# Как работать со сном в ACT?

Перевод материала Расса Хэрриса [ACT for Insomnia.](https://promotions.psychwire.com/hubfs/ACT/eBooks/ACT%20for%20Insomnia.pdf?utm_campaign=2023%20%7C%20Annual%20Sale&utm_medium=email&_hsmi=285327547&_hsenc=p2ANqtz-8XQ1wP1Om1oyxQ3buK-1JeDtwfg97wYC5ZN2dOQsBFunRDnjwBlDOcqS8mK7p_TKW9JqwgsdxtkAqRmD6ZVvflHGiUMQ&utm_content=285327958&utm_source=hs_email)

## Бессонница имеет значение

Улучшение сна оказывает огромное позитивное влияние на психическое здоровье и благополучие. Все мы знаем, как трудно пережить день, когда мы не выспались, и как бодро мы себя чувствуем после полноценного ночного сна. Независимо от диагноза, если бессонница является частью общей картины, она обязательно усугубит ситуацию.

И если у нас получается повысить качество сна (а обычно это удаётся), это, как правило, оказывает значительное благоприятное влияние на самочувствие и помогает лучше справляться с другими проблемами.

## Проблемы с традиционными программами «Гигиены сна»

«Гигиена сна» в основном включает в себя меры, направленные на улучшение качества и количества сна и сокращение поведения, которое этому мешает.

Проблема большинства традиционных программ «гигиены сна» заключается в том, что они, как правило, чрезвычайно жесткие и требовательные: у них очень строгие правила, которым необходимо следовать буквально, и многие люди чувствуют себя «под давлением», пытаясь им следовать.

Это особенно важно, когда речь заходит о таких общепринятых правилах, как эти:

* Ложитесь спать только тогда, когда хочется спать
* Используйте кровать только для секса или сна
* Не дремлите в течение дня
* Если вы не засыпаете в течение 15 минут, встаньте с постели, перейдите в другую комнату и займитесь чем-нибудь расслабляющим, например, почитайте книгу.

Это жёсткие правила, которым должно следовать большинство людей. А для очень тревожных клиентов идея сократить количество времени, которое они проводят в постели, сама по себе может стать источником беспокойства (что делает их ещё более тревожными, ещё больше усугубляя их трудности со сном).

Вероятно, именно эти жёсткие правила приводят к довольно низкой приверженности программам гигиены сна.

Хорошая новость в том, что ACT предлагает гораздо более практичную и гибкую альтернативу традиционным программам без соблюдения вышеприведённых правил — «ACT для бессонницы», разработанную Гаем Мэдоусом. Если вы хотите глубже погрузиться в тему лечения бессонницы, вы можете ознакомиться с книгой Гая по самопомощи **«Перестать ворочаться и начать спать»**. Здесь мы дадим краткий обзор этой программы.

## Оценка

Важно провести тщательный сбор анамнеза и его анализ, в который входят такие вопросы как:

* Сопутствующая патология (например, депрессия, ПТСР или тревожные расстройства)
* Факторы образа жизни (такие как диета, физические упражнения, наркотики и алкоголь)
* Режим сна и привычки отходить ко сну
* Состояние здоровья (желательно пройти медицинское обследование)
* Важные жизненные события (например, рождение ребенка, тяжёлая утрата, разрыв отношений, дедлайны, любые крупные потери или кризис)
* Отпускаемые по рецепту лекарства (у многих бессонница является побочным эффектом)
* Все предыдущие стратегии, направленные на улучшение сна.

Иногда, когда мы спрашиваем о предыдущих стратегиях, клиент сообщает, что он пробовал «осознанность», но «это не работает» или «не помогает». Обычно это означает, что они в корне неправильно поняли концепцию осознанности.

[Вот что нужно будет делать в таких случаях](https://t.me/pure_cognitions_school/1985%22%20%5Ct%20%22_blank)

### Парадокс контроля сна: «Что клиент уже пробовал?»

Усердные попытки контролировать сон обычно только мешают. Большинство клиентов с бессонницей уже пытались тщательно его контролировать, но практически безуспешно.

