



Тетрадь сна



peaasi.ee

TERVISEKASSA

ЗДРАВСТВУЙ!

Тетрадь сна — вспомогательный материал, с помощью которого можно делать заметки о своем сне. С ее помощью внимание направляется на обстоятельства, которые мы обычно не замечаем или принимаем как должное: нормальный и освежающий сон воспринимается как нечто само собой разумеющееся. Однако если сон нерегулярный, ночь тяжелая и мы не отдыхаем, мы замечаем это сразу. Тетрадь сна – это инструмент, который можно использовать для улучшения гигиены сна.

Это твой личный путь. Ты наверняка уже достаточно спал в своей жизни и заметил, какой у тебя сон, когда легче заснуть, когда качество сна лучше. Тетрадь сна основана на взглядах позитивной психологии и акцентирует внимание на том, что у тебя уже получается хорошо и что ты мог бы развивать дальше. Мы призываем тебя стать хотя бы на шаг ближе к гигиене сна. В первой части рабочей тетради ты найдешь общую информацию о сне и рекомендации по улучшению качества сна, во второй части — рабочие листы и практические задания, которые ты можешь выполнять в удобном для себя темпе, как в данный момент это кажется тебе необходимым.

Заметить изменение качества сна важно, т.к. это один из важных сигналов, предупреждающих о том, что с психическим здоровьем дела обстоят не очень хорошо. Хотя темами сна занимаются и врачи-сомнологи, и психологи, здесь мы подходим к этой теме проще, предлагая каждому возможность лучше замечать свой сон. Ты получишь больше знаний о сне, а также мы поделимся небольшими хитростями, которые помогут улучшить качество сна.



Приятного
чтения и сна!

спи

ЗАЧЕМ МЫ СПИМ?

Сон необходим для здоровья, в том числе психического. Сон является важной основой здоровья, так же как питание и физическая активность. Качественный сон состоит из трех элементов: продолжительности, непрерывности и глубины. Продолжительность сна должна быть достаточной, чтобы на следующий день спящий был отдохнувшим и бодрым. Периоды сна должны быть непрерывными, без перерывов (но не стоит беспокоиться о том, что вы проснетесь 1-2 раза). Сон должен быть достаточно глубоким, чтобы и тело, и мозг могли восстановиться.

Почему сон полезен?

Исследования последовательно и единогласно подтверждают, что сон играет жизненно важную роль, потому что он:

- Поддерживает память
- Улучшает обучение и производительность
- Улучшает эмоциональный баланс
- Дает организму возможность восстановиться (тканям, клеткам, кровеносным сосудам и т. д.).
- Помогает оптимальному обмену веществ в организме, выводит шлаки из мозга.
- Помогает иммунной системе организма работать, очищаться от бактерий и вирусов.
- Это связано с выработкой гормона роста у детей и молодых людей, а также с восстановлением и ростом мышечной ткани у взрослых.

Влияние сна на мозг двоякое: сон поддерживает здоровье мозга, а здоровье мозга, в свою очередь, поддерживает сон.

Сон играет важную роль в обработке эмоций. Если человек недостаточно спал, его мозг становится особенно чувствительным к негативным раздражителям. Поэтому, когда человек устал, он может находиться в гораздо худшем настроении, с так называемым «более натянутыми нервами», и интерпретировать происходящее вокруг через пессимистический фильтр. Длительная бессонница делает человека раздражительным.

Сон имеет характерные ритмы, которые еще называют фазами.

- Первая фаза – готовность ко сну – энергия снижается и организм готовится ко сну. У человека без нарушений сна она может длиться от пяти до десяти минут.
- Вторая фаза – это фаза легкого сна, во время которой температура тела падает и сердцебиение замедляется. Это длится примерно 20 минут.
- Третья фаза – глубокий сон, во время которого расслабляются мышцы, падает артериальное давление, замедляется дыхание. В этой фазе сон самый глубокий.
- Четвертая фаза — быстрый сон (REM-фаза), во время которого тело расслаблено, но мозг становится более активным — в этой фазе также возникают сны. Другой человек может распознать быстрый сон по тому, что под веками спящего можно увидеть быстрые движения глаз.

Такие циклы с первой по четвертую фазы сна повторяются в течение ночи несколько раз.

ЧЕТЫРЕ ФАЗЫ СНА



Что касается сна, следует помнить о **циркадных ритмах**, которые можно назвать внутренними часами организма. Цикл длится **24 часа** и играет важную роль в поддержке различных процессов в организме, а также влияет на время сна и бодрствования в зависимости от внешних факторов, таких как световой день или его уменьшение. Благодаря циркадным ритмам организм более активен при дневном свете, а с наступлением темноты он начинает вырабатывать гормон мелатонин, способствующий сну. Таким образом, можно поддерживать свой регулярный сон, следуя циркадным ритмам.

Стоит инвестировать в регулярность сна. Исследования подтверждают, что студенты, молодые люди, люди среднего возраста и пожилые люди оценивают свой сон лучше, если он связан с конкретным днем и ритмом сна. Научные данные показали связь между регулярным сном и успеваемостью. Более стабильное время бодрствования связано с лучшей самооценкой и более высоким качеством сна. У спящих с регулярным ритмом более хорошее настроение и психомоторную работоспособность, а также более продолжительное время быстрого и глубокого сна (NREM 3).

Если гигиена сна плохая, это влияет на многие аспекты, важные для здоровья человека. Плохой сон связан с ожирением, диабетом, ишемической болезнью сердца и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Плохой сон может ослабить иммунную систему, сделать человека более восприимчивыми к инфекциям, что еще больше ухудшает качество сна. Плохой сон может привести к снижению времени реакции, усложнению принятия решений и когнитивным нарушениям, подобным отравлению алкоголем. Сонливость может ухудшить вождение, навыки решения проблем, творческие способности и т. д.

