

Пошаговый протокол работы с ночными кошмарами

Когда кошмары мешают вам заснуть, делайте следующее.

1. **Практикуйте релаксацию, представляйте что-то приятное и практикуйте навыки совладания, чтобы быть уверенным, что готовы к борьбе с кошмарами.**

Практикуйте прогрессивную мышечную релаксацию, размеренное дыхание и/или выполняйте упражнения мудрого разума; слушайте музыку или представляйте что-то приятное; обратитесь к навыкам переживания кризиса из раздела "Навыки стрессоустойчивости".

2. **Выберите один кошмар, который постоянно повторяется и над которым вы хотели бы работать.**

Этот кошмар будет главным. Выберите кошмар, с которым вы можете работать сейчас. Не выбирайте кошмары, связанные с травмами, до тех пор, пока не будете готовы работать с ними, — или, если ваш главный кошмар связан с травмой, пропустите шаг 3.

3. **Запишите содержание главного кошмара.**

Включая все ощущения (образы, запахи, звуки, вкусы и т.д.), мысли, чувства и то, каким вы видите себя во сне.

4. **Выберите желаемое окончание кошмара.**

Окончание должно стать другим ДО того, как с вами или кем-то другим случится что-то плохое или травмирующее во сне. По сути, вы хотите, чтобы кошмар закончился по-другому, так, чтобы кошмар не заканчивался по-обычному плохо. Запишите желаемое окончание кошмара, которое даст вам чувство спокойствия, когда проснетесь.

Примечание. Изменения в снах могут быть крайне необычными и нестандартными (например, вы можете стать Суперменом со сверхспособностями, который может безопасно скрыться от преследователей или атаковать их). Изменение может представлять собой мысли, чувства или то, каким вы видите себя во сне.

(окончание на следующей странице)

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 20а

(Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 14а)

5. Полностью запишите кошмар с желаемым окончанием.

6. РЕПЕТИРУЙТЕ сон и практикуйте РЕЛАКСАЦИЮ каждый вечер перед сном.

Репетируйте сон с *желаемым окончанием* каждый вечер, прокручивая сон полностью с желаемым окончанием до того, как применять методики расслабления.

7. РЕПЕТИРУЙТЕ сон и практикуйте РЕЛАКСАЦИЮ в течение дня.

Прокручивайте сон полностью с желаемым окончанием и практикуйте релаксацию как можно чаще в течение дня.

Протокол гигиены сна

Когда вы не можете уснуть, что делать вместо руминации одних и тех же мыслей?

КАК УЛУЧШИТЬ СОН

- 1. Выработайте твердый график сна и придерживайтесь его даже в выходные дни.** Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время каждый день; днем можете вздремнуть не более 10 минут.
- 2. В течение дня никак не используйте кровать,** чтобы смотреть телевизор, разговаривать по телефону или читать.
- 3. Избегайте определенных действий перед сном** — не употребляйте кофе, никотин, алкоголь, тяжелую пищу и не занимайтесь физической нагрузкой в конце дня перед сном.
- 4. Подготовьте комнату ко сну.** Готовясь ко сну, выключите свет, в комнате должно быть тихо, температура в ней должна быть комфортной, должно быть относительно прохладно. Если вы замерзаете, воспользуйтесь электрическим одеялом; если вам жарко, вытяните ноги из-под одеяла или направьте вентилятор прямо на кровать; при необходимости надевайте маску на глаза или используйте беруши.
- 5. Дайте себе от получаса до часа, чтобы заснуть.** Если это не помогает, выясните, вы спокойны, вас что-то тревожит (даже если это легкая “фоновая” тревога) или вы руминируете.
- 6. Не катастрофизируйте бессонницу.** Напомните себе, что вам нужно отдохнуть, пофантазируйте (помечтайте) и дайте мозгу отдохнуть. Убедите себя в том, что не спать — это еще не катастрофа. Не оставляйте попытки заснуть и не вставайте.

ЕСЛИ ВЫ СПОКОЙНЫ, НО ВАМ НЕ СПИТСЯ

- 7. Встаньте с кровати и займитесь чем-то спокойным:** пойдите в другую комнату и почитайте книгу или сделайте что-нибудь другое, но такое, чтобы вам не перешло спать окончательно. Как только вы начнете уставать и/или появится сонливость, вернитесь в постель.
- 8. Слегка перекусите** (например, съешьте яблоко).
- 9. Послушайте общественное радио** с закрытыми глазами на малой громкости (при необходимости воспользуйтесь наушниками). Радио — отличное решение в данном случае благодаря минимальным колебаниям тональности и громкости звука.