В рамках нашего исследования мы хотим изучить все стратегии «контроля сна», которые пробуют клиенты в таких случаях. Они могут включать в себя техники релаксации, растительные лекарственные средства, алкоголь, марихуану, отпускаемые по рецепту лекарства, не ложиться спать допоздна до полного изнеможения, позитивное мышление, следование строгим правилам традиционных программ гигиены сна, практику ритуалов успокоения и так далее.

### Валидируйте опыт клиента

После того, как мы определили все предыдущие стратегии «контроля сна», мы хотим валидировать их опыт. С большим сочувствием к страданиям человека можно сказать, например, такие слова:

**Терапевт:** Очевидно, что вы изо всех сил старались улучшить свой сон. И большинство методов, которые вы испробовали, зачастую активно рекомендуются друзьями, семьей или медицинскими работниками; на самом деле, почти каждый время от времени пытается использовать какие-то из этих методов. К сожалению, несмотря на то, что некоторые из них действительно работают в краткосрочной перспективе, в долгосрочной, увы, не дают желаемых результатов.

### Выделите порочный круг

После валидации следующий важный шаг — выделить порочный круг, в который попал клиент:

**Терапевт:** Неприятно, не правда ли? Несмотря на все эти усилия, вы все ещё страдаете от бессонницы. И на это есть очень веская причина. И это не потому, что вы недостаточно старались. Как раз наоборот, вы стараетесь слишком сильно.

**Клиент:** Что вы имеете в виду?

**Терапевт:** Ну, если можно так выразиться, то вы застряли в порочном круге «контроля сна». Мы называем это порочным кругом, потому что очень усердные попытки контролировать свой сон обычно мешают ему; и чем усерднее мы стараемся, тем, как правило, хуже становится. Дело в том, что когда мы спим недостаточно, у нас начинает вырабатываться установка на «контроль сна». Мы ложимся спать с мыслью: «Я должен хорошенько выспаться! Если я не могу заснуть, я не смогу функционировать! Я должен заснуть! Я не могу так больше продолжать!» и так далее. Что вполне объяснимо. Но проблема в том, что установка на «контроль сна» создает стресс, тревогу, давление и беспокойство —и все это затрудняет засыпание. Итак, скажите, готовы ли вы попробовать принципиально иной подход, отличающийся от всего, что вы пробовали раньше?

**Клиент:** Конечно. Что за подход?

### Предложите альтернативу

Следующий шаг — предложить клиенту альтернативный подход. Здесь нужно быть очень аккуратными в своём изложении, так как клиент легко может неправильно нас понять.

**Терапевт:** Итак, это принципиально другой подход, и в нем весьма много непривычного. Мне нужно будет прояснить ряд важных моментов, вы не против, если мы рассмотрим их один за другим?

**Клиент:** Конечно.

**Терапевт:** Хорошо, итак, первый шаг трудно осмыслить,по крайней мере, большинству людей. Но вот он: перестаньте пытаться контролировать свой сон. (Пауза).

**Клиент:** Что вы имеете в виду?

**Терапевт:** Я имею в виду, что, по сути, идея состоит в том, чтобы относиться к своему пребыванию в постели как к возможности отдохнуть и восстановить силы — независимо от того, спите вы или нет. Итак, если вы лежите в постели, но не спите, идея в том, чтобы использовать это время конструктивно: сделать что-нибудь успокаивающее и восстановить силы.

**Клиент:** Я же говорил вам, я пробовал это. Я пробовал техники релаксации/осознанности/успокоения/самоуспокоения; они не работают.

**Терапевт:** Верно. Потому что, когда вы делаете все это, вы изо всех сил пытаетесь контролировать свои эмоции, изо всех сил пытаетесь контролировать свои чувства, изо всех сил пытаетесь избавиться от беспокойства, стресса и напряженности, изо всех сил пытаетесь чувствовать себя более расслабленным. И это тяжелая работа. Усердные попытки контролировать свои чувства не приносят успокоения. Когда кто-то, кто хорошо спит, ложится спать, знаете, что он изо всех сил пытается сделать?

