

Блінов О. А. Нормалізація сну за допомогою прийомів самонавіювання / Український бальнеологічний журнал. Науково–практичний журнал. – №3, 4. – 2009. – С. 19–21.

Блінов Олег Анатолійович
завідувач кафедри психології КиМУ
кандидат психологічних наук
професор КиМУ

НОРМАЛІЗАЦІЯ СНУ ЗА ДОПОМОГОЮ ПРИЙОМІВ САМОНАВІЮВАННЯ

У статті розглядаються технології подолання розладів сну людини. Пропонується використовувати потенціал психічної саморегуляції. Надане уявлення про варіанти використання формул самонавіювання та структурних компонентів методики аутогенного тренування.

Ключові слова: розлади та нормалізація сну, прийоми та формули самонавіювання, причини порушення процесу засипання, формули самонаказу, аутотренінг, розслаблення м'язів, психогігієнічна гімнастика, засипання, пробудження.

Сон – особливий стан свідомості людини, що включає в себе ряд стадій, які закономірно повторюються протягом ночі. Поява цих стадій обумовлене активністю різних структур мозку.

Тривалість сну зазвичай складає 6-8 годин на добу, але можливі зміни в досить широких межах (4-10 годин). При порушеннях сну його тривалість може становити від декількох хвилин до декількох діб [9].

Безсоння, в суворому розумінні цього слова, в природі не існує. Є тільки недосипання, що виявляється в різних варіантах. Виконання виробничих завдань (ранні підйоми, часті відрядження, тривале психічне

напруження на роботі та ін.) можуть інколи сприяти виникненню у людини розладів сну у вигляді подовженого періоду засипання, пробудження та ін. [2; 7].

Потреба уві сні неоднакова у всіх. З історії нам відомо, що Петро I, Наполеон могли задовольнитися 4-годинним сном, а знаменитий футболіст Пеле вважав за необхідне спати в добу 10-12 годин. Відмітимо також, що людина самостійно може регулювати необхідну для себе тривалість сну. Наприклад, щоб скоріше закінчити книгу «Як загартовувалася сталь», письменник Микола Островський, важко хворий, прикований до ліжка, скоротив свій сон до 4 годин [5].

Для послуг сучасної людини, яка зацікавилася психічною саморегуляцією для подоланням розладів сну, існує достатній обсяг інформації щодо вирішення цієї проблеми [1; 3; 4; 6; 8].

Які існують причини, що сприяють порушенню процесу засипання? Проаналізуйте, чи все ви зробили, щоб підготувати себе до сну?

Перше: необхідно зменшити за годину до відходу до сну потік вражень, скоротити кількість інформації незалежно від її позитивного або негативного емоційного забарвлення. Потребує зниження і фізична активність.

Друге: створити необхідні гігієнічні умови відходу до сну і, насамперед, захистити себе від збуджуючого впливу світла і шуму. Важливо навчитися представляти темноту, чому може сприяти попередня фіксація погляду на чорному предметі, а потім закрити очі і зафіксувати в свідомості його колір. Від шумів можуть захистити протишуми, що легко виготовляються з маленьких шматочків бджолиного воску з ватою. Віск пластичний, не тане при температурі тіла і не залучається до коливань повітряного середовища.

Допомогти відвернутися від шумів можуть формули самонавіювання:

«Я спокійний...

Спатиму міцно, щоб вчасно встати.

Сплю глибоко і міцно, шуми мені байдужі.

Я байдужий до будь-якого шуму.

Я спокійний і зосереджений на заспокоєнні.

Мені спокійно.

Шум мене не дратує.

Шелест приємний, він допомагає мені відвернутися...»

Третє: нерідко скарги на утруднення при засипанні бувають пов'язані з особовим спотворенням масштабу часу. Хвилини, які передують засипанню, здаються годинами, а час сну представляється скороченим. Особливо обтяжливо це буває, коли час сну скорочений і буде напружена діяльність.

Аналогічне відношення може бути і до короткочасного пробудження. Під час нормального сну люди зазвичай просипаються 2-3 рази, але згодом про це не пам'ятають. Коли спогади про пробудження зберігаються, тоді може виникнути упевненість про відсутність сну протягом всієї ночі.