Проблемы со сном настолько распространены, что их часто называют глобальной эпидемией.

Проблемы со сном угрожают здоровью и качеству жизни до 45% населения мира. Согласно исследованиям, проведенным в Эстонии в последние годы, риску нарушений сна подвержены 32,7% мужчин и 44% женщин. 30,1% подростков спят меньше рекомендуемого количества сна. Большинство нарушений сна можно предотвратить или вылечить, но менее трети больных обращаются за профессиональной помощью.

СКОЛЬКО МОЖНО?

Правильная продолжительность сна часто вызывает споры. Сколько часов нужно спать? Здесь стоит помнить, что и время сна, и время бодрствования индивидуальны, они также связаны с наследственностью. С 18 лет принято, что

● ВРЕМЯ СНА приходится на ночные часы и для большинства людей равно 7-9 часов

● ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ желательно в интервале с 21:00 до 01:00

● ПРОБУЖДЕНИЕ с 06:00 до 10:00

Разница между временем сна и бодрствования могла бы составлять до двух часов. Нормальное время сна не применимо к людям, которые работают посменно и в ночное время, а также к родителям с детьми.

**ВАЖНО ОСОЗНАВАТЬ, ЧТО ВРЕМЯ СНА И
БОДРСТВОВАНИЯ, А ТАКЖЕ ПОТРЕБНОСТЬ ВО СНЕ
МЕНЯЮТСЯ В ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.**

Новорожденные спят больше всех, почти 16 часов в сутки. Когда ребенку исполнится год, продолжительность сна сокращается до 12 часов. Школьники должны спать не менее 10 часов в сутки. В подростковом возрасте происходят большие изменения, в том числе и в отношении сна. Подросткам необходимо спать 9–10 часов в сутки, при этом их ритмы сна меняются. Время сна становится позже: у подростков возникает естественная потребность дольше бодрствовать вечером и дольше спать утром, что, в свою очередь, создает проблемы для школьников, которым приходится рано идти в школу. Если до среднего возраста взрослые в основном наслаждаются довольно стабильным графиком сна, то в старости сон может снова стать проблемой — сон может прийти раньше или заснуть гораздо сложнее, а также возможны пробуждения ночью несколько раз.

КОГДА НУЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

иногда, особенно когда мы тревожимся или перед стрессовым событием, может легко нарушиться сон. Это реакция организма на стресс, на ситуацию, требующую адаптации. Хотя ночь без хорошего сна может сделать нас более раздражительными или уставшими, в этом нет ничего необычного или особой проблемы.

Примеры проблем, связанных со сном,
включают в себя

- Трудности с засыпанием (на то, чтобы заснуть, требуется более 20-30 минут).
- Прерывистый или не освежающий сон
- Слишком раннее пробуждение
- Дневная сонливость, утомляемость и слабость.
- Лунатизм, интенсивное движение, кошмары.

После нескольких ночей плохого сна стоит пересмотреть свои привычки сна и запастись методами улучшения сна — обычно это помогает. Если нарушение сна становится постоянным и начинает влиять на самочувствие в течение дня, необходимо также обратиться за профессиональной помощью. Как правило, в течение 1-3 месяцев развивается стойкая или хроническая бессонница.

При поиске профессиональной помощи следует
начинать со своего семейного врача!

Мысли...

ДЕВЯТЬ ОБЩЕПРИНЯТЫХ МЕТОДОВ ПОДДЕРЖАНИЯ СНА

Ниже приведены некоторые из наиболее распространенных и научно обоснованных методов, способствующих хорошему сну. Конечно, некоторые из них хорошо известны и ты наверняка их пробовал, но, возможно, ты найдешь какие-то подробности или дополнительный аргумент в пользу того, чтобы снова завести полезную привычку.

1. Инвестируйте в регулярное время сна. Прежде всего, обрати внимание на режим сна, т. е. старайся каждый день просыпаться и ложиться примерно в одно и то же время, с колебаниями до 2 часов. Представление о том, что в выходные можно поспать в два раза дольше, ошибочно. Достаточный сон нельзя «доспать» заранее или позже. Если в течение недели у вас есть привычка ложиться спать в 23:00 и просыпаться в 7 утра, то стоит придерживаться такого же ритма и на выходных. Исследования показали, что именно регулярный режим сна способствует академическим успехам – даже больше, чем количество часов сна.

2. Спальня предназначена для сна. В спальне должно быть темно, подходящая температура и отсутствие отвлекающих факторов (включая раздражители, вызывающие тревожные мысли). В постели не работай за компьютером и не читай слишком бодрящие статьи, это не даст твоему мозгу привыкнуть к тому, что отдыхать нужно в постели и откладывать в сторону другие мысли.



"Смысл хорошей жизни – не в хорошем сне. Смысл хорошего сна – хорошо жить."

Элина Кивинукк,
Психолог Эстонской
академии музыки и театра

2 Сознательно установи распорядок дня перед сном.

При наступлении вечера можно создать в своем ежедневном ритме привычки, способствующие хорошему сну. Подумай, достаточно ли я сегодня физически двигался, чтобы устать? Очень тяжелые физические нагрузки непосредственно перед сном не рекомендуются, но для обеспечения хорошего сна, тело должно утомиться. За два часа до сна реши, стоит ли съесть что-нибудь легкое, чтобы не быть сильно голодным, ведь когда ты голоден, сложно заснуть. За час до сна убери смартфон и светящиеся экраны — им тоже нужен отдых.



"Когда к нам приходит молодой человек, всегда неизбежно налаживание ритма его сна и бодрствования."

Эре Васли,
детский психиатр, руководитель [peasiee](http://peasiee.ru)

3 Используйте музыку, которая поможет вам заснуть.

