

## Забота о сне

Сон – это важный аспект нашего самочувствия. Однако трудности с засыпанием и проблемы со сном очень распространены, и имеют место в жизни. Причины проблем со сном, могут быть очень разнообразными, и самому на них не всегда удаётся воздействовать. Тем не менее, существует много способов, помогающих заснуть и улучшить сон.

- Движение и активность в течение дня улучшают сон по ночам. Прогуляйтесь на свежем воздухе или займитесь спортом, домашними делами, позанимайтесь с детьми или встретитесь с друзьями. Однако, непосредственно перед отходом ко сну, избегайте тяжелых физических занятий.
- Табак, сахар и содержащие кофеин напитки, такие как кофе и чай, способствуют бодрствованию. Избегайте употреблять их перед отходом ко сну.
- Если у вас в голове крутится много разных дел, запишите их на бумаге уже днём. Ночью от грустных беспокойных мыслей нет никакой пользы.
- Свет от экрана телевизора, сотового телефона и компьютера способствует бодрствованию. Старайтесь не пользоваться гаджетами перед сном. Кроме того, вечером перед отходом ко сну, избегайте просмотра захватывающих или шокирующих фильмов и новостей.
- Создайте себе приятные ритуалы, которые Вы будете выполнять перед отходом ко сну: совершите небольшую пешую прогулку, откройте на минутку окно и проветрите спальню, примите душ / ванну, выпейте стакан какого-нибудь теплого напитка, послушайте приятную музыку или немного почитайте.
- Соблюдайте режим отхода ко сну и пробуждения. Ложитесь спать тогда, когда Вас начинает клонить ко сну.
- Даже если вы бодрствовали предыдущей ночью, днём спите не более, чем в течение короткого времени (10-20 минут).

### ВЫ НЕ МОЖЕТЕ УСНУТЬ:

Иногда в теле ощущается беспокойство, или же в голове крутятся разные мысли, и тогда бывает трудно заснуть. Для того, чтобы успокоить ум и тело, можно тренироваться.

- Дела и заботы, во время бодрствования ночью, часто кажутся более сложными, чем они есть на самом деле. От ночной озабоченности нет никакой пользы. Трудности лучше разрешать при свете дня.
- Поговорите с собой успокаивающе. Скажите себе, что пришло время отдохнуть, и Вы разрешаете себе это сделать.
- Для успокоения попробуйте использовать воображаемые образы. Использование образов может потребовать некоторой тренировки. Если Вы заметите, что Ваши мысли витают где-то в другом месте, просто вернитесь назад к образам.
  - В своем воображении сложите мешающие мысли в коробку и бросьте её вниз с высоты. Можете также поставить коробку в надежное место дожидаться утра.

- Представьте себе луг и большое стадо овец. Посчитайте перепрыгивающих через ограду овец.
- Представьте себе спокойное и безопасное место, где Вы сможете отдохнуть. Представьте себе, как оно выглядит, какие там запахи, и какие слышны звуки.
- Фиксирование внимания на своих чувствах отвлекает от мыслей и успокаивает: сконцентрируйте внимание на звуках, которые Вы слышите, или на ощущениях от прикосновения одеяла или подушки.
- Если ваше тело кажется напряженным, Вы можете выполнить упражнения на расслабление. Различные релаксационные тренировки можно послушать, например, в [YouTube: https://www.youtube.com/c/TurunKriisikeskus1](https://www.youtube.com/c/TurunKriisikeskus1)
- Если сон не приходит примерно через 20 минут, встаньте и сделайте что-нибудь успокаивающее и расслабляющее: например, почитайте книгу, послушайте спокойную музыку, выполните упражнение на расслабление или запишите на бумаге всё то, что крутится у Вас в голове. Возвращайтесь в постель только тогда, когда Вы устанете.
- Не *переусердствуйте*, стараясь уснуть, это часто только расстраивает и ещё больше затрудняет процесс засыпания. Если не получается заснуть, постарайтесь относиться к себе снисходительно.
- Ночью стоит находиться в расслабленной позе, даже если сон не приходит. Часто, тем, кто страдает от проблем со сном, кажется, что они не спали всю ночь. Но даже и тогда, человек обычно спит отрывками, хотя он этого и не замечает.

#### ЕСЛИ ВЫ ПРОСНЁТЕСЬ ОТ КОШМАРА:

- Когда Вы просыпаетесь от ночных кошмаров, напоминайте себе, что это был сон, и что Вы в безопасности.
- Принесите в спальню предметы, которые напоминают о том, что Вы находитесь в безопасности. Когда вы просыпаетесь от кошмара, фиксируйте своё внимание на этих предметах.
- Встаньте и сделайте что-нибудь, что поможет Вам успокоиться. Например, выпейте стакан воды, почитайте книгу или послушайте успокаивающую музыку.
- Если Вас мучают кошмары, и Вы постоянно просыпаетесь от них, можете записать свой сон на бумаге или рассказать о нём близкому Вам человеку или специалисту, который сможет оказать помощь.
- Вы также можете нарисовать свой сон или вызванные им образы на бумаге.
- Ночью, в одиночестве, неприятные вещи и чувства могут казаться невыносимыми, и поэтому очень важно успокоить своё состояние. Чаще всего это единственное, на что Вы ночью можете повлиять. Также хорошо напомнить себе о том, что, какой бы длинной не была ночь, в конце концов, всегда наступает утро.

Не сомневайтесь и поговорите о проблемах со сном с близкими Вам людьми, врачом, медсестрой, психологом или другим специалистом. Беседы, упражнения на расслабление и другие меры помогут Вам улучшить сон.