Приводити до неспокійного сну з частими пробудженнями можуть найзвичайніші життєві наміри, наприклад, бажання проснутися до заданого часу. Для того, щоб сон в цьому випадку був глибокий і в той самий час певної тривалості, Х. Ліндемман рекомендує лежачи в ліжку в стані аутогенного занурення застосовувати формули самонаказу, які дозволяють виробити механізм «внутрішнього годинника»:

«...Після міцного і спокійного сну я прокинувся о 5 годині.

Я сплю глибоко і міцно до 5 годин ранку.

Прокидаюся без зусиль о 5 годині ранку.

Глибоко і міцно спати, щоб вранці рано встати.

Я відключаюся від всього до 5 годин ранку...»

Четверте: одна з причин поганого засипання – боязнь поганого засипання. Інколи буває так, що людина не встигла лягти, як вже нервує: «Знову не заснув». Такі особи нерідко можуть удаватися до снодійних, а вранці у них можуть з'являтися розлади настрою.

У цьому випадку потрібно не турбуватися, а за допомогою цілеспрямованого самонавіювання «забувати» про можливість затримки засипання. Психотерапевти називають її формулою ігнорування.

«Нічого зі мною не станеться, якщо я сьогодні не висплюся. Я знаю людей, мало сплячих, але абсолютно здорових і працездатних. Спокійно відпочиватиму. Всі стадії пасивного відпочинку, у тому числі розслаблене неспання, цілюще. Знаходження в стані розслаблення відновить мої сили і нервову енергію. Я спокійний, абсолютно спокійний...».

Як правило, після такого самонавіювання засипання настає досить швидко. Не слід вставати, коли не спиться, щоб «використовувати» час. Не рекомендується включати світло, його збуджуюча дія, особливо при розширених в темноті зіницях, справляє негативне враження.

У деяких випадках, особливо коли людина боїться, що не засне, ефект засипання може досягатися самонавіюванням протилежної установки. Слід пам'ятати, що не можна заснути насильно. Така спроба може створити патологічний осередок збудження. Тому після декількох індіферентних формул відпочинку застосовується самонавіювання наступного змісту:

«Я відпочиваю. Лежу спокійно, зручно, затишно.

Відсутність сну мене не турбує.

Я не хочу спати.

Я насолоджуватимуся спокоєм і відпочинком...»

Можна представити себе за ситуації, коли необхідне боротися зі сном, наприклад при управлінні автомашиною в нічний час. Така установка, як правило, звертається в свою протилежність і швидко настає сон.

П'ятье: багато хто, коли не спиться, рахує. Але інколи це не допомагає, як правило, у тому випадку, коли йде квапливий рахунок. Тому рекомендується поєднувати рахунок з ритмом дихання. Одне слово рахунку на кожному видиху. Цей прийом цінний і тим, що повільний рахунок мимоволі звужує круг уваги рахунку.

Шосте: у багатьох здорових людей є свої звички або ритуали, сприяючі засипанню і хорошому сну (розташування подушки, способи приховування ковдрою, положення тіла і т. д.). Ці щоденні приготування до сну умовно-рефлекторно готують організм до його настання.

Одночасно, найбільш істотним моментом цих звичок можуть бути образні уявлення, які прискорюють засипання (уявлення себе в купе поїзда, що йде, в човні, що погойдується на хвилях, представлення «вирушаючих» рейок, шуму морського прибою, дзюрчання струмочка та ін.).

Можна рекомендувати у момент приготування до сну використовувати наступну формулу самонавіювання:

«Я повністю відмовився від турбот і вражень дня. Настає відчуття повного заспокоєння. *Я заслужив на спокійний відпочинок.*

Приємна втома опановує моє тіло. Я спокійний... Хочеться відпочити. Розслабляюся...

Глибоке відчуття розслаблення охоплює все моє тіло».