Воздействие колыбельных на детей – давно открытый прием. Почему бы не применить его и к взрослым? Музыка с яркой и успокаивающей мелодией прекрасно способствует разгрузке повседневных мыслей и более быстрому засыпанию. Исследования показали, что музыка должна иметь частоту от 60 до 100 ударов в минуту, чтобы тело могло синхронизироваться со спокойным темпом. Музыка перед сном не должна вызывать у вас сильных эмоций, чтобы не повредить слух, избегайте наушников. Полезна и подготовка: заранее составьте подходящий музыкальный список и сделайте прослушивание музыки рутиной перед сном.

Засыпание в течение 30 минут – признак хорошего сна. Ложась спать, сосредоточься на светлых и лёгких мыслях – что было хорошего в том дне, за что я благодарен? Стоит избегать «подпитки» чрезмерных тревожных мыслей, потому что они имеют привычку повторяться и скорее заставят тебя волноваться еще больше и увеличат время засыпания. Чтобы успокоить свой разум, можно использовать белый шум, например, с помощью мобильного приложения (сведи, чтобы не проводить перед экраном слишком много времени).

Если заснуть не получается, не стоит переживать из-за этого. Можно поставить перед собой задачу заново заснуть. Для этого встань с кровати, по возможности выйди в другую комнату – но при этом не используй телефон, не смотри на часы и не смотри новости – и затем, попробуй снова лечь и уснуть. Если сон не приходит, можно попробовать при засыпании внушать себе: «Во что бы то ни стало, я постараюсь не заснуть». Обрати внимание, как работает этот совет.



"Секрет хорошего сна кроется в продуктивном дне."

Тыну Юрьен,
Психолог Тартуского университета

Используй дневной сон с умом. Если у тебя есть привычка вздремнуть после обеда, стоит позаботиться о том, чтобы он длился около 20–30 минут. Сон продолжительностью более 45 минут может существенно повлиять на ночной сон.

8 Человек может просыпаться за ночь 1-2 раза – это нормально. Если ночью случается кратковременное пробуждение, стоит относиться к этому спокойно. Можно снова встать с кровати, пройтись по другой комнате и попробовать уснуть снова. В этом случае тоже не следует смотреть на часы или в экраны. Если сна все-таки нет, то можно уверенно сказать себе: „Хотя я спал мало, завтра я буду в прекрасной форме”.

9 Избегай веществ, которые влияют на качество сна и засыпание. Хотя алкоголь может вызывать сонливость, с другой стороны, он нарушает вторую половину ночного сна. Человек большую часть проводит в фазе быстрого и меньшую часть в фазе глубокого сна, и по этой причине на следующий день он не чувствует себя отдохнувшим. Употребление кофе, энергетических напитков и также зеленого чая влияет на сон многих людей и поэтому было бы разумно ограничить их употребление во второй половине дня.

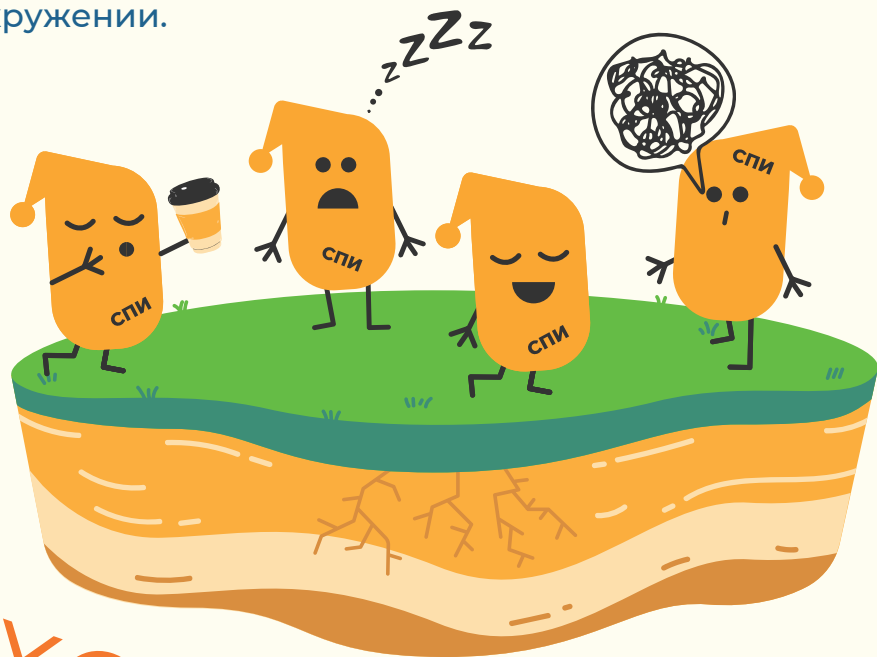
*"Хороший сон – как добросовестный
"страж здоровья" – он заботится о нашем
душевном здоровье, обеспечивает
физическое благополучие, работу
иммунной системы и обмена веществ, а
также уменьшает рис хронических
заболеваний."*

Инга Гринберг,
клинический психолог и психотерапевт



ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ СНА

Хотя конкретных рекомендаций по поддержанию сна немало, важно также обращать внимание на общее настроение, на то, как относятся ко сну и отдыху, как о нем говорят и оберегает ли это скорее сон или заставляет бояться спать. Когда возникает неожиданная задача, тратится ли на нее время в ущерб часам сна? Распространены ли такие выражения, как «сон для слабаков» или «в могиле выплюсь»? На этом этапе разумно подумать о том, можешь ли ты сформировать культуру сна в своем окружении.



ХОРОШИЙ СОН?