(окончание на следующей странице)

ЕСЛИ ВЫ О ЧЕМ-ТО ТРЕВОЖИТЕСЬ ИЛИ РУМИНИРУЕТЕ

10. **Прибегните к холодной воде.** Вернитесь в постель и примените навык равномерного дыхания (см. *Стрессоустойчивость. Раздаточный материал 6: изменение химии тела*). Не забывайте о противопоказаниях перед тем, как воспользоваться холодной водой.
11. **Попробуйте практику медитации 9–0.** Глубоко вдохните и медленно выдохните, произнося про себя цифру 9. На следующем выдохе произносите цифру 8; потом цифру 7 и так далее до тех пор, пока не дойдете до 0. Затем начните сначала, но на этот раз с цифры 8 (вместо 9), потом 7 и так далее до тех пор, пока не дойдете до 0. После этого начните с цифры 6 и так далее, пока не дойдете до 0. Потом — с 5, потом — с 4 и до тех пор, пока не дойдете до 1 (Если вы запутались, начинайте с последней цифры, которую помните.) Продолжайте до тех пор, пока не уснете.
12. **Сосредоточьтесь на телесных ощущениях** в момент, когда снова и снова что-то обдумываете (очень часто это способ избежать сложных эмоциональных переживаний).
13. **Почитайте захватывающий роман на ночь** в течение нескольких минут, пока не почувствуете легкую усталость. Прекратите чтение, закройте глаза и попробуйте самостоятельно придумать продолжение романа.
14. **Переубедите себя**, сказав себе, что ночная тревога — это всего лишь ночные мысли и что утром вы будете думать и чувствовать себя по-другому.
15. **Если руминация не прекращается**, выполните следующие рекомендации. Если проблема разрешима, решите ее. Если проблема неразрешима, придумайте наихудший исход ситуации, какой только можете, после чего представьте, как вы справляетесь со сложной эмоциональной ситуацией заблаговременно.

Формы для работы с ночными кошмарами

(1) Описание целевого кошмара

Дата: _____ **Имя:** _____ **Неделя:** _____

На листе ниже опишите как можно детальнее свой ночной кошмар, включая ощущения органов чувств (визуальные образы, звуки, запахи, вкусы и т.п.). Отметьте чувства, образы и мысли, связанные с этим кошмаром, включая предположения о себе. Будьте предельно конкретны. Отметьте, когда кошмар начинается и когда заканчивается. (При необходимости используйте дополнительные листы.)

Мне снилось _____

(продолжение на следующей странице)

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, Second Edition by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 14а
(Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 20а)

(2) Изменение ночных переживаний

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

На листе ниже опишите как можно детальнее свое измененное сновидение, включая ощущения органов чувств (визуальные образы, звуки, запахи, вкусы и т.п.). Отметьте чувства, образы и мысли, связанные с этим кошмаром, включая предположения о себе. Будьте предельно конкретны. Убедитесь, что ваши изменения *предшествуют* травматическим или угрожающим событиям из вашего ночного кошмара. Отметьте, когда сновидение начинается и когда заканчивается. (При необходимости используйте дополнительные листы.)

Мне снилось _____

(окончание на следующей странице)

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, Second Edition by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.

(3) Репетиция сна и отчет о релаксации

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

В левой колонке проставьте дни недели. Затем запишите, что вы сделали, чтобы практиковать изменение сновидений и релаксацию в течение недели. Утром оцените интенсивность своего ночного кошмара (поставьте 0, если у вас не было ночного кошмара). Продолжайте практиковать, пока не избавитесь от ночных кошмаров.

День	Опишите дневную визуальную репетицию и релаксацию	Интенсивность отрицательных эмоций (0–100)	Опишите дневную визуальную репетицию и релаксацию	Интенсивность отрицательных эмоций (0–100)	Опишите дневную визуальную репетицию и релаксацию	Интенсивность ночного кошмара (0–100)
		Начало: _____ Конец: _____		Начало: _____ Конец: _____		Начало: _____ Конец: _____

Практика гигиены сна

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

В крайней слева колонке проставьте дни недели. Затем внесите время, проведенное в постели, и в следующих трех колонках — что вы делали за 4 часа до сна. Наряду с описанием использованных стратегий оцените интенсивность руминации до и после применения навыков. Напишите 0, если у вас не было руминации. В конце оцените общую пользу от своих стратегий.

День	Время отхода ко сну и время пробуждения	Часы и минуты, проведенные в постели в течение дня	Еда, напитки, упражнения за 4 часа до сна	Изначальные эмоции / интенсивность руминации (0–100)	Опишите стратегии, которые вы использовали, чтобы заснуть или вернуться ко сну	Конечные эмоции / интенсивность руминации (0–100)	Польза стратегий (0–100)
	_____ _____ _____	Часы _____ Минуты: _____					
	_____ _____ _____	Часы _____ Минуты: _____					
	_____ _____ _____	Часы _____ Минуты: _____					
	_____ _____ _____	Часы _____ Минуты: _____					
	_____ _____ _____	Часы _____ Минуты: _____					
	_____ _____ _____	Часы _____ Минуты: _____					
	_____ _____ _____	Часы _____ Минуты: _____					

Взято из *DBT Skills Training Handouts and Worksheets*, Second Edition by Marsha M. Linehan. Copyright 2015 by Marsha M. Linehan. Разрешение на фотокопирование этого материала предоставляется покупателям этой книги только в целях личного пользования.