомых, супругов, родителей, коллег, соседей, учеников и проч. Нам приходится жить не только в согласии с собственным мериллом успеха, но с запросами общества. Нередко масштаб того, чего мы надеемся достичь, и размах, с которым собираемся действовать, могут испугать: справимся ли?

Мы живем в обществе, где принято двадцать четыре часа в сутки быть на связи: существование в круглосуточном режиме нон-стоп. Никогда раньше мы не были столь легко достигаемы: если не переписываемся по электронной почте, то обновляем статус в Facebook или закачиваем фотографию в Instagram. Опаздывая на встречу, пытаемся одновременно послать имейл с iPad, разговаривать по телефону и слушать новости. В любой момент находимся на связи с огромным миром – укрыться невозможно; и это меняет наше отношение к повседневной жизни. Прежде чем посмотреть телешоу, вы читаете отзывы о нем в режиме онлайн, а пока смотрите, пишете в Twitter, что вы думаете о его персонажах.

Наверняка, ложась спать, вы напоследок просматриваете свой телефон, а утром, едва разлепив глаза, вновь хватаетесь за него. Многие и трудятся более напряженно, чем раньше, стараясь не потерять работу и обеспечить свое будущее. Мы постоянно возбуждены; с первой секунды пробуждения начинаем заниматься множеством дел одновременно, что лишает возможности обрести жизненное равновесие, вдобавок – окружающие повышают планку своих ожиданий на предмет нашей достигаемости.

Все это означает, что сегодня не требуется особых причин для бессонницы: стремительный поток информации, который вы вынуждены перерабатывать каждый день, как смерч, обрушивается на вас, разнося все вокруг в пух и прах. Очень полезно соблюдать режим успокоения, но если вы, расслабившись, ложитесь спать, а потом немедленно начинаете строить планы на завтра, то снова приводите мозг и тело в возбужденное состояние, лишая себя возможности уснуть.

ПРИМЕР

ДЭВИД – ЖИЗНЬ НА ЭКРАНЕ

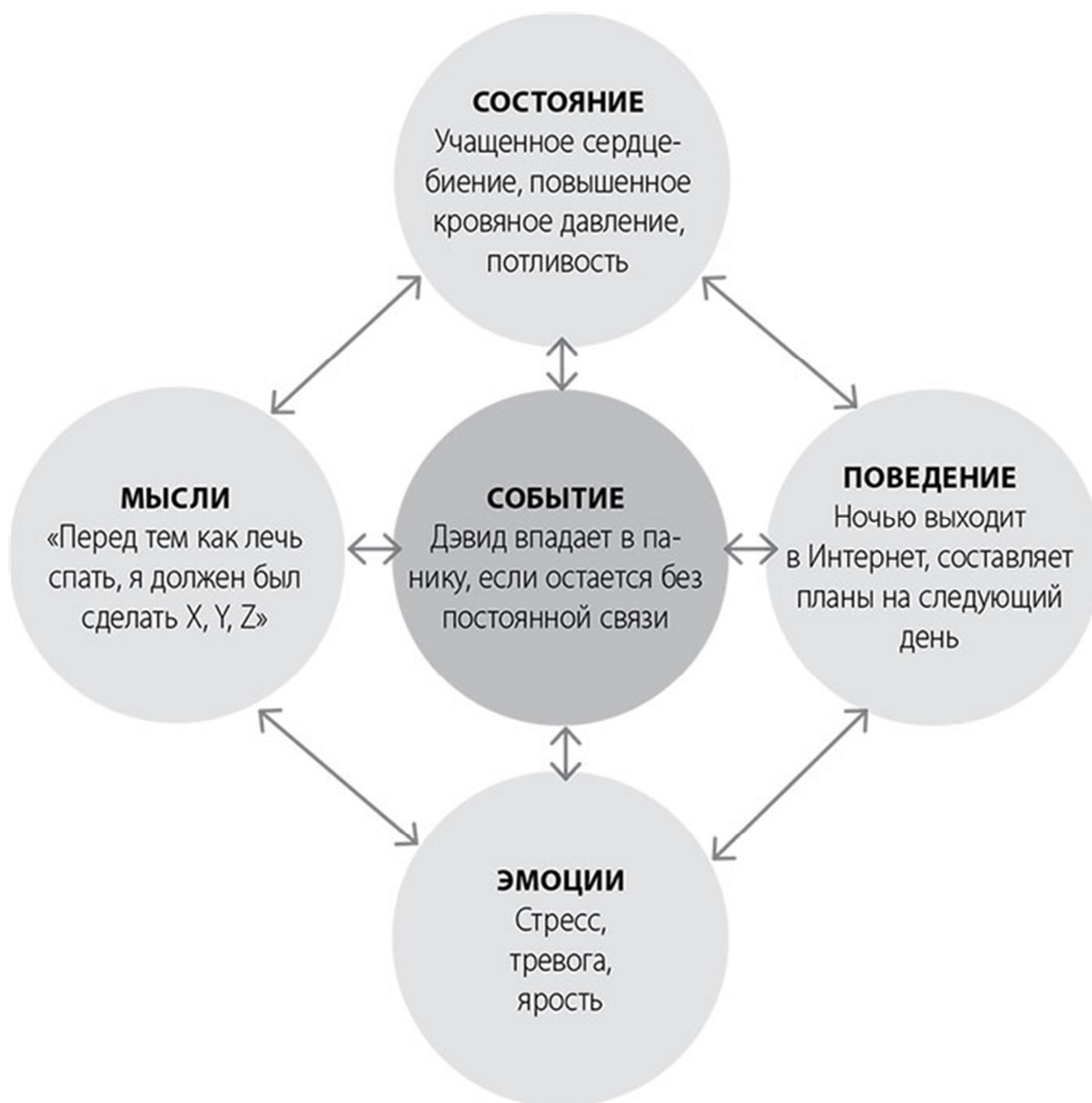
Дэвид работал в сфере рекламы, поэтому было крайне важно все время оставаться в сети – и ему это нравилось. Он находил темы для обсуждений и получал ответы от заинтересованных незнакомых людей, иногда так же охотно проверял правильность своих действий и предложений.