Следи за использованием языка. Каждый может следить за тем, как он использует язык, когда говорит ночью напролет об учебе, о расстройствах сна или о свои проблемах со сном. Склонен ли ты говорить о бессоннице как о подвиге? Есть ли склонность ностальгировать о том, как когда-то учились ночами напролет? Отдается ли сегодня предпочтение тому, чтобы перед экзаменами студенты спали мало? Даже малейшие намеки могут вызвать у тебя и других впечатление, что отдых и сон неуместны.

Подчеркивание необходимости хорошего сна в стрессовый период. Поскольку сон, в том числе глубокий, играет важную роль в обработке эмоций человека, укреплении когнитивных способностей, памяти и мыслительных процессов, крайне важно обеспечить людям достаточное количество часов сна. О важности сна можно говорить, например, при повышении квалификации персонала, подчеркивать его во время недели сна в высших учебных заведениях и в рамках витаминного курса для психического здоровья. Таким образом, учитель мог бы сказать студентам перед экзаменом: «Спите спокойно!»

Установка здоровых сроков. Если задания необходимо сдать к определенному сроку, стоит учесть, чтобы это было не поздно вечером (например, 23:59). Если крайний срок приходится на 22:00, даже у людей, которые действуют в последнюю минуту, после этого будет некоторое время, чтобы подготовиться ко сну и дольше отдыхать. Кроме того, если срок приходится на период до праздников, каждый может со спокойной душой отмечать праздники.

Следить за собственной гигиеной сна и быть примером для подражания. При создании культуры сна самое главное — шаг за шагом вносить небольшие изменения. Обрати внимание на свое поведение и ложись спать в разумное время. Избегай отправки электронных писем ночью. Удивительно, как этот пример вдохновляет других.

“Чтобы замечать, что влияет на твоё засыпание и качество сна, заполни дневник сна на странице 31”



СОН В ТРЕВОЖНЫЕ ПЕРИОДЫ



Именно в тревожное время, в периоды сильного стресса сон наиболее важен. Однако в стрессовый период есть и странное противоречие: хороший сон помогает снизить стресс, но именно в ситуациях повышенного напряжения сон становится прерывистым и засыпание затруднено, что, в свою очередь, влияет на весь следующий день. Чрезмерное беспокойство способствуют плохому засыпанию и вызывают нарушения сна. К этому добавляется еще и беспокойство по поводу самого сна – как я буду спать следующей ночью и что, если я больше не засну? Так что беспокойство по поводу сна вполне понятно. Ниже приведены шесть советов по улучшению сна в тревожные времена.

Начинай каждый день с позитивной ноты. Даже если прошлая ночь была не очень спокойной и сон был беспокойным, начать день можно с хороших мыслей и привычек. Плохие предчувствия и негативные мысли о предстоящем дне могут появиться автоматически. Вместо этого попробуй создать новую привычку, которая гласит: «Прежде чем приступить к работе, я провожу три дополнительные минуты на улице и замечаю признаки весны. Это вселяет надежду и оживление».

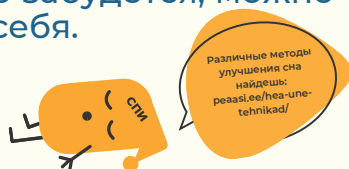
Запланируй движение на день. В течение дня уровень энергии меняется. Замечай это и в моменты снижения энергии дай себе возможность двигаться, хотя бы несколько минут потянись или сделай дыхательные упражнения. Заметь, как это влияет на тебя и придает сил.

Создай привычку, обозначающую конец рабочего дня. Дай себе ясно понять, что рабочий день окончен, пришло время перейти к другим делам. Это может быть какое-нибудь узнаваемое движение, например, закрытие рабочего компьютера, закрытие двери офиса или короткая прогулка на улице.

Поддерживай ежедневный ритм. Телу нравится определенная рутина, это доказано исследованиями. И хотя темп жизни часто непредсказуем и в некоторых областях нестабилен, следует хотя бы попробовать на короткий период ложиться спать каждый день не позднее 23:00. Будут ли изменения, например в виде более раннего пробуждения или более спокойного следующего дня?

Создай распорядок дня, способствующий спокойному сну. Исследования как пандемических, так и военных ситуаций подтверждают, что в случае сильного стресса сон становится прерывистым и сопровождается очень яркими и эмоциональными сновидениями. Убеди себя, что это нормально, но можно настроить себя на более крепкий сон, например, спокойно разговаривая с партнером, думая о хорошем или выполняя дыхательные упражнения.

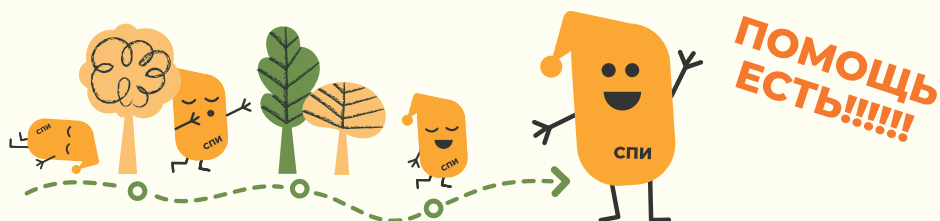
Используй техники, чтобы справиться с тревожными мыслями и расслабиться. Установи время для беспокойства. Выдели, например, полчаса каждый день, когда позволяешь себе волноваться. Реши, что ты готов заняться беспокойством между 16:30 и 17:00 или утром с 7:00 до 7:30. Если мысль о беспокойстве придет тебе в голову в другое время, запиши ее и отложи на назначенное время. Было обнаружено, что, если этот метод используется постоянно, он сокращает время, затрачиваемое на беспокойство, и позволяет проводить большую часть дня, занимаясь чем-то другим, кроме беспокойства. Если беспокойство приходит вечером, можно по-дружески сказать себе, что подумаешь об этом на следующий день в 16:30. Если есть страх, что оно забудется, можно на время встать и записать его для себя.



