

## **Консультация «Алгоритмы помощи по сну, когда стресс настолько силен, что уснуть невозможно»**

Когда взрослый переживает стресс, у него актуализируются страхи, повышается тревожность. В голову лезут «плохие мысли», от которых сложно отделаться, человек склонен катастрофизировать происходящее. В результате он засыпает мучительно долго, у него портится качество сна. Он просыпается разбитым, не чувствует себя отдохнувшим. Днем накапливается усталость, из-за этого вечером нервная система перегружается, и все повторяется по кругу. Чтобы прекратить цикл, выполните алгоритм из четырех шагов.

**Шаг 1 – выпишите мысли.** Не заставляйте себя уснуть изо всех сил – это не сработает, ведь, чтобы уснуть, нужно расслабиться. Лучше включите неяркий свет, возьмите блокнот и ручку и выпишите на бумагу все мысли, которые вас волнуют. Обратите внимание на момент, когда мысли начинают повторяться и ходить по кругу.

**Шаг 2 – вспомните, что у вас «в порядке».** Проговорите вслух или про себя, что в порядке внутри вас. Это могут быть простые вещи, например, «я удобно сижу», «у меня не болит голова» и т. п. Затем проговорите то, что в порядке вокруг вас: «дома есть электричество», «дети спят в соседней комнате». Старайтесь не соскальзывать на вещи, которые не в порядке. Если соскользнули, вернитесь обратно и начните перечислять дальше то, что в порядке.

**Шаг 3 – дышите.** Выполните простое дыхательное упражнение, например, подышите медленно и глубоко «в живот». Выберите подходящий для вас вариант упражнения, например, положите руки на живот и проследите, чтобы он поднимался при вдохе и опускался при выдохе.

**Шаг 4 – ограничьте информацию.** На следующий день ограничьте чтение и просмотр новостей до минимума. Поверьте, при минимальном уровне вряд ли вы пропустите что-либо важное. Читайте новости 1–2 раза в день, при этом установите два запретных промежутка времени для новостей – не делайте этого сразу после того, как проснулись и перед сном.

Стресс влияет на качество сна, он становится неровным, неглубоким. При этом в фазе неглубокого сна снятся кошмары. Если стрессовую

обстановку убрать невозможно, то поможет, если человек пересмотрит свое отношение к снам, запишет их и нарисует – попробует повзаимодействовать с ними.

**Шаг 1 – пересмотрите отношение к снам.** Помните о том, что сами по себе кошмарные сны не плохи и не хороши. Сновидения нужны нашей психике для того, чтобы перерабатывать переживания, с которыми мы не справляемся при бодрствовании. Значит, если приснился плохой сон, то психике он был нужен. Теперь ваша задача – успокоиться.

**Шаг 2 – используйте приемы, чтобы расслабиться.** Когда после ночного пробуждения не удастся уснуть, попробуйте выполнить шаги из предыдущего алгоритма. Важно расслабиться, поэтому можно сделать для себя получасовой перерыв на спокойное бодрствование. В этот перерыв оживить в памяти ресурсное воспоминание, представить себя в уютном месте, завернуться в одеяло и даже «поукачивать» себя – укачивающие движения работают не только с младенцами.

**Шаг 3 – запишите сон.** Постарайтесь записать свой сон и попробуйте найти время, чтобы поработать с ним позже. Утром или днем перечитайте свое сновидение. Примите тот факт, что автор сна – вы, и самый «кошмар» – это тот момент, на котором сновидение оборвалось. И у него есть продолжение, которое вы не досмотрели, и теперь вы можете «дописать» это продолжение и остановиться на хэппи-энде.

**Шаг 4 – нарисуйте сон.** Нарисуйте сюжет своего сновидения. Рисунок, скорее всего, получится пугающим, это нормально. А теперь трансформируйте его – добавьте детали, цвет. Превратите неприятный сюжет в комфортный для вас. Если вам хочется, можно уничтожить рисунок любым способом, это тоже метод арт-терапии. Порвите его, скомкайте, зачеркните несколько раз, выбросьте и т. п.