Весь день Дэвид сидел за компьютером, а потом шел домой и проводил вечер с планшетом или телефоном. Если бы кто-то сказал, что он более десяти часов в день смотрит на экран, он был бы шокирован – но так оно и было. Он был зависим от пластиковой штуковины в своей руке и своей жизни в режиме онлайн – и не мог отключиться, даже ночью. Просыпался, думая, не откликнулся ли кто-нибудь на его обновленный статус, если да – сразу отвечал. Спал чертовски мало, но мысль о том, что он пренебрегает этой частью своей жизни, приводила в панику. Его мозг раскалывался, но менеджер говорил себе, что его профессиональный долг – продолжать в том же духе, всегда и везде.

Однажды, когда Дэвид возвращался домой, в общественном транспорте у него украли сумку вместе с телефоном и планшетом. Он не только пришел в бешенство из-за кражи, но чувствовал себя в высшей степени потерянным. Что, если кто-то пытается ему дозвониться? Или испанский клиент послал ему сообщение по электронной почте, а он не может ответить? Что, если кто-нибудь «твитнул» на его последнюю шутку или задал вопрос?

Интеллект-карта Дэвида выглядит так, как показано на странице напротив.

Кажется, что невозможно отключиться, если на вас возложена такая большая ответственность, но часто мы страдаем из-за иллюзии собственной значимости. Возьмем, к примеру, ситуацию с Дэвидом: после того как у него стащили сумку, он провел ночь, чувствуя, что брошен на произвол судьбы; отдыхал и опасался последствий – профессиональных и социальных. Утром встал рано, позавтракал и помчался в офис. Он включил компьютер и обнаружил, что... ничего – вообще ничего! – не произошло. Письмо, из-за которого его прошибал холодный пот, не пришло, пропущенные комментарии в Twitter были банальными, и никто от него ничего не требовал. Его собственная внутренняя инструкция диктовала ему, что он должен 24 часа в сутки и 7 дней в неделю быть в досягаемости, но в реальности такой потребности не было. Когда он это понял, с плеч свалилась тяжелая ноша. Оказывается, не нужно было все время разбрасываться и крутиться как белка в колесе. Он сам выбрал лихорадочный темп – значит, сам мог его замедлить. Сделав это, Дэвид привел тело и сознание в более благоприятное для сна состояние.



На следующих страницах вы познакомитесь с некоторыми испытанными и проверенными способами, ограничивающими влияние стресса на сон.

Что нужно сделать для того, чтобы «отключиться»

Одним из распространенных симптомов бессонницы является неспособность «отключиться». Нередко после полного забот дня на работе у вас не хватает времени подумать о мелочах, из которых, собственно, и состоит жизнь: о счетах, покупках, мелком ремонте своими руками, об отпуске или визите к врачу. Все эти задачи отодвигаются на задний план, а потом, как только валитесь в постель, атакуют вашу бедную голову. Вы также испытываете потребность проанализировать прожитый день и думаете о том, что ждет завтра. Эти мысли способны взволновать вас и привести в подавленное эмоциональное состояние, вызвать чувство неудовлетворенности и тревоги.

Вы выискиваете проблемы и пытаетесь решать их – а в это время сон, крадучись, навсегда покидает вашу спальню.

Чтобы прекратить это, нужно установить границы – и не нарушать их. Освоив некоторые простые стратегии управления стрессом, вы научитесь легко отключаться, то есть режим успокоения не пропадет даром.

Временное отключение от социальных сетей

Обратите внимание на то, сколько времени вы проводите в режиме онлайн. Очень легко дотянуться до телефона, когда скучно. Стоп! Отключитесь на некоторое время от социальных сетей и не позволяйте себе проверять все подряд обновления (комментарии знакомых о вашем любимом телешоу не являются существенными). Вероятно, вас удивит, как часто вы хватаетесь за телефон, даже не задумываясь об этом. Когда размышляете о том, что хотите сказать и какое впечатление мечтаете произвести на людей, то оказываете давление на свое сознание и тело. Час без связи утром и несколько часов вечером (вдобавок к режиму успокоения) дадут вам необходимую передышку. Спрячьте телефон туда, куда физически не сможете дотянуться рукой, – к примеру, положите в другую комнату и хотя бы ненадолго забудьте о нем.

Время для размышлений

Ваше сознание – так же как тело – привыкает к определенному режиму. Если вы всегда думали о прожитом дне и оценивали его, лежа в постели, то непроизвольно начинали делать это всякий раз, когда удавалось прилечь. Чтобы изменить этот стиль, выделяйте время для размышлений перед отходом ко сну. Очень важно размышлять о том, что произошло, о своих ощущениях и мыслях. Таким образом, можно взглянуть на ситуацию под другим углом – шире и с большей ясностью. В сущности, вы прибираетесь в собственной голове, давая себе шанс решить проблемы и двигаться дальше. Выделяя для этого время в течение дня, а не ночью, вы больше концентрируетесь, меньше утомляетесь – и не позволяете себе нарушать режим сна.

