

ВСТУП

Сплять усі, досвід цього стану має кожен. Це те, що всі ми робимо, те, що нам усім потрібно. Але іноді ми спимо уривками і не дуже цим переймаємося. Часом безсоння може заволодіти нашою свідомістю, і ми не спимо так, як хочемо або як треба. Якщо ви зараз страждаєте через проблеми зі сном, то журнал «Не можу заснути» — саме для вас. Тут ви знайдете чудові рисунки для розмальовування, доступну інформацію про сон і проблеми із засинанням, а також корисні поради, що допоможуть позбутися безсоння. Ми не можемо змусити вас добре спати, але можемо навчити вас подбати про це це самостійно.





ЯК МИ СПИМО

Сон — природний стан періодичного відпочинку, що його регулює мозок і визначають умови середовища. Кожен з нас має «внутрішній годинник» організму, розташований в мозку, який працює відповідно до земного 24-годинного циклу зміни дня і ночі. Він щодня регулює неврологічну та біологічну активність і визначає, коли ми спимо і коли прокидаємося (так званий циркадний, або добовий, ритм). Потягом дня формується наш сон. Що довше ми не спимо, то більшою стає потреба виспатись. Коли ж занурюємось у сон, тиск цієї потреби спадає — ніби відкривається клапан, — і цикл починається спочатку. Тобто, крім циркадного ритму, сон регулюється гомеостазом сну/неспання — прагненням організму до балансу між сном і неспанням.

Різним людям потрібний різний період відпочинку, і скільки часу знадобиться вам для сну, залежить від таких чинників, як, наприклад, ваш вік і спосіб життя. Проте дослідження показали, що семи-восьмигодин-





ний міцний сон щоночі є оптимальним для дорослих. Якісний живлящий сон позитивно впливає на наше фізичне й розумове здоров'я. Він сприяє відновленню й омолодженню тіла, дозволяє мозку дещо дистанціюватися від свідомості, й це допомагає йому обробляти нову інформацію й поліпшувати пам'ять.

ПРОБЛЕМИ ЗІ СНОМ

Багато хто з нас страждає через поганий сон у деякі періоди життя. Можливо, вам важко заснути, сон часто переривається чи просто неякісний (коли ви пробуджуєтеся стомленими й не відчуваєтеся омолодженими) і/або пробуджуєтеся вранці дуже рано. Поганий сон може бути спричинений безліччю різних чинників, зокрема екологічними, проблемами зі здоров'ям, напруженими життєвими ситуаціями і сплеском емоцій. Зазвичай — і це зрозуміло — люди потрапляють у пастку боротьби з безсонням, що може ще ускладнити проблему. Це може викликати або посилити почуття занепокоєння, напругу, депресію та безпорадність через те, що ви хочете, але не можете заснути.





РЕАКЦІЯ НА БЕЗСОННЯ

Ми не завжди можемо позбутися безсоння, але можемо вибрати, як на нього реагувати. Журнал «Не можу заснути» пропонує альтернативний, творчий шлях подолання проблеми поганого сну, піклуючись насамперед про ваше благополуччя, а саме:

- Вигадливі картинки для розмальовування, перед тим як лягати спати або коли дошкуляє безсоння; вони можуть допомогти вам розслабитись і підготуватися до сну, коли настане час.
- Цитати, що надихають.
- Корисні мантри, що допоможуть подолати безсоння.
- Сторінки для записів, щоб висловити й дослідити ваші думки й почуття.
- Шляхи блокування зайвих думок, які можуть заважати заснути.



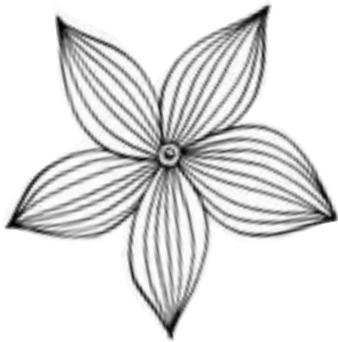


- Підказки щодо створення усталеного режиму хорошого сну.
- Заохочення думати про ваш спосіб життя і способи самонавіювання, коли ви не можете заснути.

До написання книги спонукали, а також лягли в основу цієї книги такі методи психотерапії, як терапія прийняття і відповідальності та когнітивно-поведінкова терапія, що довели свою корисність для людей з проблемами сну. Крім того, розмальовування може допомогти розслабити розум у підготовці до сну й пропонує корисний і приємний шлях реагування на поганий сон. Тож використовуйте цей час на себе — на роздуми, вираження своїх думок і почуттів, практикуйте самодопомогу і знаходьте радість у кожному моменті — навіть коли насіло безсоння.