ЕСЛИ ОБЫЧНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ НЕ ПОМОГАЮТ

Если ты пробовал описанные выше методы для улучшения сна, но они не принесли успеха и не улучшили сон, то следующая часть для тебя.

По данным исследования психического здоровья населения Эстонии (TAI, 2022), около **39% взрослых эстонцев** подвержены риску нарушений сна. Среди **девочек 15-17 лет** этот показатель составляет **35%**, а среди **мальчиков 18%**. Если у тебя проблемы со сном, прежде всего, знай, что ты не одинок – проблемы со сном, к сожалению, есть у многих из нас. Во-вторых, важно знать, что помощь доступна! Если тебе не удалось привести в порядок свой сон, мы надеемся, что следующие пункты помогут тебе найти необходимую помощь и поддержку.



Оцени состояние своего психического здоровья. Мы рекомендуем пройти тест на эмоциональное благополучие, который поможет тебе получить краткое представление как о признаках нарушений сна, так и о симптомах депрессии и тревожных расстройств. Иногда более серьезные проблемы со сном могут указывать на другие проблемы психического здоровья, которые нельзя исправить только ежедневным приемом лекарств.

Заполни тест здесь: peaasi.ee/enesetundetest

Читай и применяй различные знания. В последние годы все больше внимания уделяется сну, в связи с чем несколько организаций здравоохранения дали советы, в частности музыкантам, актерам и спортсменам. Они могут помочь и тебе. Хотя перед сном советуется избегать голубых экранов, в какой-то период жизни ты можешь использовать некоторые мобильные приложения. Так телефон может помочь тебе следить за своим распорядком дня, ложиться спать в правильное время, предлагать музыку для сна или так называемый, белый шум. Некоторые мобильные приложения и короткие онлайн-курсы помогут тебе заметить свой ритм сна и внести необходимые изменения. Однако, помни, что приложения не заменяют помощь специалиста.

Обращайся к профессионалам. О проблемах со сном говорят все больше, их исследую и вносят вклад в эту область, поэтому стоит изучать различные источники и слушать экспертов, для пополнения своих знаний. Часто консультация семейного врача может быть важным первым шагом: при необходимости семейный врач проведет дополнительные анализы, назначит первичное лечение и может направить к специалисту по сну. Если ты хочешь обратиться к специалисту по вопросам сна, то обязательно следует обратить внимание на его опыт. Имеет смысл обратиться к специалистам, имеющим медицинское образование или степень магистра психологии.

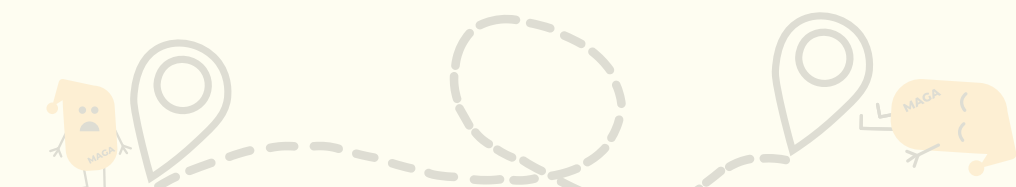
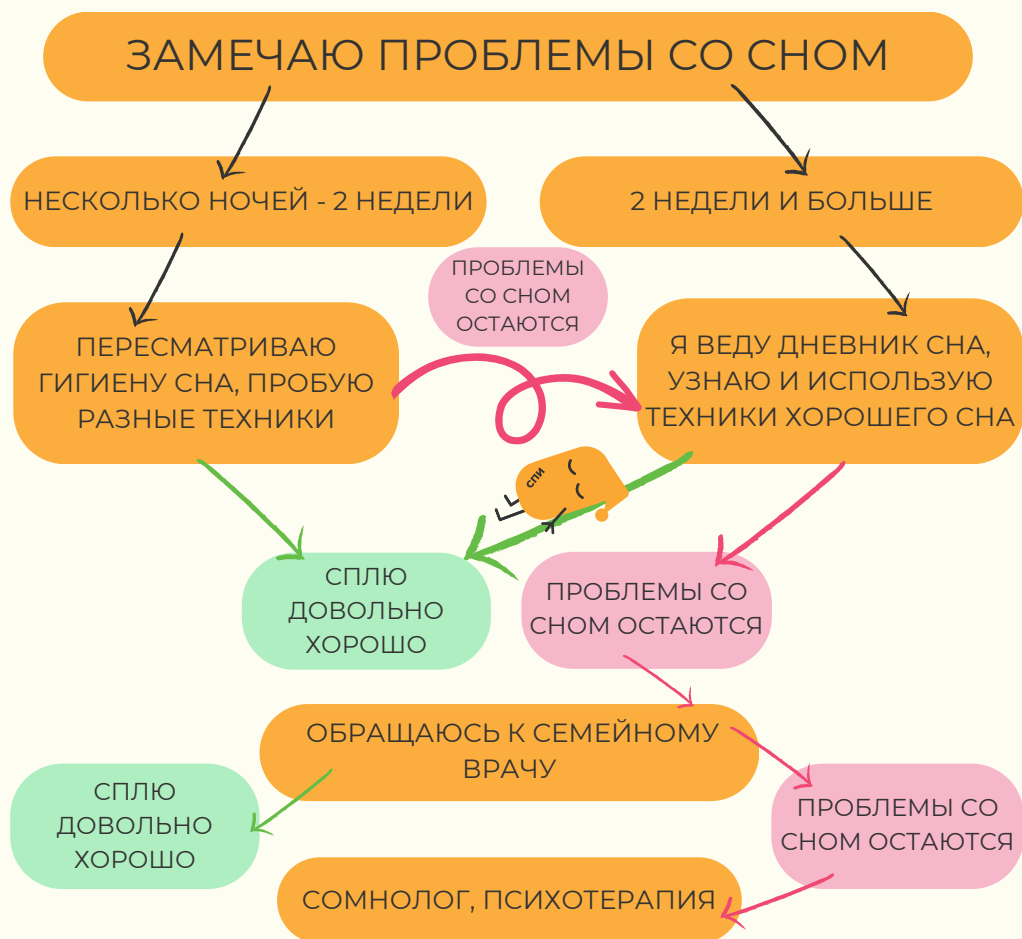