Посидите минут пятнадцать где-нибудь в сторонке (ближе к вечеру или в начальной стадии своего нового режима отхода ко сну), сосредоточьтесь, думая о том, о чем обычно думали по ночам. Составьте список неотложных дел, расположив их в порядке приоритетности. Постарайтесь вычеркивать отдельные пункты после их выполнения, чтобы почувствовать мотивацию. Кроме того, отметьте три уже выполненных пункта или опишите, что произошло и как вы к этому отнеслись. Запланируйте в дневнике или в телефоне пятнадцатиминутный интервал, чтобы придать ему «официальный» характер; так вы быстрее привыкнете к нему.

Глядя на эти записи, вы сможете отстраниться и позволить себе разобраться в них аналитически, а не эмоционально. Чем избегать мыслей о трудностях, лучше подойти к ним конструктивно, успокоиться и перестать волноваться.

Минимизация стресса

Стресс, тревога и беспокойство рука об руку носятся по вашему сознанию, оставляя хаотичные следы. Если ощущаете давление на себя, страх перед тем, что может случиться, и беспокойство о том, как справитесь с ситуацией, вам долго не уснуть.

ВРЕМЯ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ

В КОНЕЧНОМ СЧЕТЕ ЕСТЬ ЭКОНОМИЯ ВРЕМЕНИ

Может показаться, что вы слишком заняты для того, чтобы каждый день уделять себе четверть часа на раздумья, но вы, несомненно, тратите кучу времени попусту, когда беспокоитесь и раздражаетесь. Отведя определенные часы на размышления и оценку своего дня, вы не только сэкономите время, но и уберетесь от стресса. К тому же очень важно понять, что не наступит конец света, если вы сбросите с себя напряжение.

Ниже приводятся некоторые стратегии, с помощью которых можно справиться со стрессом разного типа.

Решение проблемы и «время для тревог»

Мы уже говорили о тревогах по поводу сна, теперь обратимся к волнениям по поводу жизни. Вопросы «что, если», связанные с работой, деньгами, друзьями, семьей и здоровьем, могут мучить всю ночь – и обычно имеют отношение к определенной проблеме или ситуации.

Чтобы разобраться с этим, выделите себе пятнадцать минут в качестве «времени для тревог» – еще один временной интервал в течение дня, когда можно упорядочить мысли (так же как выделяли «время для размышлений»). Если скептический внутренний голос начнет нашептывать: «Еще пятнадцать минут в день – ты с ума сошел(а)?» – проигнорируйте его. На секунду отстранитесь от конкретной ситуации и подумайте, насколько безрассудным было бы намерение отказаться от того, что оказывает позитивное влияние на вашу жизнь, лишь потому, что не можете уделить себе немного времени. После того как поймете, насколько это абсурдно, сможете приступить к заданию, которое мы для вас подготовили.

- ♦ Найдите спокойное место, где никто не побеспокоит, и составьте список своих самых больших тревог, например, «Что, если я не смогу оплатить счета за этот месяц?» или «Что, если меня сократят?».

- ♦ Спросите себя: «Обоснована ли эта тревога?» Если ответ отрицательный, вычеркните этот пункт из списка. К чему тратить драгоценное время на то, что не произойдет? Однако если ответ положительный, переходите к следующему этапу.

♦ Что вы можете предпринять? Например, если волнуетесь из-за того, что не сможете оплатить счета за месяц, могли бы вы позвонить в компанию и попросить план погашения платежей? Или организовать свой бюджет таким образом, чтобы точно знать, сколько получаете и сколько тратите? Разве вы не могли бы позвонить в банк и спросить совета? Или взять в долг у родственников?

♦ Выберите тот вариант, который видится наиболее надежным, и разбейте его на отдельные, более мелкие шаги, например: «В 9 утра позвонить в компанию. Спросить, какие возможности платежа предлагаются. Потом разобраться с финансами, с приходом и расходом. Выяснить, сколько у меня остается на счету до конца месяца». Если перед вами будут лежать подобные записи, будет не так страшно посмотреть в лицо своей проблеме. Назначая для этого специальное время, вы подталкиваете себя к тому, чтобы начать действовать, а не откладывать решение проблемы на следующий день.

♦ Затем опишите обстоятельства, способные помешать воплотить эту идею в жизнь, например: «Что, если компания не предоставит мне отсрочку платежей?» – придумайте, как обойти проблему. Есть ли что-то, без чего вы можете обойтись в этом месяце, чтобы оплатить счет? Не могли бы вы сочетать этот вариант с другими и добиться продления срока платежа – или попросить кого-нибудь дать вам займы?

♦ Когда истечет пятнадцать минут, вернитесь к своим делам и больше не думайте о тревогах. Нужно быть строгим(ой) по отношению к себе – и соблюдать график, откладывая тревоги на отведенное для них время. Теперь у вас есть план, и вы готовы приступить к действиям. И не надо без конца возвращаться к своим «что, если?» – это ни к чему не приведет. Если, ложась в постель, начинаете думать о том, что вас волнует, напомните себе, что можете подумать об этом или иначе оценить эту мысль в ближайшее время «для тревог».

♦ Если в течение дня вам в голову придут мысли, способные принести пользу, не отмахивайтесь от них: запишите в блокнот, чтобы заглянуть в него в следующий пятнадцатиминутный перерыв. Записав, снова переключите внимание на то, что должны были сделать.