З теплими побажаннями —
д-р Сара Джейн Арнольд





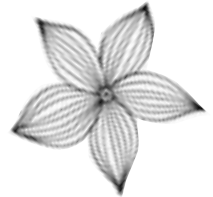
СЬОГОДНІ, ВКЛАДАЮЧИСЬ У ЛІЖКО

Виділіть деякий час, щоб
проаналізувати прожитий день.

Що пройшло успішно?

Що вас стимулювало?

Що (якщо таке є) ви захотіли б зробити
по-іншому наступного разу?

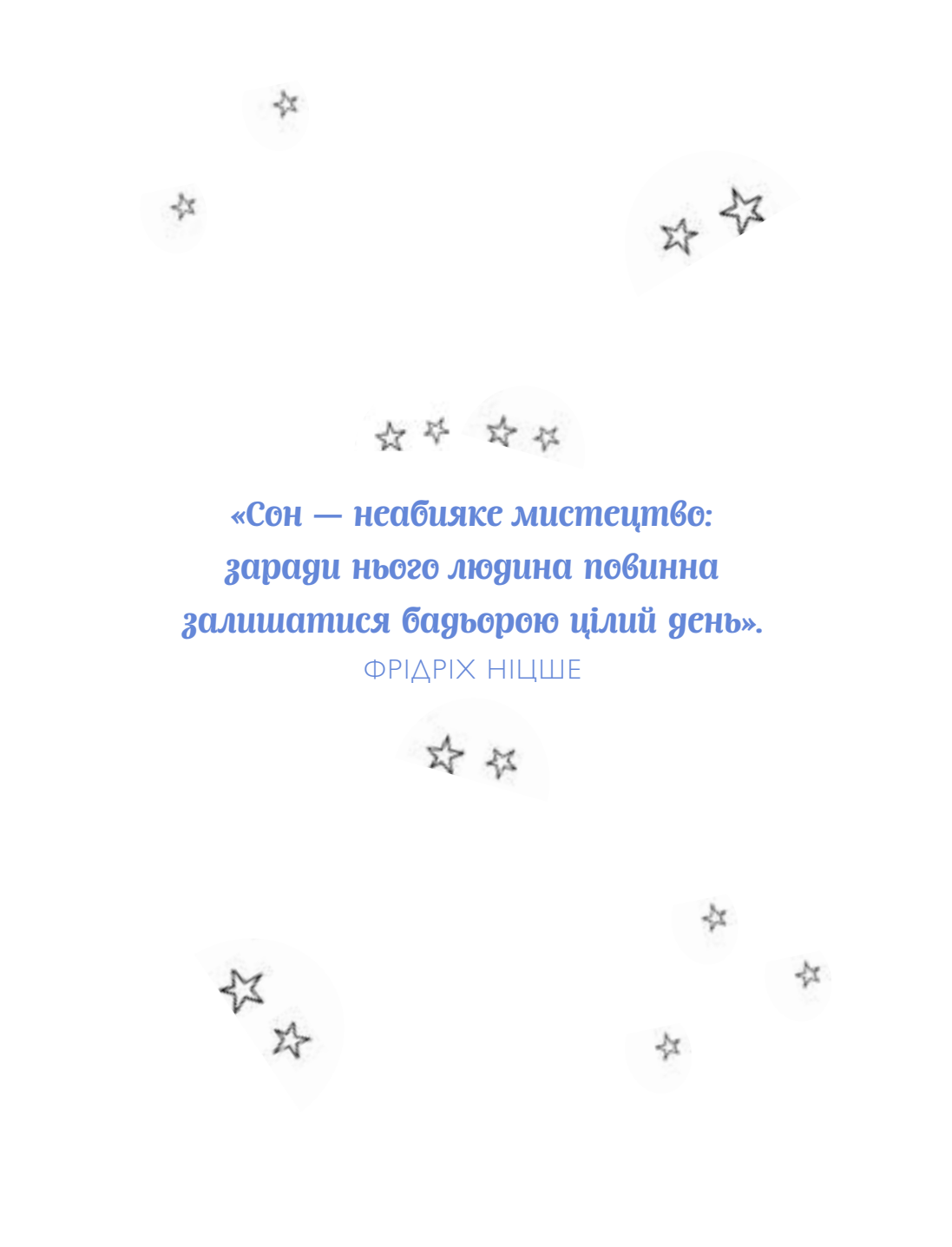




Виконання цієї вправи наприкінці кожного дня допоможе вам обробити й осмислити свій досвід і враження в такий спосіб, щоби ваш розум зміг відпочити.







**«Сон — неабияке мистецтво:
заради нього людина повинна
залишатися бадьорою цілий день».**

ФРІДРІХ НІЦШЕ