**Клиент:** Э-э, нет.

**Терапевт:** Ничего. Они относятся к кровати просто как к месту комфорта и отдыха. Они не пытаются заставить себя заснуть и не пытаются контролировать свои мысли и чувства. Чем больше мы пытаемся делать эти вещи, тем труднее заснуть; и это только поддерживает порочный круг.

**Клиент:** Так что же мне делать, если я не могу заснуть? Просто лежать, ворочаясь с боку на бок?

**Терапевт:** Нет, вовсе нет. Идея в том, чтобы использовать это время в постели для того, чтобы заняться чем-то успокаивающим и восстанавливающим силы. Могу я уделить пару минут, чтобы рассказать об этом?

## Успокаивающие и восстанавливающие упражнения: Часть 1

Следующий шаг — обрисовать, что клиент может делать в постели, пока не спит. По сути, есть два вида деятельности, которыми он может заниматься в постели:

1. Практики осознанности
2. Всё, что поможет успокоиться и расслабиться

Например: объятия, секс, мастурбация, чтение книги, прослушивание музыки (но ничего возбуждающего и стимулирующего, например, чтение триллера; и ничего, что связано с воздействием экранов и синего света, например, просмотр телевизора или скроллинг в телефоне).

На этом этапе небольшое напоминание: в ACT слово «осознанность» является обобщающим термином для обозначения разделения, принятия, контакта с настоящим моментом и «селф-как-контекст»; оно может относиться к любому из этих процессов или их комбинации.

Иногда, лучше избегать термина «осознанность», так как о нем существует очень много неправильных представлений (например, многие люди ошибочно думают, что это медитация, буддизм или техника релаксации).

Поэтому вместо того, чтобы говорить о «осознанности», вы можете использовать такие термины, как «разделение», «раскрытие», «замечание», «перефокусировка» и «расширение осознанности». К примеру, вы можете использовать «навыки разделения» в качестве обобщающего термина для любого из ACT навыков: расширения, принятия, самосострадания, восприятия себя как пространства для чувств и мыслей или действий в настоящем моменте.

**Терапевт:** Итак, есть два основных вида деятельности, которыми вы можете заниматься в постели. Один из них — это тренировка ваших «навыков разделения». Например.... (тут вы упоминаете практики, которые рассматривали на предыдущих занятиях, например, «листья в потоке», прислушивание к мыслям, физические упражнения, сканирование тела, добрые руки, «освобождение места» для эмоций, название истории, наблюдение за дыханием и так далее).

Если мы откладываем решение проблемы бессонницы на более поздние сеансы, с ней обычно легче работать, потому что у клиента уже есть ACT навыки, на которые можно опираться.

Если мы решим заняться бессонницей на ранних этапах, прежде чем у клиента появятся навыки, на которые можно опереться, нам нужно будет сказать что-то вроде: «Чтобы улучшить свой сон, вам нужно освоить несколько «навыков разделения». Это методы, помогающие «отцепиться» от трудных мыслей и чувств, так что они не смогут всё время вас контролировать. Как только вы научитесь делать это в течение дня, вы сможете делать это ночью, в постели. Но потребуется немало дневной практики, чтобы достичь этого».

## Успокаивающие и восстанавливающие мероприятия: Часть 2

После ознакомления клиента с первой частью мы можем продолжить:

**Терапевт:** Итак, разделение — это один из видов деятельности, которым можно заниматься в постели, когда вы не спите. Другой вид деятельности — это все, что вас успокаивает, например, чтение книги или прослушивание музыки. Но ничего, что подвергает вас воздействию синего света, как телевизор или телефон: синий свет от экранов сильно мешает сну. А также ничего, что может ещё сильнее вас взбодрить, например, захватывающий триллер или музыка. И, конечно, ничего нагружающего извилины, как работа или учёба.