СХЕМА ПРОБЛЕМ СО СНОМ

Я СОЗДАЮ ДЛЯ СЕБЯ ДРУЖЕСТВЕННУЮ И ЗДОРОВУЮ КУЛЬТУРУ СНА. Я ТАКЖЕ ПРЕДСТАВЛЯЮ ЭТО В СВОЕМ ОКРУЖЕНИИ. Я УЧИТЫВАЮ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ И СНА НАСКОЛЬКО МОГУ В НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ.



СОН – ВИТАМИН ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ

Сон — лишь одна из нескольких важных составляющих ухода за собой. Пять основных столпов поддержания психического здоровья — это отдых и сон, физическая активность, здоровое питание, положительные эмоции и хорошие отношения. Витамин сна является главным героем этой борьбы, а остальные четыре витамина душевного здоровья играют второстепенную роль.

ВИТАМИН ХОРОШИХ ОТНОШЕНИЙ

Общение и поддержание регулярных контактов с близкими связаны с чувством общей радости, поиском и восприятием цели и смысла жизни, а также с принятием более здорового выбора. Общение с близкими дает возможность оказать друг другу эмоциональную поддержку, а это может продлить жизнь. Стоит инвестировать в отношения, где можно безопасно открыться и где люди готовы поддерживать и слушать друг друга. Также важно найти людей с похожим опытом, будь то опытные консультанты, знакомые из интернета, и, почему бы и нет, члены семьи, коллеги или учителя. Рекомендуются участвовать в совместных мероприятиях, общаться с друзьями и знакомыми, при необходимости устанавливая подходящие границы. Общение с домашним животным и уход за ним также могут стать поддержкой.



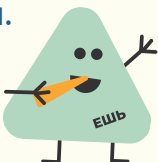


ВИТАМИН ДВИЖЕНИЯ

Физическая активность является важным средством поддержания психического здоровья, а также способствует хорошему сну (но не энергичные упражнения непосредственно перед сном). Было обнаружено, что занимающиеся спортом менее склонны испытывать чрезмерный стресс по сравнению с теми, кто им не занимается. Активное движение на свежем воздухе, особенно на природе, может снизить частоту сердечных сокращений и облегчить утомление, возникающее при большой концентрации и умственной работе. Таким образом снижается стресс и улучшается общее состояние здоровья. Движение не означает тренировки на уровне профессионального спорта и постоянное преодоление себя, не обязательно всегда ходить в спортзал или бегать 10 километров. В некоторые дни достаточно пары небольших прогулок, куда можно пригласить и хорошего друга, ведь два витамина в одном дают еще лучший результат. Важно найти способ передвижения, который ты можешь себе позволить и который тебе нравится.

ВИТАМИН ПИТАНИЯ

Питайся регулярно и разнообразно. Один только мозг требует 500 калорий в день и для функционирования организма важно каждый день получать витамины, минералы, сахара, жиры, белки и клетчатку. На случай стрессовых ситуаций запасись продуктами, которые легко приготовить и чем перекусить даже тогда, когда нет времени на основательное приготовление пищи.



ВИТАМИН ПОЗИТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

В результате положительных переживаний повышается активность дофаминовой системы мозга, в результате чего человек чувствует себя счастливее и мотивированнее. Привнесение в жизнь хороших эмоций следует практиковать осознанно. Для этого надо немного потренироваться, потому что мозг привык замечать больше негативного или опасного. Ты можешь потренироваться замечать позитив, записывая 3 хороших события сегодняшнего дня или 3 приятные вещи о себе. Или потренируйся испытывать благодарность и запиши три вещи, за которые ты благодарен.



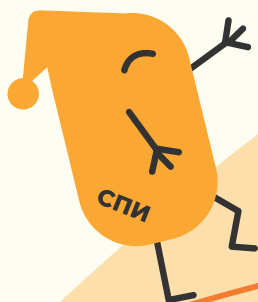
Чтобы подчеркнуть важность основ психического здоровья, мы запустили **курс витаминов душевного здоровья**. Любой может пройти его, оценив уровень витаминов своего психического здоровья в пяти областях и прочитав дополнительные рекомендации о том, как улучшить каждую из них, освоить новый навык или сформировать привычку. Подробнее о витаминном курсе:

peaasi.ee/ru/витамины-душевного-здоровья

ПРОЙДИ ТЕСТ НА
ВИТАМИНЫ

peaasi.ee/vitamiinitest/ru





Мой личный
путь ко сну

Мысли...



НАПИШИ О СВОЕМ СНЕ

Если ты хочешь более подробно разобраться с темой сна, можно попробовать написать о ней, используя приемы письменной терапии. Не обязательно писать каждый вечер, лучше выделить небольшой период, чтобы больше посвятить себя этой теме. В письменной терапии рекомендуется писать о собственном опыте прямо и без критики – так, как кажется правильным в данный момент. Затем прочитай свой собственный текст и напиши, что ты в нем заметил. Именно размышление помогает осмыслить собственный опыт.

ОПИШИ СВОЙ ОПЫТ СНА, ЗАВЕРШАЯ ПРЕДЛОЖЕНИЯ..

