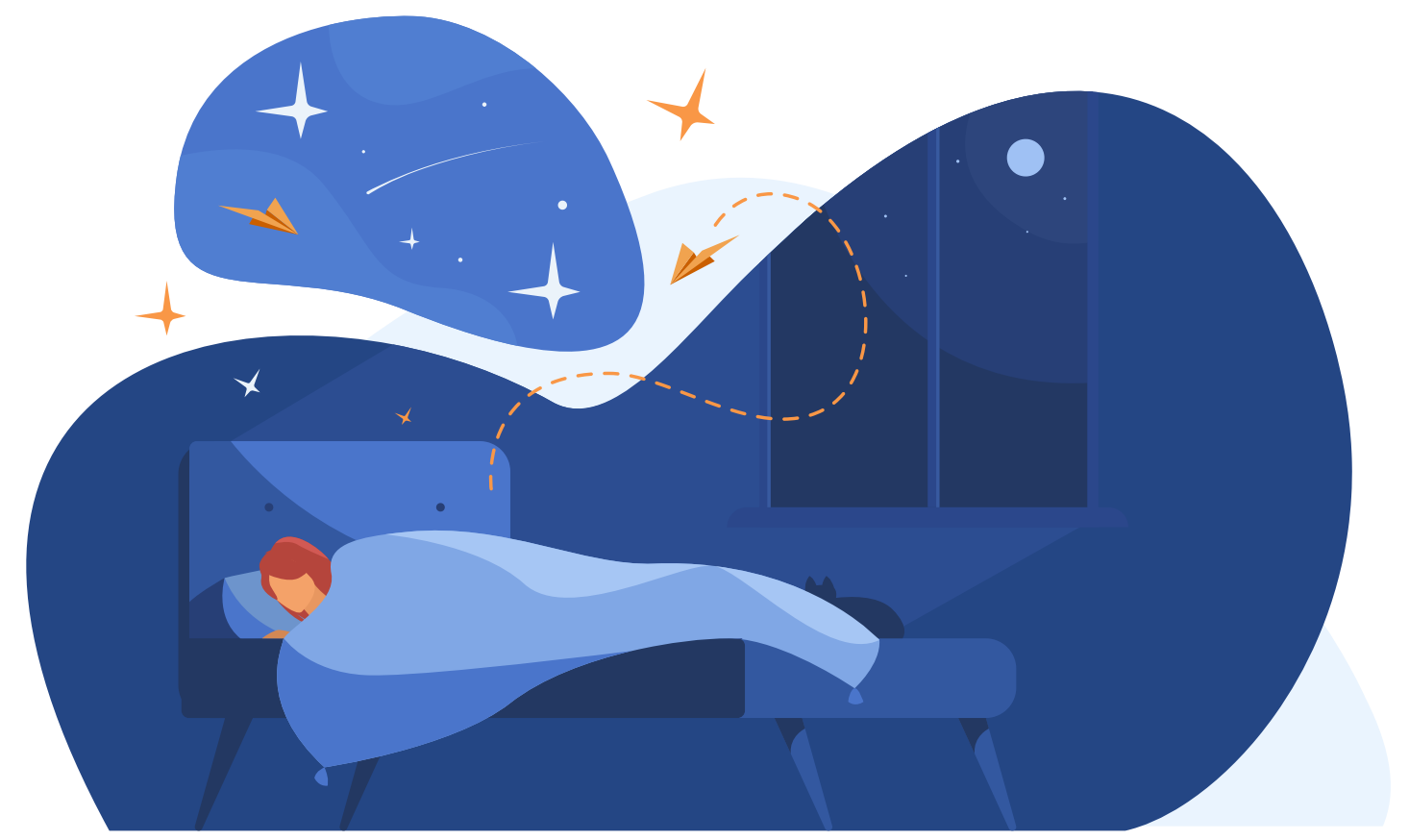


Лист із вправами

# ПРОТОКОЛ ГІГІЄНИ СНУ



Що ви робите, коли не можете заснути?

## Щоб збільшити ймовірність відпочинку/сну

- 1** Розробляйте і дотримуйтеся послідовної програми сну, навіть у вихідні дні  
Йдіть до ліжка і прокидайтеся щодня в ті ж самі години і протягом дня, уникайте будь-якого дрімання більше 10 хвилин.
- 2** Уникайте використання ліжка для інших заходів протягом дня,  
таких як перегляд телевізора, розмова по телефону або читання.
- 3** Уникайте  
кофеїну, нікотину, алкоголю, важкої їжі та фізичних вправ пізно ввечері перед сном.
- 4** Коли ви будете готові лягти спати, вимкніть світло, тримайте кімнату в тиші і підтримуйте комфортну і досить прохолодну температуру.  
Намагайтеся використовувати електричну ковдру, якщо вам холодно; виштовхуйте ноги з ковдри або спрямовуйте вентилятор до ліжка, якщо вам гаряче; надягайте маску для сну, використовуйте беруші або ввімкніть пристрій, який створює білий шум, якщо необхідно.
- 5** Дайте собі від тридцяти до шістдесяти хвилин, щоб заснути.  
Якщо це не працює, оцініть, чи ви спокійні, чи тривожні (навіть якщо це просто тривога на задньому плані), чи збуджені.
- 6** Не драматизуйте  
Пам'ятайте, що вам потрібен відпочинок і ціліться у відновленні та відпочинку вашого мозку. Переконайте себе, що не спати - це не катастрофа. Не відмовляйтеся від усіх надій на сон, встаючи, щоб почати « день ».

## Якщо ви спокійні, але повністю прокинулися

- 7** Встаньте; зайдіть в іншу кімнату і прочитайте книгу або займіться діяльністю, яка вас не збуджує. Як тільки ви відчуєте втому або сонливість, поверніться до ліжка.
- 8** Спробуйте з'їсти легку закуску  
Наприклад: яблуко

## Якщо ви тривожні або задумливі

- 9** Поверніться до ліжка та попрактикуйте заспокійливі вправи для дихання
- 10** Спробуйте медитативну практику 9-0  
Глибоко вдихніть і повільно видихніть, сказавши в голові цифру 9. При наступному видиху скажіть 8; при наступному видиху скажіть 7 і так далі до 0. Повторіть цикл, але цього разу, замість того, щоб починати з 9, почніть видих на рахунок 8, потім 7 і так далі до 0. Повторіть цей цикл, починаючи з 6, потім 5, і повторюйте цикли, поки не досягнете 1. Виконуйте цю вправу, поки не заснете.
- 11** Зосередьтеся на тілесному відчутті роздумів  
(Роздуми часто є способом виплеснути важкі емоційні переживання).
- 12** Заспокойте себе  
Нічні тривоги - це просто «думки посеред ночі» Вранці ви будете думати по-іншому і відчувати себе по-іншому.
- 13** Прочитайте емоційно захоплюючий роман.....  
протягом декількох хвилин, поки не відчуєте трохи втоми. Тоді припиніть читати, закрийте очі й спробуйте продовжити роман у своїй голові.

14

Якщо роздуми не припиняється,

дотримуйтеся наведених нижче рекомендацій. «Якщо проблему можна вирішити, вирішіть її. Якщо проблема не може бути вирішена, доведіть своє занепокоєння до крайності, до «катастрофи» - найгіршого розвитку подій, який ви можете собі уявити - а потім уявіть, що ви вже боретеся з цією катастрофою.

**Якщо більше нічого не працює, слухайте радіо на малій гучності з закритими очима (за необхідності використовуйте навушники).**

Громадське радіо є хорошим вибором, оскільки гучність і коливання голосів невеликі.