Если клиент здесь скажет что-то вроде: «Но я уже всё это перепробовал. Это не помогло!», мы можем ответить:

**Терапевт:** Да–да, безусловно, вы пробовали уже очень многое! Однако, тут очень важно понимать две вещи: во-первых, это всего лишь один маленький кусочек паззла. Это только самое начало. Во-вторых: неудивительно, что раньше это не помогало, ведь это было с установкой на «контроль сна»: «Я должен заснуть!». Именно эта установка и не дает вам уснуть. И ничто из того, что мы делаем здесь, также не поможет, если вы будете её придерживаться. Поэтому установку на «контроль сна» нужно изменить коренным образом: превратить свою кровать в место для отдыха и комфорта; место, где можно относиться к себе с добротой и заботой — бодрствуете вы или спите. Если вы спите, отлично; но если нет, вы занимаетесь тем, что вас успокаивает и восстанавливает силы, и это будет включать те бонусы, что и дает ночной сон. И если вы хоть в чем-то похожи на большинство моих клиентов, вы, вероятно, думаете: «Но лежать без сна не дает покоя. Я продолжаю ворочаться и беспокоиться».

**Клиент:** Да! Я как раз собирался это сказать!

**Терапевт:** Конечно. Потому что, когда вы бодрствуете в постели, вот что обычно происходит — вы мечетесь, ворочаетесь и переживаете. Это не успокаивает и не восстанавливает. Вот где пригодятся навыки разделения. Есть несколько специфических навыков, которые могут помочь кардинально изменить это —чтобы ваше лежание без сна в постели стало действительно спокойным.

**Клиент:** Но я не хочу лежать без сна! Я хочу спать.

**Терапевт:** Конечно, я понимаю. Мы все хотим этого, правда! Но... если вы попадаете в ловушку контроля сна … вы ведь знаете, что происходит, верно? Порочный круг: чем больше вы пытаетесь контролировать свой сон, тем хуже становится. Здесь мы говорим о том, чтобы сделать что-то радикально другое.

На этом этапе часто бывает полезно ввести классическую метафору «борьбы в зыбучих песках», чтобы проиллюстрировать, как действия, которые приходят инстинктивно в трудной ситуации, могут сделать её намного хуже. Это не обязательно, но часто бывает полезно.

**Следующий шаг:**

**Терапевт:** Итак, цель сейчас — осуществить этот радикальный сдвиг. Вместо того, чтобы превращать свою спальню в «место сна», вы превращаете ее в «место отдыха». Так что, если вы лежите в постели и не спите, идея в том, чтобы эффективно использовать это время. Вместо того, чтобы ворочаться с боку на бок, переживать и беспокоиться, вы занимаетесь другими видами деятельности, о которых мы говорили, которые сделают вашу постель спокойным и восстанавливающим силы местом.

И вот бонус: большую часть времени, когда вы выполняете эти действия в постели, вы в конце концов засыпаете. Но это не является целью — и если вы начнете использовать их, чтобы попытаться заставить себя заснуть, то вы снова попадете в порочный круг «контроля сна». Но это часто случается — и это приятный бонус, которым вы можете наслаждаться, когда это происходит. И, конечно, будут ночи, когда этого не произойдет, потому что это не какое-то чудодейственное средство — но даже в те ночи, когда вы не спите, по крайней мере, ваше пребывание в постели будет намного более спокойным и восстанавливающим силы, чем сейчас.

## Что дальше?

То, что мы будем делать дальше, будет зависеть от:

* причин/факторов, лежащих в основе бессонницы клиента,
* других проблем, с которыми сталкивается клиент,
* того, что мы уже рассматривали на предыдущих сессиях.

С клиентами, у которых уже есть некоторые (подлинные) навыки осознанности, на которые можно опираться (например, на более ранние сеансы ACT, предыдущую терапию, духовный или личностный рост), можно начать изучать, как они могут практиковать эти навыки в постели, когда не спят.

Однако когда клиенты только знакомятся с осознанностью, нам нужно быстро объяснить, что это такое. Очень важно, чтобы эти объяснения были краткими, понятными и простыми; если мы не будем аккуратны, мы можем легко запутать клиента, утомить его или сбить с толку.