Процесс записи своих мыслей по поводу решения проблемы смягчит ее остроту – и поможет почувствовать, что ситуация под контролем. Вероятно, вы обнаружите, что не потребуется выделять «время для тревог»: пока вы не позволяете себе думать о мелких проблемах, они теряют актуальность.

Сейчас НЕ время

Установите жесткое правило: в следующий раз, если негативные мысли закружатся в голове в момент отхода ко сну, скажите себе: «Сейчас не

время». Постель предназначена для сна, а не для травмирующих размышлений.

Когда бы ни поймали себя на том, что испытываете стресс или тревожитесь, скажите себе, что вернетесь к тревогам в специально отведенное для них время, – и немедленно сконцентрируйтесь на текущих задачах. Будьте строги к себе, откладывая на потом тревожные мысли; не позволяйте сознанию заглядывать в эти ограниченные временем зоны. У вас вошло в привычку снова и снова возвращаться к тому, что чревато стрессом; откладывая подобные мысли на потом, вы вырабатываете новую здоровую привычку.

МЫСЛИ, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗАХВАТИТЬ С СОБОЙ

- ♦ Противостояние тревогам и стрессу в дневной жизни мешает им вмешиваться в ночную.
- ♦ Будьте строги к себе, соблюдая пределы дня и ночи; ограничьте тревоги и стресс, отведя для них специальное время в течение дня.
- ♦ Активно управляя стрессом, вы непроизвольно снижаете его интенсивность.

10. Сон: последний рубеж

Вы сделали несколько шагов в правильном направлении – и теперь необходимо конкретно и надежно закрепить ассоциации между кроватью и сном. То есть вы должны (возможно, очень резко) реорганизовать режим сна. Для этого мы отправим ваши биологические часы на тренинг. Готовьтесь!

Поле для маневра

Теперь, когда получен опыт ведения журнала и ваши негативные мысли о сне ослабли до такой степени, что стали ничтожными, мы уверены в том, что вы сможете овладеть следующей частью нашего генерального плана. То, чем предлагается заняться в этой главе, укрепит связь между спальней, кроватью и сном. Главное – продумать атмосферу сна, то есть, прежде чем взяться за дело, следует проработать две предыдущие главы. Если вы страдаете от серьезных проблем со сном, то это – самая важная глава. Приемы применялись тридцать лет тому назад, и, если речь идет о том, чтобы победить бессонницу, элементы КПТ оказываются как нельзя более кстати.

В четвертой главе мы затрагивали некоторые моменты, которые пагубно сказываются на физическом восприятии спальни и постели (шум, слишком яркий свет, неудобство и т. п.). Это должно было бы навести на мысль о месте, где вы спите, но это еще не все. Некоторые из наших рекомендаций могут вызвать удивление, но для тех, кто страдает бессонницей, это ключевая составляющая процесса. Впрочем, если вы считаете свои проблемы со сном не столь серьезными и то, что вы пытались до сих пор применять, действительно помогает, продолжайте в том же духе. Только начните с того, на чем мы настаиваем ниже; это – продвинутый этап терапии, и приступать к нему нужно только в случае необходимости.

Восприятие собственной спальни и кровати определяется вашим ощущением окружающей атмосферы. Если вы соня, то ассоциируете их со сном: когда входите в спальню, сразу возникает мысль о сне и ощущается сонливость. То же относится к помещению, которое вам хорошо знакомо. Войдя в кухню, думаете о еде – и спрашиваете себя: не проголодался ли я или можно ограничиться кофе? Пройдитесь по рабочему кабинету – и вас, конечно, посетит мысль о работе, которой вам предстоит заняться. Прогуляйтесь по гостиной – и станет любопытно, нет ли чего-нибудь интересного по телевизору. Когда вы плохо спите, спальня ассоциируется с негативом и стрессом, вы вспоминаете о том, как часами лежите без сна. Кровать вызывает разного рода негативные коннотации, например, усталость, неудовлетворенность, раздражение, одиночество.

Для того чтобы уснуть, нужно заменить негативные ассоциации. Если вы дочитали до этого момента, но прогресс не слишком велик – значит, пришло время перехода к решительным действиям.

НЕМАЛОВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Примите во внимание: когда вы впервые попробуете эту стратегию, почувствуете еще большую усталость, чем прежде, поэтому будьте осторожны за рулем или работая за станком. Если у вас опасная работа или служба, связанная с заботой о других людях, лучше избегать ограниченного сна. Это сложная стратегия, поэтому, если у вас проблемы со здоровьем, сначала проконсультируйтесь с терапевтом.

Ограниченный сон

Это звучит ужасно – и так оно и есть; в некотором роде это далеко не самая увлекательная стратегия в нашей книге, но она работает. Ограниченный сон предполагает вмешательство в том случае, если режим сна давно нарушен. Это предназначено для тех, кто страдает от тяжелой бессонницы. Хотя вы, возможно, ощутите бóльшую усталость, чем прежде, эта стратегия усиливает побуждение ко сну и задает биологическим часам необходимый ритм. Она *требуется* только в том случае, если сон занимает менее 85 % времени, проведенного вами в кровати.

Вы начинаете выполнять программу умеренного лишения сна. Серьезно! Будете ложиться в постель только тогда, когда почувствуете сонливость, то есть никаких поворотов с боку на бок, никаких неприятных размышлений под одеялом.

