

Джессами Хиббард, Джо Асмар

ЭТА КНИГА ПОМОЖЕТ ВАМ
ВЫСПАТЬСЯ



Москва
2016

УДК 159.963.2
ББК 56.12
Х42

Joanna Usmar, Dr. Jassamy Hibberd
THIS BOOK WILL MAKE YOU SLEEP

Copyright © Joanna Usmar and Dr Jessamy Hibberd (2014).
Originally entitled THIS BOOK WILL MAKE YOU SLEEP
published by arrangement with Quercus Editions Ltd (UK)

Перевод на русский язык *И. Наумовой*

Хибберд, Джессами.

Х42 Эта книга поможет вам выспаться / Джессами Хибберд, Джо Асмар ; [пер. с англ. И. Ю. Наумовой]. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 192 с. — (КНИГА-ПСИХОЛОГ).

ISBN 978-5-699-87788-1

Как правило, из-за нашего стремления успеть «всё и сразу» в первую очередь страдает сон. Вместо того чтобы полноценно отдыхать, мы теряем драгоценное время, лежа в кровати и думая о предстоящих задачах, при этом пытаюсь заснуть. Вам может казаться, что соблюдать режим сна невозможно и бессонница — это ваш удел, но авторы уверены: эта книга-практикум научит вас установить правильный режим сна, подходящий именно для вас.

УДК 159.963.2
ББК 56.12

ISBN 978-5-699-87788-1

© Наумова И.Ю.,
перевод на русский язык, 2016
© Оформление.
ООО «Издательство «Э», 2016

Эта книга поможет вам найти ответы на следующие вопросы:

- ◆ Как отличить бессонницу от эпизодических нарушений сна — **глава 1**
- ◆ Как влияет сон — или его отсутствие — на разные аспекты жизни — **глава 1**
- ◆ Как перестать быть «в долгу» перед собственным сном — **глава 1**
- ◆ Как переутомление «отпугивает» сон — **глава 2**
- ◆ Как не превращать негативные мысли в факты — **глава 2**
- ◆ Как влияют на организм разные стадии сна — **глава 3**
- ◆ Как рассчитать необходимое вам время для сна — **глава 3**
- ◆ Как должна выглядеть «правильная» спальня — **глава 4**
- ◆ Как дневная жизнь влияет на жизнь ночную — **глава 5**
- ◆ Какие продукты помогут заснуть — **глава 5**
- ◆ Как научиться расслабляться — **глава 6**
- ◆ Как перейти к «осознанному» сну — **глава 6**

4 Эта книга поможет вам выспаться

- ◆ Как составить собственный режим вечернего успокоения — **глава 6**
- ◆ Как мы сами не даем себе спать — **глава 7**
- ◆ Какие ложные установки формируют стойкие негативные мысли — **глава 7**
- ◆ Как поставить заслон разрушительным мыслям — **глава 8**
- ◆ Как перестать волноваться и махнуть рукой на сон — **глава 8**
- ◆ Как управлять стрессом — **глава 9**
- ◆ Как не пустить стресс в спальню — **глава 9**
- ◆ Как наладить сон с помощью... ограничения сна — **глава 10**
- ◆ Как перезапустить биологические часы — **глава 10**

Содержание

От авторов	7
Введение	10
Почему на вас влияет бессонница?	12
Кто мы и о чем эта книга?	13
Как работает эта книга?	13
Как извлечь из этой книги максимум пользы?	15
1. ПОКА ВЫ СПАЛИ	16
Что такое сон?	18
Сон: факты	19
Степени потери сна	20
Что заставляет нас спать?	23
В долгу перед сном	25
Результаты бессонницы	26
Что оказывает влияние на сон?	28
Другие факторы, влияющие на сон	31
2. КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ	36
Что такое КПТ	38
Сон: немного о ночных кошмарах	45
Распространенные мысли, чувства и поведение, связанные с потерей сна	46
Следующие шаги...	52
3. ПОЧИВШИЕ С МИРОМ МИФЫ О СНЕ	54
Цикл сна	56
Пять стадий сна	57
Чуткий сон	62
Мониторинг сна	66
4. ГДЕ БЫ ВЫ НИ ПРИКЛОНИЛИ ГОЛОВУ	72
Убежище или ад	74
Кровать	79
Свет против тьмы	81
Надоедливый шум	83
Температурные пробы	86

6 Эта книга поможет вам выспаться

5. ЕДА, СОН И ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК	88
Измените жизнь так, чтобы она мешала сну	90
Враги сна	90
Герои сна	96
Еда	97
6. ОТДЫХ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ	104
Почему так важно отдыхать?	106
Как нужно расслабляться?	108
Отдых	120
7. ПРОГОНИТЕ НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ	124
Нет покоя беспокойной душе	126
Тревоги и произвольные негативные мысли (ННМ)	129
8. КАК ИЗМЕНИТЬ СВОЕ ОТНОШЕНИЕ КО СНУ	138
Как опспорить негативные мысли	140
9. КАК УБАЮКАТЬ СТРЕСС	150
Управление стрессом	152
Что нужно сделать для того, чтобы «отключиться»	156
Минимизация стресса	158
10. СОН: ПОСЛЕДНИЙ РУБЕЖ	164
Поле для маневра	166
Напутствие	177
Дополнительное чтение	183
Полезные веб-сайты	184
Благодарности	186

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 ориентируют 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 *осуше-*

ствить 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 непроизвольно: 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, безнадёжность 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 привнести долговечные позитивные изменения в свою жизнь, не пожалейте времени на освоение предлагаемых страте-

гий. 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.