Лучше всего выбрать только один основной процесс осознанности — обычно это либо разделение, либо принятие — и представить его с помощью простой, но мощной метафоры, такой как «руки как мысли» для разделения или «отталкивание бумаги» для принятия. Например:

**Терапевт:** Хорошо, итак, существует целый набор различных навыков, и будет непонятно, если я попытаюсь объяснить их все сразу. Думаю, самый полезный для начала — это то, что называется «разделение с мыслями». Могу я провести небольшое упражнения, чтобы вы поняли, о чем идёт речь? (Терапевт проводит упражнение «[руки как мысли»](https://t.me/pure_cognitions_school/1987)).

Или:

**Терапевт:** Хорошо, итак, существует целый набор различных навыков, и будет непонятно, если я попытаюсь объяснить их все сразу. Думаю, самый полезный для начала — это то, что называется «создавать пространство для чувств**».** Могу я провести небольшое упражнение, чтобы вы поняли, о чём идёт речь? (Терапевт упражнение «[отталкивание бумаги»](https://t.me/pure_cognitions_school/1987)).

Что идёт дальше? Давайте рассмотрим различные варианты.

## Подрываем избегание опыта и эмоциональный контроль

При любой практике осознанности — особенно при техниках разделения и принятия — нам должно быть предельно ясно, что цель состоит не в том, чтобы избавиться от нежелательных мыслей и чувств, а в том, чтобы открыться и освободить для них место, позволить им свободно приходить, оставаться и уходить в удобное для них время. Ничего страшного, если они будут болтаться поблизости; и ничего страшного, если они уйдут, а затем вернутся. (Обратите внимание, как это ясно описывается в последнем абзаце сценария для «рук как мыслей» и «отталкивания бумаги»).

Если клиент против этого и просто хочет, чтобы эти мысли и чувства ушли, мы вводим «креативную безнадёжность», чтобы подорвать избегание опыта и программу эмоционального контроля. (Если вы забыли, что включает в себя «креативную безнадёжность», [прочтите эту бесплатную электронную книгу](https://drive.google.com/file/d/1CPcURs4KmaB7i65DSX1T188FFIV74Ao3/view?usp=drive_link)).

### Разделение и «время для беспокойства»

Как перед отходом ко сну, так и в постели мы рекомендуем клиентам использовать методы разделения, чтобы справиться с мешающими мыслями. Перед сном они могут включать в себя простые техники разделения, основанные на замечании и назывании: «У меня возникла мысль, что....», «Ага! Вот история «без сна»!, «Привет, тревожные мысли; вот и ты снова здесь», «Вот и беспокойство», «Спасибо, разум! Я знаю, ты просто хочешь, чтобы я лучше спал — и все в порядке, я с этим справлюсь».

Оказавшись в постели, они могут продолжать использовать простые приёмы подмечания и называния или переключиться на медитативные техники разделения, такие как «листья в ручье». Около 10% населения считают визуализацию трудной или невозможной, поэтому хорошей невизуальной альтернативой «листьям на ручье» является «слушать свой разум».

Если клиент сильно беспокоится в постели, может оказаться очень полезной соответствующая ACT версия знаменитой стратегии «время для беспокойства». [Нажмите здесь](https://t.me/pure_cognitions_school/1963?comment=3575), чтобы ознакомиться с раздаточным материалом для клиента о версии этого метода, основанной на действии. Очевидно, что «время для беспокойства» не следует назначать непосредственно перед сном!

### Принятие и сострадание к себе

Мы активно поощряем клиентов открываться и освобождать место для всех сложных личных переживаний, которые проявляются в постели: мыслей, чувств, эмоций, воспоминаний, побуждений и ощущений. При неприятных ощущениях в теле полезные техники принятия включают «физикализацию», «наблюдай-дыши, расширяйся -позволяй» и «осознанность эмоций».

Медитативные упражнения на самосострадание, такие как «[добрые руки»,](/%40purecognitions/_lM5afxxQM2) «чаша доброты» или «медитация любящей доброты», являются хорошими дополнениями или альтернативами.