Смысл в том, чтобы это стимулировало ко сну, едва голова коснется подушки. Это кардинально отличается от того, что вы уже пробовали. Благодаря этой стратегии будет перезапущен ваш таймер сна, то есть вы будете засыпать быстрее, реже просыпаться среди ночи и спать крепче.

Когда вы ограничиваете время, проводимое в постели, организм «отключается» сразу же, как только получает возможность, – после чего вы, как мы надеемся, проспите всю ночь напролет. Это помешает вам с тревогой ожидать засыпания и того, что приготовила вам ночь; будет легче, так как вы сделаете что-то конкретное, реагируя на свои проблемы со сном. Кровать станет сказочным, а не страшным местом. Не бойтесь – эта методика помогает справиться с возбуждением.

ПРАВИЛА ОГРАНИЧЕННОГО СНА

Они крайне важны для успешного выполнения программы ограниченного сна. Эта стратегия не поможет, если вы позволите себе пропустить хотя бы одно.

1 Кровать предназначена только для сна и секса. Не смотреть телевизор, не пользоваться компьютером, не есть, не работать, не оплачивать счета – и даже не читать в постели!

2 Соблюдайте режим. Поставьте будильник, чтобы он звонил по утрам в одно и то же время. По выходным можно позволить себе еще часок поваляться, но и только.

3 Запрещается спать днем – вообще. Если вы будете спать в течение дня, вы не только ослабите стимул ко сну и введете в заблуждение тело, которому будет непонятно, когда оно должно ожидать сна, но, кроме всего прочего, нарушите ассоциации между кроватью и сном.

4 Ложитесь спать только после того, как почувствуете сонливость. Не ложитесь в постель, если вы не утомлены. Если, лежа в постели, испытываете неудовлетворенность из-за того, что не можете уснуть, вы только обостряете проблему. Нужно внимательнее прислушиваться к внутренним настройкам своего тела. Будьте настороже, когда почувствуете настоящую усталость.

5 Встаньте с кровати, если не можете уснуть. Это сложная, но абсолютно необходимая составляющая стратегия ограниченного сна. Если вы лежите в постели и не можете уснуть, встаньте и чем-нибудь займитесь. Если около пятнадцати минут вы бодрствуете, лежа в постели, вытащите себя из нее и выйдите из комнаты. Это может показаться кошмаром, но это – чрезвычайно эффективный способ сохранить связь между кроватью и сном. Запланируйте, что будете делать, когда проснетесь, тогда вы займетесь делом с большей вероятностью. Например, положите в гостиную книгу, которую хотите прочитать. В какую бы комнату ни пошли, не включайте яркий свет, который мешает секреции мелатонина. Просто приглушите лампу и попытайтесь расслабиться – а потом, почувствовав усталость, вернитесь в спальню.

Может быть, вам покажется нелогичным сокращать время, отведенное для сна, но принцип данной стратегии заключается в том, что в этот промежуток времени тело так сильно жаждет сна, что вы немедленно начинаете клевать носом. Таким образом, вы суммируете то время, которое обычно проводите во сне, а не ухватываете за ночь часок-другой. Лишая тело роскоши поваляться в постели без сна, вы вынуждаете его засыпать в ограниченный промежуток времени – и перезапускаете биологические часы, в результате чего сон снова становится произвольным. Когда вы в конце концов станете проводить в постели больше времени, организм привыкнет засыпать немедленно – и спать всю ночь. Это потрясающе, но ваше тело стоит хорошенько встряхнуть.

1. Для начала нужно узнать, сколько времени вы обычно спите. С помощью журнала сна, исходя из последних десяти ночей, вычислите среднее время, которое ночью проводите в постели (разделите на десять общее количество часов). Также рассчитайте, сколько процентов ночного времени занимает сон (разделите время сна на общее время, проведенное в кровати, и умножьте на 100).

Пожалуйста, обратите внимание на то, что стратегия ограниченного сна предназначена только для тех, кто спит менее 85 % ночного времени; ограниченный сон должен продолжаться не менее 4,5 часа. Если ночью вы спите меньше 4,5 часа, забудьте об этом и примите цифру 4,5 за минимум.

2. Затем решите, в какое время будете ложиться спать, а в какое – просыпаться, исходя из среднего времени сна. Скажем, вы спите в среднем шесть часов за ночь. Возьмите выбранное время подъема и отсчитайте назад – обычно ваш будильник звенит в 7 утра, значит, вы должны лечь в 1 час ночи. Таким образом, для сна у вас остается окно в шесть часов. Если в это время не хочется спать, не ложитесь в постель, но это самое раннее время отбоя – независимо от того, насколько вы устали. И помните, вы должны соблюдать пять правил ограниченного сна: если вы не хотите спать, не ложитесь в постель, а если проснулись среди ночи и не можете уснуть в течение пятнадцати минут, встаньте с постели и займитесь чем-нибудь.

3. Поставьте перед собой цель расширить режим успокоения – желательно, чтобы он продолжался не менее часа – и убедитесь, что у вас достаточно времени до отхода ко сну.

4. Выполняя это задание, ведите журнал, а по окончании каждой недели вычисляйте, сколько времени вы спали в процентном отношении (общее время сна разделите на все время, проведенное в постели, и умножьте на 100).