Замечаю, что сплю лучше, когда ...

Иногда сон нестабильный, когда ...

В какой-то период мои сны более яркие. Например ...





Очевидно, выполню это упражнение ☐

Маловероятно, что стану его выполнять ☐

ОПИШИ СВОЙ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ОПЫТ СНА.

Здравствуй, мой хороший сон!

Хочу сказать тебе, что...

Ты важен для меня, потому что...

Приходи ко мне, потому что...



Можешь подумать
и написать, как
хороший и плохой
сон ответил бы
тебе как другу.



ОПИШИ СВОЙ ОПЫТ ПЛОХОГО СНА.

Здравствуй, мой плохой сон!

Хочу сказать тебе, что...

Ты важен для меня, потому что...

Хочу тебя поблагодарить за то, что...





Очевидно, выполню это упражнение ☐

Маловероятно, что стану его выполнять ☐

ОТРАЖЕНИЕ: ПЕРЕЧИТЫВАЯ НАПИСАННОЕ...

...обратил внимание, что...

... удивлен, что...

Еще мне помогает то, что...



Five sets of horizontal dashed lines for writing.

МОЖЕШЬ ЗАПИСАТЬ ЗДЕСЬ ЧТО-НИБУДЬ ЕЩЕ О СВОЕМ
СНЕ...





УЧИСЬ БЛАГОДАРИТЬ

Перед сном стоит сосредоточиться на легких и позитивных мыслях: что сегодня было хорошего, за что я благодарен?

Данный рабочий лист дает руководство, как замечать вещи, за что быть благодарным.

Люди,
которым я
благодарен

Больше всего я
благодарен за то, что...

Маленькие моменты
и наблюдения, за
которые я
благодарен

Три вещи,
которые сегодня
прошли хорошо





Очевидно, выполню это упражнение ☐

Маловероятно, что стану его выполнять ☐

ЗАПОЛНИ ДНЕВНИК СНА

Отметь в дневнике:

- дату, день недели, тип дня (рабочий, выходной, учебный, каникулы).
- занятия при бодрствовании, которые могут повлиять на сон: кофе, чай, сладкая газировка, лекарства, алкоголь, тренировка
- время отхода ко сну, время сна и ночные пробуждения

На основе заметок можно подвести итоги, что больше всего влияет на сон. При необходимости можно сделать дополнительные комментарии, например расписать день по часам.

Пример: «Вторник был рабочим днем, я ходил на пробежку, выпил черный чай и чашку кофе слишком поздно. Принял лекарства, которые вызвали сонливость, и пошел спать уже в 20:00. Один раз ночью проснулся, в 4 часа, но спал всего 9 часов.»

Дата			День недели			Тип дня			бодрствование			время сна в часах			замечания											
ПРИМЕР			1 апр.			Вт			Р. д.			   			19-20/00.00			9h			4.00			Телевизор мешает хорошему сну. Черный чай действует позже.		

Тип дня: Рабочий день – Р. д.
Выходной день – В. д
Учебный день – У. д.
Каникулы – К.

 время отхода ко сну
 бодрствовал ночью

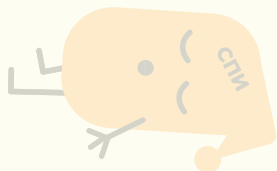
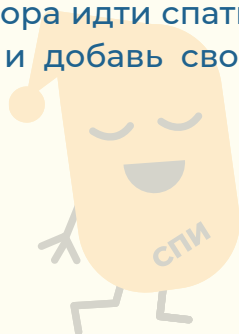


СПИСОК ПРИВЫЧЕК ПЕРЕД СНОМ

Обрати внимание на свой режим сна! Мозг любит порядок, поэтому стоит обратить внимание на действия, которые ты совершаешь перед сном, которые дают организму понять, что пора идти спать. Отметь подходящие варианты ниже и добавь свои собственные идеи.

МОЯ РУТИНА ПЕРЕД СНОМ:

- ☐ выключаю телефон и все экраны
- ☐ чищу зубы
- ☐ готовлю вещи на следующий день (кладу одежду на стул, упаковываю еду, которую можно взять с собой в отдельную коробку и т. д.)
- ☐ с благодарностью думаю о прошедшем дне
- ☐ записываю три вещи, которые принесли мне радость
- ☐ делаю короткое упражнение на дыхание или расслабление
- ☐ ...
- ☐ ...

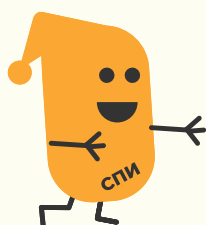


Моя тетрадь сна



Очевидно, выполню это упражнение ☐

Маловероятно, что стану его выполнять ☐



Наш договор
о хорошей
гигиене сна

Подумай, к какому сообществу ты принадлежишь, где нужно было бы говорить о гигиене сна. Может это твоя семья, работа, друзья, группа молодых мам или что-то другое? Какие договоренности необходимы, чтобы у вас в группе наладилась гигиена сна и вы могли бы поддерживать друг друга?