### Контакт с настоящим моментом

Когда клиенты находятся в постели, но не спят, мы рекомендуем им выполнять успокаивающие, восстанавливающие практики осознанности, такие как осознанное сканирование тела или осознанное дыхание. В ACT, ориентированном на травму, популярной практикой является прогрессивная мышечная осознанность (ПMО). Это похоже на прогрессивную мышечную релаксацию (ПМР), но с одним существенным отличием. Основная цель ПМР — расслабиться, но в ПМО нет акцента на расслаблении и нигде не упоминается слово «расслабиться». В ПМО цель состоит в том, чтобы просто замечать ощущения в своем теле и позволять им быть такими, какие они есть. (Вот сценарий [ПМО](/%40purecognitions/_lM5afxxQM2)). Это позволяет избежать проблем, которые могут возникнуть при ПМР, когда люди «пытаются расслабиться», но обнаруживают, что не могут.

Хорошей альтернативой таким упражнениям является просто осознанно настроиться на ощущение пребывания в постели, осознанно оценивая тепло и комфорт: поддерживающий вас матрас; тепло в груди, руках и ногах; мягкость подушки под головой; темноту за веками; прикосновение одеяла у вас на груди; ваше тело отдыхает; и так далее.

### Бросание якоря: Проснуться или успокоиться

Вы можете использовать упражнения «сбрасывание якоря» в постели для двух разных целей: чтобы проснуться или успокоиться. Если вы хотите использовать их, чтобы помочь людям проснуться и встать с постели — особенно когда им это трудно сделать, потому что они устали и хотят спать после беспокойной ночи, [прочтите это](https://t.me/ACT_Russia/1205). В документе описано, как сбрасывание якоря используется для того, чтобы разбудить вас, сделать максимально бдительными — с большим акцентом на активные физические движения в постели и связь с окружающим миром вокруг вас. В течение дня вы можете использовать аналогичные варианты упражнения, чтобы избавиться от размышлений и беспокойства.

Однако, если вы лежите в постели и хотите погрузиться в спокойное и восстанавливающее силы состояние, вам необходимо значительно изменить способ, которым вы бросаете якорь. В фазе С (соединитесь со своим телом) цикла ACE вы не хотите активно двигаться и потягиваться; вместо этого вы лежите неподвижно и соединяетесь с мягким движением дыхания или ощущением того, как ваше тело вдавливается в матрас, ощущением того, как ваша голова погружается в подушку. На этапе E (заниматься текущей деятельностью) цель состоит в том, чтобы настроиться на тепло и комфорт кровати под вами и постельного белья поверх вас. Это хорошее противоядие от беспокойства и размышлений.

### Ценности и целенаправленные действия

Руководствуясь своими ценностями, мы поощряем клиентов внедрять новые модели поведения, которые могут улучшить качество их сна. Неудивительно, что ключом к успеху здесь является гибкость. Мы хотим побудить клиентов экспериментировать с предложениями, которые мы им даем, и проявлять открытость и любопытство.

И не превращайте их в ПРАВИЛА, КОТОРЫМ ВЫ ВСЕГДА ДОЛЖНЫ ПОДЧИНЯТЬСЯ. Идея в том, чтобы экспериментировать с ними — адаптировать и модифицировать их по мере необходимости — и замечать, какие изменения они вносят с течением времени. Мы можем сказать что-то вроде:

**Терапевт:** Я собираюсь предложить вам целый набор вещей, с которыми вы можете поиграть. Я думаю, что большинство из этих вещей будут полезными, но, конечно, ничто не работает абсолютно для всех. Поэтому, пожалуйста, относитесь ко всему, что я предлагаю, как к эксперименту — в том смысле, что мы не знаем наверняка, что произойдёт. Идея в том, чтобы внимательно наблюдать за тем, что происходит, и, если результаты окажутся не такими, как предполагалось, быть открытым для того, чтобы попробовать что-то другое. Относитесь ко всем этим стратегиям как просто к рекомендациям. Это не правила, которым вы должны подчиняться. Идея в том, чтобы мы могли модифицировать и адаптировать все так, чтобы это работало для вас как можно лучше.