5. Как только достигнете 90 % или более, время, проведенное в постели, можно будет увеличивать на пятнадцать минут в неделю. (То есть, если это время равняется шести часам, вы должны были бы спать, по меньшей мере, пять часов и двадцать пять минут в течение всей недели, а потом прибавить пятнадцать минут.) После того как добавите эти минуты, если вам удастся спать 90 % всего времени, в последующие семь ночей можете прибавить еще по пятнадцать минут – и так далее, неделю за неделей. (Не поддавайтесь искушению прибавлять больше пятнадцати минут, так как вы нарушите формирующийся режим.) Если вы четко соблюдаете режим, в какой-то момент достигнете того уровня, на котором нужно остановиться: такой продолжительности сна, которая действительно отвечает вашей *потребности*.

Этот процесс не прост – как физически, так и психически, но он навсегда изменит ваш стиль сна. Вы будете больше уставать, значит, будете засыпать сразу, как только ляжете в постель, и спать всю ночь напролет. Вам также удастся разумно справляться со своей дневной жизнью – за этим проследит

организм. Если раньше вы проводили в постели девять часов, но спали из них всего шесть (67 % ночного времени), теперь будете спать бóльшую часть того времени, что лежите в кровати, – 90–100 %.

Да, это жесткая стратегия, но она работает. С ее помощью вы сможете понять, сколько времени вам необходимо спать – а не то, сколько вы хотите; сознание научится связывать кровать со сном, а не с волнением и тревогой. Приступая к стратегии ограниченного сна, не забывайте и о том, что вы просто возвращаете организму то, что он недополучил. Следуя такому режиму, будете спать столько же времени, сколько обычно, но теперь вы даете себе возможность увеличить продолжительность сна.

Мы не удивимся, если вы побоитесь приступить к такой болезненной и, на первый взгляд, опасной стратегии. Тем не менее, прежде чем отказываться, вы могли бы составить список «за» и «против». Попробуйте дополнить его своими идеями.

«За»

- ◆ Мой сон станет произвольным.
- ◆ Я буду спать всю ночь напролет, не просыпаясь.
- ◆ Я буду засыпать сразу, как только лягу в постель, и перестану паниковать, не имея возможности уснуть.
- ◆ Больше не буду беспокоиться из-за того, что не сплю, потому что у меня есть план.
- ◆ Меньше времени буду проводить в постели, страдая от одиночества.
- ◆ Перестану бояться ложиться спать, буду ждать этого момента с нетерпением.
- ◆ Игра стоит свеч.
- ◆ Трудно победить бессонницу, но эта стратегия подтверждена практикой.

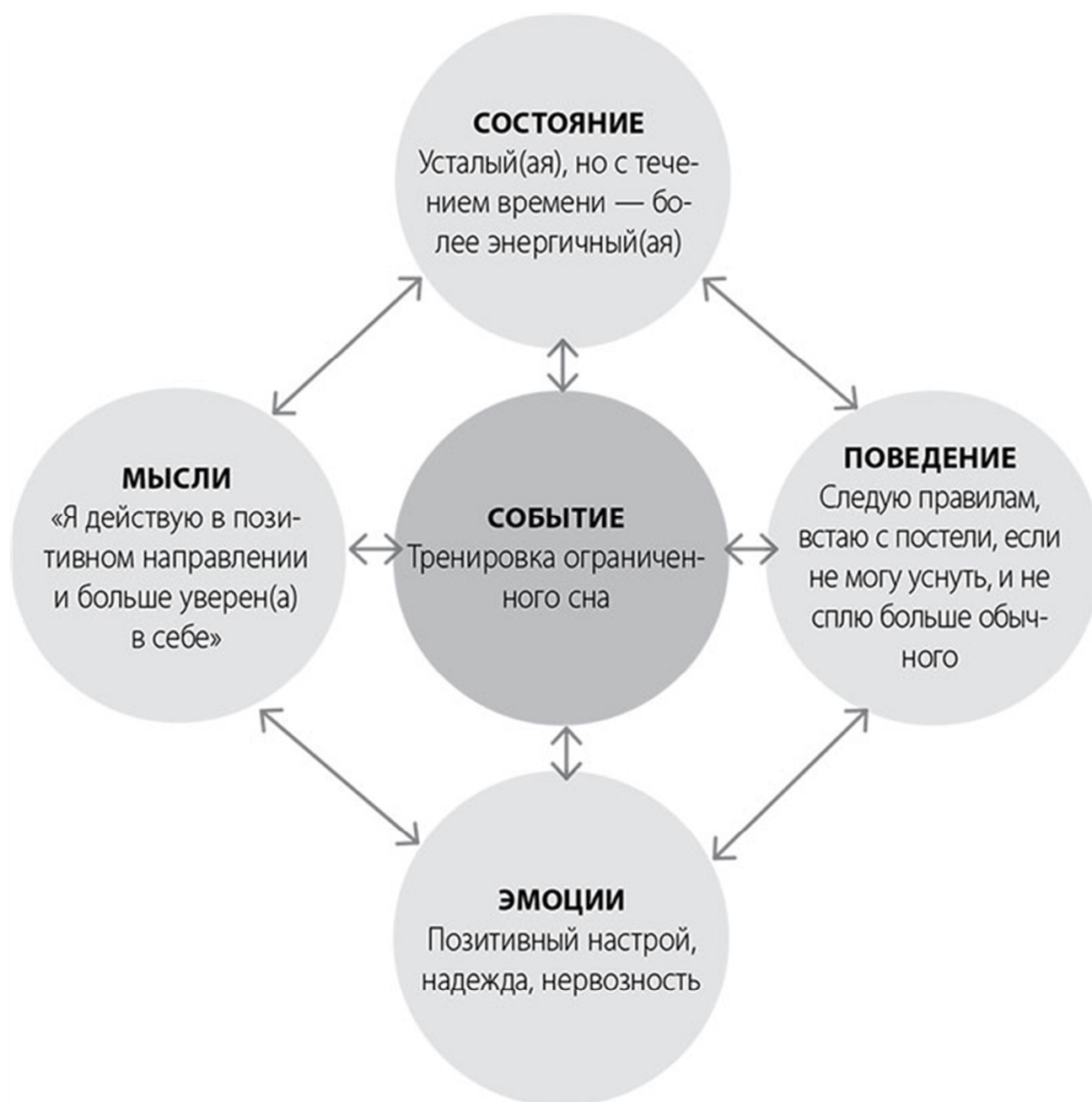
«Против»