Методика аутогенного тренування підсилює цю готовність. Після прийняття зручної, звичної пози в ліжку із закритими очима і розслабленими м'язами необхідно досягти стану аутогенного розслаблення. Дуже важливо звернути увагу на максимальне розслаблення м'язів і викликання яскравого відчуття тепла в кінцівках і у всьому тілі. Добившись цього, всю увагу потрібно сконцентрувати на диханні. Зосереджуючись на подовженій фазі видиху, необхідно внутрішньо промовляти формулу відходу до сну: «Я абсолютно спокійний. Ні про що не хочеться думати. Я розчиняюся в стійкому спокої. Повна відчуженість від вражень минулого дня. Все моє тіло розслаблене, здається важким. Я відпочиваю.

Мій організм набирається сил. Переживаю відчуття тепла, затишку і задоволення. Все глибше душевний і фізичний спокій. Спокій перетворюється в дрімоту. Дрімота м'яко і приємно обволікає все моє тіло. Я починаю засинати. Засинаю...».

Причиною порушення сну може з'явитися і хворобливий стан організму (біль, свербіння, кашель та ін.). У цьому випадку кваліфіковану допомогу (у тому числі і в боротьбі з безсонням) може надати тільки лікарка.

А зараз коротко про деякі прийоми уранішньої психогігієнічної гімнастики, особливо для тих, у кого утруднений процес просипання. Час уранішнього пробудження найбільш зручний для цілеспрямованого самонавіяння. Ви прокинулися. Свідомість вже ясна. Пора вставати. Але тіло ще продовжує спати.

Лежачи на спині із закритими очима, одноразово повільно перевіряєте повноту м'язового розслаблення у всьому тілі. Потім образно представляється стан зібраності і готовності до дії. Змінюється ритм дихання (подовжений вдих і енергійний видих). Формули самонавіяння в цьому випадку в думках вимовляються на фазі вдиху:

«Я відпочив.

Мої сили відновилися.

Попереду день активної діяльності...

Я веселий і спокійний...

Дихання вільне, рівне, глибоке...

Заряджаюсь внутрішньою енергією...

Мене радує початок нового дня.

Відчуваю притік сил.

Свіжість і бадьорість наповнюють мене.

М'язи напружилися...

Роблю глибокий вдих...

Різкий видих.

Увага!

Встати!»

Після чого необхідно розплющити очі і відразу встати з ліжка. Вставши, часто хочеться потягнутися. Це природне бажання. Мозок вимагає рухових відчуттів. Потягніться, встаньте на носки, підніміть руки вгору,

зробіть глибокий вдих. Тепер розслабтеся, енергійно видихніть, опустіть руки вниз і знов півторіть вправу.

Пам'ятайте, що вдих має бути глибоким і тривалим, а видих коротким і різким. Думаємо, що після цього вже значно легко приступити до вранішньої гігієнічної фіззарядки. Як формули самонавіяння у момент пробудження можна застосовувати й інші мобілізуючі формули.

Отже, при порушеннях у людини періоду засипання, пробудження можливе використання нею прийомів самонавіювання, які спроможні допомогти людині нормалізувати ці процеси.

Література

1. Гримак Л.П. Общение с собой: Начала психологии активности. – М.: Политиздат, 1991. – 320 с.
2. Доддс Э.Р. Образы сновидений и образы культуры // Доддс Э.Р. Греки и иррациональное. – СПб., 2000. – С. 152-197.
3. Линдеман Х. Аутогенная тренировка: Путь к восстановлению здоровья и работоспособности: Пер. с нем. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 133 с.
4. Лобзин В.С., Решетников М.М. Аутогенная тренировка: (Справочное пособие для врачей). – Л.: Медицина, 1986. – 280 с.
5. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / Марищук В.Л., Евдокимов В.И. – СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.
6. Петров Н.Н. Аутогенная тренировка для вас. Практическое пособие (с примечаниями для инструкторов). – М.: Центр психологии и психотерапии, 1990. – 32 с.
7. Роттенберг В.С. Адаптивная функция сна, причины и проявления ее нарушения. — М.: Наука, 1982.
8. Филатов А.Т. Аутогенная тренировка. – К. : Здоровье, 1987. – 128 с.
9. <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%BD>.