Далее приведены десять полезных стратегий, с которыми мы можем побудить клиентов гибко экспериментировать. Если вы хотите получить их в виде раздаточного материала для клиентов, [нажмите здесь.](https://t.me/ACT_Russia/856)

## ****Десять полезных стратегий для спокойной ночи****

Ниже вы найдете ряд рекомендаций о том, что вы можете сделать, чтобы ночь была более спокойной и сон был качественнее. Ни одна стратегия не подходит для всех, но большинство людей находят большинство из этих стратегий полезными. Но будьте гибки с ними: не превращайте их в ПРАВИЛА, КОТОРЫМ ВЫ ВСЕГДА ДОЛЖНЫ ПОДЧИНЯТЬСЯ. Поэкспериментируйте с ними — адаптируйте и модифицируйте их по мере необходимости — и обратите внимание, как со временем они влияют на качество вашего сна.

**Ограничьте приём стимуляторов перед сном**

* Избегайте продуктов, содержащих кофеин (чай, кофе, шоколад), по крайней мере, за четыре часа до сна.
* Избегайте употребления никотина (сигарет, вейпинга, никотиновых пластырей и т.д.), по крайней мере, за час до сна и во время ночных прогулок.

**Ограничьте употребление алкоголя и пищи перед сном**

* Не употребляйте алкоголь перед сном, потому что, хотя поначалу это часто помогает уснуть, но нарушает структуру и ухудшает качество сна.
* Не ешьте обильную пищу, особенно богатую жирами и белками, непосредственно перед сном.

**Избегайте «синего света» в течение часа перед сном**

* Воздействие синего света — от телефонов, компьютеров, телевизоров —непосредственно перед сном часто ухудшает нашу способность заснуть. Поэтому в идеале избегайте смотреть на эти устройства по крайней мере за час до сна.
* В идеале также избегайте работы или учебы, по крайней мере, на час; в противном случае ваш мозг, скорее всего, продолжит обдумывать это в постели.

**Создайте «ритуал отхода ко сну»**

* Создайте свой собственный «ритуал отхода ко сну», который поможет вам подготовиться ко сну. Он может включать прослушивание расслабляющей музыки, чтение расслабляющей книги, принятие теплой ванны или душа, практику осознанности или техники релаксации или выполнение любых других действий, которые помогут вам успокоиться.

**Поддерживайте режим сна**

* Чем более регулярно встаете и ложитесь спать в одно и то же время, тем более вероятно, что ваш сон будет качественным. И наоборот, нерегулярный режим сна хуже отражается на его качестве.
* Спать или оставаться в постели дольше, чем следует (более 9 часов — прим. ред.), особенно вредно для здорового сна.
* Старайтесь вставать в одно и то же время каждый день, даже если вы мало спали или вообще не спали. В краткосрочной перспективе это означает , что вам предстоит пережить несколько трудных дней без сна. Но в долгосрочной перспективе ваш сон улучшится.

**Занимайтесь физическими упражнениями в течение дня**

* Выполняйте регулярные физические упражнения в течение дня. Даже лёгкие физические упражнения помогают — и всё лучше, чем ничего.
* Пребывание на солнце в течение дня также помогает спать ночью.
* Но не занимайтесь интенсивными физическими упражнениями (до обильного потоотделения) по крайней мере за час до сна.

**Сделайте свою спальню благоприятной для сна (**[**здесь**](/%40purecognitions/3eh8X8sC6i)**можно прочитать подробнее)**

* Сделайте свою спальню максимально благоприятной для сна. Содержите ее в чистоте, порядке и хорошо проветривайте, а также выбирайте удобные матрас, простыни и подушки. Приглушите свет и шум в спальне. Убедитесь, что ваш телефон отключен. При необходимости надевайте повязку на глаза или беруши в постели.
* Избегайте экстремальных температур в помещении. Большинство людей лучше всего спят при комнатной температуре примерно 18℃ (или в диапазоне 15,6 - 19,4℃).

**Ограничьте дневной сон получасом или меньше**

* Многие люди находят полезным короткий сон в течение дня. Однако сон более получаса обычно ухудшает качество сна ночью.