- ◆ Вначале я буду чувствовать себя более изнуренным(ой).
- ◆ Мне будет трудно придерживаться этого плана по выходным.

«За» значительно перевешивают «против», и эти «против» преходящи. Сильную усталость вы будете ощущать только пару дней, а ваш организм адаптируется к новому режиму. Да, по выходным придется трудновато, но можно обойти этот момент, составив планы на утро (пойти на прогулку, купить завтрак в ближайшем магазине, почитать книгу в кафе за утренним кофе). То есть, если придется рано вставать, вы избавите себя от угнетения или скуки, а также от искушения нарушить правила, проспав дольше обычного.

Воспользуйтесь всеми «за», чтобы не потерять мотивацию, – и вспомните о двух таблицах из восьмой главы, оспаривая все негативные мысли, способные

возникнуть. Если одну ночь вам не удастся следовать своему плану, не беспокойтесь – просто еще раз прочитайте о том, почему вы это делаете, и на следующую ночь приведите план в действие.



Кроме того, постарайтесь обсудить свой план с теми, с кем вместе живете, – их поддержка окажется бесценной, как только вы дойдете до середины плана.

МЫСЛИ, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗАХВАТИТЬ С СОБОЙ

- ♦ Ложитесь спать только тогда, когда устанете и перестанете беспокоиться.
- ♦ Начните – ментально и физически – ассоциировать спальню и кровать со сном.
- ♦ Стратегия ограниченного сна стоит свеч.

Напутствие

Поздравляем! Вы дочитали последнюю главу – и, мы надеемся, чувствуете себя значительно спокойнее, чем в тот момент, когда открыли книгу.

Мы скрестим все пальцы на руках, чтобы не сглазить, поскольку теперь вы находитесь на пути следования правильному режиму сна и его поддержанию. Вы приблизились к тому состоянию, когда гомеостат сна и биологические часы работают слаженно, позволяя спать в соответствии с потребностью организма. Вы можете гордиться тем, что перешли к действиям – и приняли решение не мириться с бессонницей как вечной спутницей жизни. Как вам уже известно, невозможно контролировать свой сон, но можно контролировать реакцию на него. Если дела действительно идут лучше, похвалите себя и одобрительно похлопайте по спине – либо выпейте бокал шампанского, чтобы отпраздновать такое событие. Вам было – и будет – нелегко совершить те изменения, которые мы рекомендуем, поэтому так важно вознаградить себя за достигнутое; это мотивирует к продолжению и развитию того, чему вы уже научились (если же вознаграждение примет форму отпуска по системе «все включено», кто станет возражать?).

Чтобы оценить, как далеко вы продвинулись, просим ответить на следующие вопросы:

1 Как вы себя чувствуете после прочтения этой книги?

- а)** Так же, без изменений.
- б)** Чуть лучше, начал(а) размышлять над этим.
- в)** Лучше, добился(ась) положительных изменений.
- г)** Поразительно, я преобразился(ась).

Если вы ответили в соответствии с вариантом А, признайтесь: приложили ли вы максимум усилий, применяя эти стратегии? Готовы ли попробовать еще раз? Если вы по-прежнему испытываете трудности и книга не оправдала надежд, советуем вам проконсультироваться с терапевтом, который сможет порекомендовать дальнейшее лечение. В конце приводятся некоторые полезные источники и веб-сайты.

Если вы выбрали варианты Б-Г, мы очень рады за вас! Начиная с этого момента все будет меняться к лучшему, если вы продолжите применять на практике то, чему научились.

2 Какие из отдельных навыков и стратегий оказались особенно полезными для вас? Постарайтесь и дальше включать их в повседневную жизнь, тогда они станут вашей второй натурой.

3 Какие из «мыслей», перечисленных в конце каждой главы, затронули глубинные струны вашей души? Запишите их в блокнот или

ежедневник, тогда каждый раз, когда потребуется поддержка, вы сможете бегло их просмотреть и мотивировать себя.

4 Какая дополнительная поддержка требуется для того, чтобы запомнить то, чему вы научились? Подумайте о том, чтобы поговорить с членами семьи и друзьями о том, чем вы занимаетесь, если еще этого не сделали. Их ободрение бесценно, ибо оно мотивирует вас, а простое озвучивание проблем внесет некоторую ясность и позволит взглянуть на процесс с другой точки зрения. Кроме того, сможете оценить комизм положения. Смех над собой и сложившейся ситуацией сразу же поднимет настроение: вы почувствуете легкость, станете счастливее – и поймете, что способны справиться.

5 Какие возможные препятствия могут встретиться в будущем и сбить вас с выбранного курса? Опишите их, а потом найдите возможные решения.

