



## Когнітивно-поведінкові практики для сну

- **Категорія:** Розум, тіло
- **Мітка:** Десерт
- **Цитата:** Сон - це беззаперечна біологічна необхідність. —Мет Уолкер
- **Кількість учасників:** 1 людина
- **Складність:** Середня
- **Тривалість:** На постійній основі
- **Інгредієнти:** –
- **Поживність:** Відпочинок, релаксація, спокій, покращення продуктивності

### Опис

*Самоініційовані практики для сну.*

У своєму виступі на TED, Мет Уолкер дає визначення сну як “найкращому зусиллю матері-природи зробити нас безсмертними”. Недостатній сон має руйнівні наслідки для наших розумових здібностей, імунної системи та благополуччя організму в цілому. Мет каже, що “чим менше ти спиш, тим коротша тривалість твого життя”. У нашому рецепті **“Міцний сон”** ми ділимося кількома порадами, як забезпечити собі хороший нічний сон. Але що якщо ти не можеш заснути взагалі чи прокидаєшся серед ночі? Цей рецепт містить різні когнітивно-поведінкові\* практики, які можуть стати у пригоді, коли ти не можеш заснути. Ми адаптували його з вебінару про сон, організованого The Wellbeing Project за участі освітньої психотерапевтки і авторки “Історій для сну” Даян Гілеспі.

Щоб дізнатись більше про Даян і книгу, переходь за посиланням: <https://www.dianemgillespie.com>. Ми також рекомендуємо для перегляду виступ Мет Уолкера **“Сон - це твоя суперсила”**.

*\*Метою когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та її практик є змінити середовище для сну, навчитись медитувати і позбутись установок, які є причиною проблем зі сном.*

### Крок

#### Крок #1

- **Назва кроку:** Медитація
- **Тривалість кроку:** –
- **Опис кроку:** Не важливо чи це медитація зі супроводом чи самостійне виконання, медитативні практики можуть бути досить ефективними для хорошого сну. Дослідження підтверджують, що власні вправи є набагато ефективнішими, ніж медитація зі супроводом.



## Крок #2

- **Назва кроку:** Техніка натискання та емоційної свободи
- **Тривалість кроку:** –
- **Опис кроку:** Техніка натискання для зменшення стресу (Trauma Tapping Technique) є доказаним методом самопомоги для вивільнення стресу, яку ти можеш практикувати під час очікування на професійну допомогу. Техніки емоційної свободи (Emotional Freedom Techniques) - це практики натискання на меридіани. Вони допомагають позбутись стресу і фізичного та емоційного болю у неінвазивний спосіб. ТЕС набагато краще, ніж інші методи, сприяє зменшенню вмісту в організмі кортизолу (гормон стресу). Більше інформації [ТУТ](#).

## Крок #3

- **Назва кроку:** Автономна сенсорна меридіональна реакція (АСМР)
- **Тривалість кроку:** –
- **Опис кроку:** АСМР - це досвід, який характеризується відчуттям поколювання на шкірі, яке зазвичай починається з голови і переходить до шиї та верху спини. Більше інформації [ТУТ](#).

## Крок #4

- **Назва кроку:** Зміна перспективи
- **Тривалість кроку:** –
- **Опис кроку:** Зміна перспективи - це техніка, що застосовується у психотерапії, аби допомогти тобі подивитись на ситуацію, людину чи стосунки з іншого боку, змінивши її значення.

## Крок #5

- **Назва кроку:** Ведення щоденника
- **Тривалість кроку:** –
- **Опис кроку:** Спробуй писати щоденник 5-10 хвилин перед сном. Але замість того, щоб фокусуватись на зробленому за день чи вдячності, напиши свій список справ на завтра. Це власне і є тим, що не дає тобі заснути: безкінечний список завдань, дедлайни і т.д.

## Крок #6

- **Назва кроку:** Зміна наративу
- **Тривалість кроку:** –
- **Опис кроку:** Зміна наративу - це підхід, який Даян Гілеспі використовує у своїй книзі "Історії для сну". Ця техніка має на меті створити сценарії, які допоможуть



тобі заснути посеред ночі. Ось тут приклад з книги - історія під назвою "На пляжі".