**Ограничьте свои действия в постели сном, сексом, расслаблением или отработкой навыков разделения/замечания/освобождения места для эмоций**

* Когда вы лежите в постели, максимально ограничьте свои действия сексом или сном. Вы также можете заняться чем-нибудь расслабляющим, например, почитать книгу или послушать спокойную музыку. Вы также можете практиковать упражнения по разделению/замечанию/освобождению места (навыки осознанности) или упражнения по самосостраданию.
* В качестве альтернативы, вы можете мягко настроиться на тепло и комфорт своей постели: обратите внимание на поддерживающий вас матрас; тепло в груди, руках и ногах; мягкость подушки под головой; темноту под веками; прикосновение одеял к груди; ваше тело отдыхает; и так далее.
* Но не делайте в постели того, что подвергает вас воздействию синего света (например, просмотр телевизора, использование телефоном), или будит вас (например, чтение захватывающего триллера), или нагружает ваш мозг (как работа или учёба).
* Также лучше, чтобы сама спальня прочно ассоциировалась с отдыхом и сном. Поэтому избегайте других видов деятельности в спальне, таких как просмотр телевизора, работа, прием пищи, занятия йогой, поднятие тяжестей и так далее.

**Не пытайтесь заставить себя заснуть**

* Если вы лежите в постели и не спите, попытки заставить себя заснуть —верный путь к неудаче. Итак, идея в том, чтобы эффективно использовать это время. Вместо того чтобы ворочаться с боку на бок и беспокоиться, потренируйте свои навыки осознанности или самосострадания. Таким образом, хотя вы и не спите, вы восстанавливаете свои ресурсы. И, в качестве бонуса, развиваете полезные навыки, которые могут помочь вам справиться со многими другими проблемами.
* Хорошая новость заключается в том, что практики разделения/замечания/ освобождения места и самосострадания обычно успокаивают и восстанавливают силы — это лучшая альтернатива метаниям, ворочанию с боку на бок, стрессу, беспокойству и так далее. Кроме того, часто, когда вы выполняете эти практики в постели, вы в конечном итоге засыпаете. Это не является их целью, но это приятный бонус. Так что наслаждайтесь этим бонусом, когда это произойдет, а когда этого не произойдет, вы, по крайней мере, получите преимущества комфортного отдыха.

## Взлёты и падения

Важно подчеркнуть, что это не быстрое решение, но мы ожидаем увидеть значительные улучшения с течением времени — часто в течение нескольких недель, а иногда и сразу.

И, конечно, будут взлёты и падения: дни (или недели), когда сон и отдых будут намного лучше, и другие дни (или недели), когда все будет не так хорошо.

Поэтому важно быть терпеливым, проявлять сострадание к себе в трудные моменты и возвращаться к ценностям снова и снова, чтобы поддерживать мотивацию.

## То, как вы проводите ваши дни, влияет на ваши ночи

Также важно изучить, как то, что мы делаем в течение дня, влияет на наши ночи. Если мы проводим наши дни, живя в соответствии со своими ценностями и сосредотачиваясь на том, что мы делаем, это будет гораздо больше способствовать спокойствию ночью, чем день, полный слияния и избегания.

Итак, по мере того, как терапия прогрессирует, и клиент меняет образ жизни, основанный на ценностях, улучшает свои отношения, живет осознанно, практикует сострадание к себе и так далее, мы ожидаем, что всё это будет способствовать улучшению сна.

## Подведение итогов

Что ж, мы надеемся, что на этих страницах вы нашли что-то полезное. У всех нас время от времени нарушается сон, поэтому эти стратегии применимы к нам в той же степени, что и к нашим клиентам (как и все остальное в ACT).

Как обычно, пожалуйста, предоставьте свободный доступ к этому переводу и ресурсам, на которые в нём даны ссылки, а также измените и адаптируйте всё в соответствии с вашим способом работы и клиентами, с которыми вы работаете.

Перевод: Илья Розов. Редактура: Инна Старикова.