6 Подумайте, использовали ли вы этот шанс. Если да, замечательно. Если нет, спросите себя – почему. Если вы уклонились от проблем со сном, они вернутся вновь. Предпринимая упреждающие шаги, вы почувствуете себя намного лучше.

7 Служит ли теперь ваша спальня только для сна и секса? Если нет, может быть, стоит продолжить?

8 Применили ли вы на практике режим успокоения и релаксации; если да, помог ли он? Собираетесь ли вы продолжать, если стали спать лучше? Даже если дела пошли лучше, не следует отказываться от совершенных позитивных изменений: если вы будете пить кофе по ночам и работать до зари, то снова пригласите бессонницу в свою жизнь.

9. Просмотрите список симптомов из второй главы. Многие ли изменилось к лучшему?

10 Когда вы собираетесь изменить отношение ко сну?

- а) Уже изменил(а)
- б) Сегодня
- в) Завтра
- г) На следующей неделе
- д) В следующем году
- е) Меня это не волнует

Не существует верных или неверных ответов на эти вопросы. Вам предоставляется возможность оценить, как вы себя чувствуете сейчас и на каких моментах хотели бы сконцентрироваться. Вы получили инструменты, способные изменить к лучшему сам стиль сна. Как вы воспользуетесь ими – зависит от вас. Основополагающий посыл этой книги заключается в том, чтобы вы поняли: есть выбор. Если вас привлекает идея изменить свою жизнь – поздравляем! Будет трудно, но игра стоит свеч.

Если кое-что из этой книги вы еще не освоили, вернитесь назад и перечитайте ту или иную главу, чтобы напомнить себе о том, что собирались сделать и почему. Невероятно сложно изменить свое поведение и образ мыслей, особенно привычки, укоренившиеся много лет назад. Тем не менее это возможно. Часто труднее всего просто задуматься о том, чтобы поступить иначе, – но теперь этот этап позади.

Не насилуйте себя, желая измениться мгновенно: вряд ли за несколько недель продолжительность вашего сна увеличится с трех часов до восьми. Такие вещи требуют времени. Назначьте дату и перечитайте книгу через месяц, через полгода или через год, чтобы увидеть, насколько изменилось самочувствие – и напомнить себе наши подсказки и маленькие хитрости, которые уже помогли вам.

Надеемся, что теперь, когда сон стал чуть лучше, вы сможете планировать будущее. Хотелось бы, чтобы вы ставили перед собой определенные цели – и двигались вперед, не сбиваясь с курса.

Отберите то, над чем еще надо поработать – возможно, научиться правильной релаксации или управлению стрессом. Запланируйте в следующем месяце заняться отдельными надежными стратегиями – и обновите журнал сна, отмечая все перемены. Через месяц (постарайтесь наметить дату в журнале, чтобы придать «официальность» своим действиям) оцените, как себя чувствуете и есть ли необходимость в новых изменениях. Помните: мелкие поправки ведут к серьезным переменам.

Перемены могут напугать, но все в этой книге направлено на то, чтобы оказать позитивное влияние на ваш сон и его восприятие. Мы желаем вам добра и удачи во всем! Помните, что вы не одиноки – и *можете* крепко спать.

Дополнительное чтение

- ♦ Colin Espie. *Overcoming Insomnia and Sleep Problems* (London, Constable & Robinson, 2006)
- ♦ Michael Perlis, Mark Aloia and Brett Kuhn. *Behavioural Treatments for Sleep Disorders* (London, Elsevier, 2011)
- ♦ Dennis Greenberg and Christine Padesky. *Mind over Mood: A Cognitive Treatment Manual for*

♦ *Clients* (New York, Glford Press, 1995)

Полезные веб-сайты

- ♦ MIND, The National Association for Mental Health: www.mind.org.uk
- ♦ Time to Change: www.time-to-change.org.uk
- ♦ The Sleep Council: www.sleepcouncil.org.uk
- ♦ The Perfect Sleep Environment:
♦ www.perfectsleepenvironment.org.uk
- ♦ The British Snoring and Sleep Apnoea Association:
♦ www.britishsnoring.co.uk
- ♦ The British Sleep Society: www.sleepsociety.org.uk
- ♦ Moodjuice – Sleep Problems: www.moodjuice.scot.nhs.uk/sleepproblems.asp
- ♦ The Centre for Clinical Interventions: www.cci.health.wa.gov.au/resources
- ♦ The Mental Health Foundation: www.mentalhealth.org.uk
- ♦ The American Mental Health Foundation: americanmentalhealthfoundation.org
- ♦ The Beck Institute: www.beckinstitute.org
- ♦ Cruse Bereavement Care: www.cruse.org.uk
- ♦ Relate: www.relate.org.uk/home/index.html
- ♦ Frank: friendly confidential drugs advice:
♦ www.talktofrank.com
- ♦ Alcohol Concern: www.alcoholconcern.org.uk
- ♦ The British Psychological Society: www.bps.org.uk
- ♦ The British Association for Behavioural & Cognitive Psychotherapy:
www.babcp.com

♦ Samaritans: www.samaritans.org

Благодарности

Благодарим всех, кто поверил в эти книги и помог им появиться на свет. Огромное спасибо нашим замечательным семьям, в частности, Бену, Джеку, Максу и Эди. А также нашему агенту Джейн Грэм Моу за блестящие советы, нашему редактору Керри Энзор за ее заразительный энтузиазм и Пеги Сэдлер за непревзойденный талант оформителя. Джессами хотелось бы также поблагодарить психологов, медиков и пациентов, которые просвещали, поддерживали и вдохновляли нас.