ПРИМЕРЫ

С друзьями	Никаких публикаций в социальных сетях после 22:00. Окна чата закрываются после 22:00. Ясно дано знать: время ночного покоя, хороших снов!
На работе, в команде	Письма пишутся не позднее 22:00, ответы ожидаются не раньше 10:00. Время от времени команда обсуждает режим сна и важность гигиены сна.
В ВУЗе	Срок выполнения заданий установлен не позже 22:00. Преподаватели подчеркивают важность хорошего сна в период экзаменов и перед важными презентациями. Учащиеся не будут проинформированы о результатах работ после 22:00. Совместно контролируются разговоры для поддержания общего психического здоровья



ОПРОСНИК ХОРОШЕГО СНА

Отметь утверждения, которые верны для тебя

- ☐ Иду спать и просыпаюсь примерно в одно и то же время
- ☐ Вечером засыпаю не позднее, чем через 30 минут
- ☐ Обстановка удобна для сна и без отвлекающих факторов
- ☐ Просыпаюсь ночью не чаще двух раз, и практически сразу снова засыпаю
- ☐ Большую часть времени, находясь в постели, я сплю
- ☐ Мое дыхание ночью не нарушается
- ☐ Утром я просыпаюсь отдохнувшим
- ☐ Днем мне легко заниматься делами и быть бодрым
- ☐ Обычно, усталость не мешает мне заниматься дневными делами
- ☐ Я не волнуюсь из-за качества своего сна



Ты согласен со всеми утверждениями? Поздравляем!
Очевидно, у тебя хорошее качество сна!

СОСТАВИТЕЛИ



Рабочая тетрадь была подготовлена в 2023 году в сотрудничестве с НПО Peaasjad и Tervisekassa.

Использованные источники:

Peaasi.ee

"Первичная диагностика нарушений сна у взрослых. Руководство по лечению на эстонском языке». Тартуский университет. Больничная касса Эстонии. (2018)

Исследование психического здоровья населения Эстонии (TAI, 2022)

World Sleep Society. www.worldsleepsociety.org

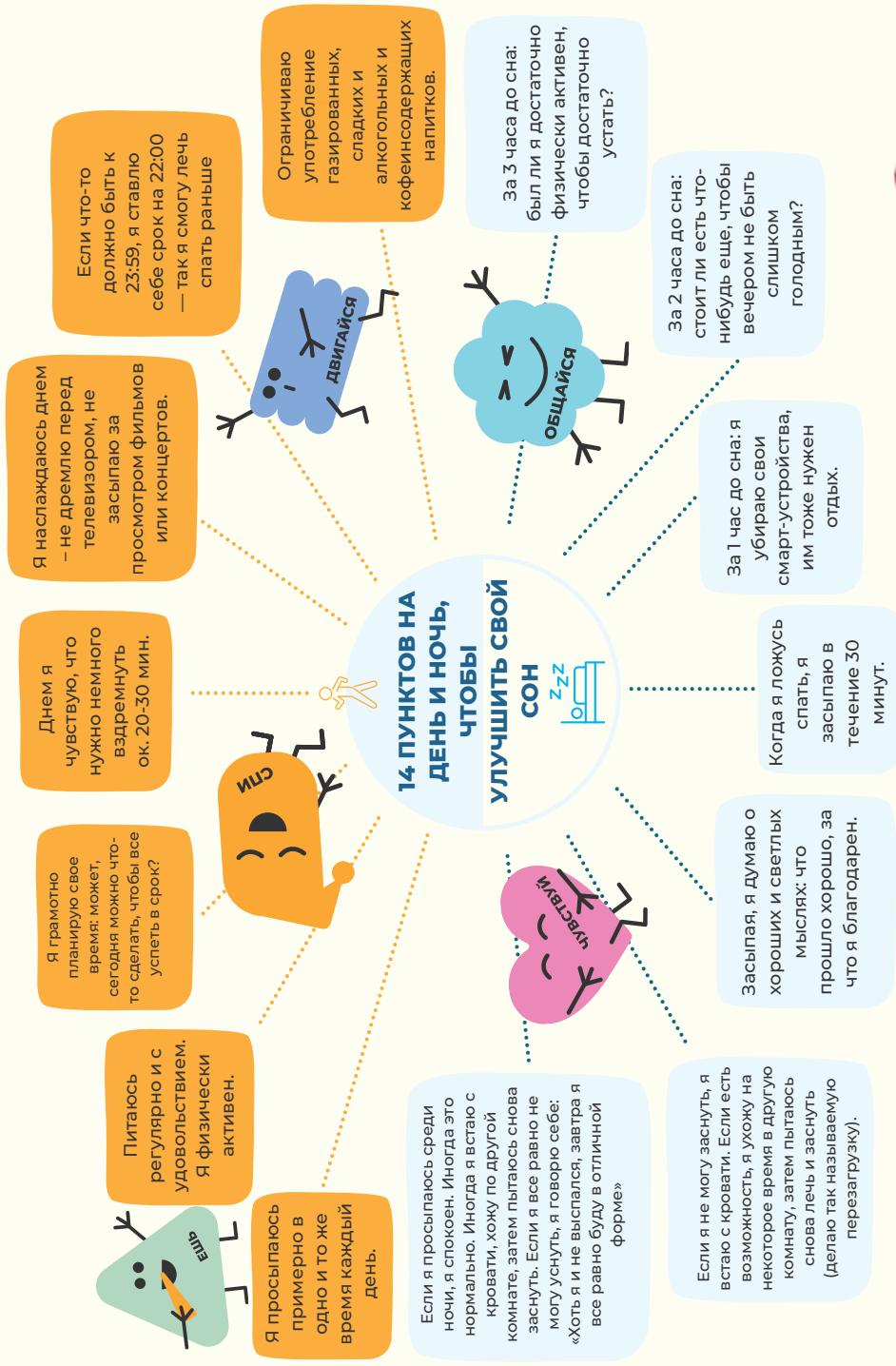
Оформитель: Лийс Хярма

РАЗУМНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СМАРТФОНА

Пусть твой смартфон работает на твой сон. Здесь можно найти хорошие упражнения для сна, приложения для сна и музыку для сна:

peaasi.ee/ru/витамины-душевного-здоровья





О Не оставайся наедине со своими тревогами.

Если тебе нужна помощь, свяжись с консультантами peaasi.ee
noustamine.peaasi.ee

TERVISEKASSA

