

dr n. med. Małgorzata Fornal-Pawłowska



ANTIDOTUM NA BEZSENNOŚĆ



GABINET TERAPII BEZSENNOŚCI



Spis treści

Wprowadzenie 7

Dla kogo przeznaczony jest ten poradnik?	12
Jak korzystać z poradnika?	12

Rozdział 1

Co warto wiedzieć o bezsenności? 15

1.1. Główne objawy bezsenności	17
1.2. Poznaj choroby powodujące bezsenność	20
1.3. Dlaczego bezsenność zamienia się w przewlekły problem?	22
1.4. Jak leczy się bezsenność?	26
1.5. Terapia a leki	27
1.6. Od czego zacząć?	29

Rozdział 2

Jak pogłębić sen i zwiększyć jego wydajność? 33

2.1. Odpowiednie pory snu	35
2.2. Od czego zależy to, czy wieczorem jesteśmy senni?	38
2.3. Jak złapać rytm snu?	39
2.4. Metoda ograniczenia pór snu krok po kroku	41

Rozdział 3

*Co robić, gdy nie możesz
zasnąć lub wybudzasz się
za wcześnie? 51*

3.1. Myślenie o śnie	53
3.2. Stadia i cykle snu	54
3.3. Technika kontroli bodźców	58
3.4. Co zrobić, gdy zasypiasz zbyt długo?	60
3.5. Jak radzić sobie z przebudzeniami w nocy?	62
3.6. Zbyt wczesne budzenie się rano	65

Rozdział 4

*Jak wyciszyć się
przed snem? 67*

4.1. Główne zasady higieny snu	69
4.2. Użytki a sen	71
4.3. Wieczorna relaksacja	72
4.4. Sposoby na wyciszenie myśli	75
4.5. Jak radzić sobie z zamartwianiem związanym z bezsennością?	80

Zakończenie 87

Jak zapobiegać nawrotom? 90

Piśmiennictwo 91

Wprowadzenie

Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku, Droga Osobo Czytająca,

jest mi niezmiernie miło, że będę mogła towarzyszyć Ci w drodze do poprawy Twojego snu. Od blisko 20 lat zajmuję się pomocą osobom, które zmagają się z problemami ze snem. Specjalizuję się w terapii bezsenności i głównej metodzie jej leczenia, jaką jest CBT-I (poznawczo-behawioralna terapia bezsenności, ang. *Cognitive Behavioural Therapy for Insomnia*). W ramach pracy w Poradni Leczenia Zaburzeń Snu Szpitala Nowowiejskiego w Warszawie w 2006 roku miałam przyjemność wprowadzić pierwszy w Polsce program nefarmakologicznego leczenia bezsenności. Badania nad jego skutecznością zaowocowały moją pracą doktorską na temat CBT-I.

Od tego czasu staram się popularyzować wiedzę dotyczącą zaburzeń snu i ich leczenia. Jestem aktywnie zaangażowana w działalność Polskiego Towarzystwa Badań nad Snem. Napisałam wiele artykułów z zakresu medycyny snu. Regularnie prowadzę szkolenia dla lekarzy i psychoterapeutów poświęcone terapii bezsenności.

W 2020 roku ukazał się pierwszy polski poradnik na temat CBT-I pt. *Pokonaj bezsenność w 6 krokach*, którego jestem współautorką. Nakład wyczerpał się bardzo szybko, co tylko potwierdziło fakt olbrzymiego zapotrzebowania na tego typu publikacje. Regularnie otrzymujemy wiadomości od Czytelniczek i Czytelników z podziękowaniami za napisanie tej książki, co przynosi niezmierną satysfakcję i potęguje chęć podzielenia się swoim doświadczeniem klinicznym na jeszcze większą skalę. Tym razem w formie niniejszego e-booka.

Przez lata pracy w obszarze medycyny snu poznałam wiele osób zmagających się z bezsennością. Ich historie były różne, ale w pewnym stopniu łączył je wspólny mianownik. Często rozpoczynały one terapię z poczuciem, że ich życie stanęło na głowie i zaczęło kręcić się wokół tematu snu. Kiedyś przychodził on samoistnie, bez większych wysiłków czy rozmyślań. Teraz to się zmieniło. Noc przestała kojarzyć się z błogim wypoczynkiem, a zaczęła z perspektywą stoczenia kolejnej walki. Pojawiły się niepokój, napięcie i zamartwianie związane ze snem, które trudno wyciszyć. Na szczęście te historie mają ciąg dalszy. Dzięki technikom opisanym w tym poradniku wielu z tych osób udało się przerwać błędne koło bezsenności. Zapraszam Cię do podążenia tą drogą. Sięgnij po sprawdzone i skuteczne metody, które pozwolą Ci wrócić na tory prawidłowego snu.



dr n. med. Małgorzata Fornal-Pawłowska

certyfikowana psychoterapeutka

specjalistka w dziedzinie psychologii klinicznej osób dorosłych

Refleksja na początek

Techniki CBT-I opisane w tym poradniku mają wysoką skuteczność. Potwierdzono to w wielu badaniach prowadzonych w różnych grupach osób zmagających się z bezsennością. Sama wielokrotnie miałam możliwość przekonać się, jak pomocne były one dla moich pacjentów.

Mądrość CBT-I płynie z tego, że działa na procesy wspomagające naturalny sen. To metoda naukowa, osadzona w aktualnej wiedzy z zakresu medycyny snu. Jednak skuteczność tej terapii w dużej mierze zależy od Ciebie, a konkretnie faktu, czy sumiennie wypełnisz jej główne zalecenia.

Większość z opisywanych technik wymaga co najmniej tygodniowego utrzymania w celu wypracowania efektu. To praca nad nowymi nawykami w zakresie zachowań i myśli związanych ze snem, więc niezwykle istotną rolę odegra Twoje zaangażowanie. Mam nadzieję, że w kolejnych rozdziałach tego poradnika uda mi obudzić Twoją motywację do zmiany.

CBT-I

Dla kogo przeznaczony jest ten poradnik?

Poradnik adresowany jest do osób zmagających się z bezsennością. Tych, u których stanowi ona główny problem, ale też tych, u których występuje ona obok innych problemów zdrowotnych. Skorzystają z niego zarówno osoby, które dotąd nie leczyły się z powodu bezsenności, jak i te, które są już pod opieką specjalisty, ale nie przechodziły CBT-I. Jeśli Twoje leczenie opiera się głównie na przyjmowaniu leków, tym bardziej zachęcam Cię do poznania technik opisanych w tym poradniku.

W rozdziale 1. znajdziesz główne kryteria, które wskazują na występowanie bezsenności. Najważniejsze z nich to powtarzające się trudności w zasypianiu, dłuższe wybudzenia w nocy lub zbyt wczesne budzenie się rano. Zatem jeśli te kryteria Cię dotyczą, to jest to poradnik, z którego wyniesiesz najważniejsze informacje dotyczące tego, jak sobie radzić z tym problemem i uzyskać poprawę snu.

Opisana w poradniku metoda jest terapią, która została uznana za podstawowe leczenie bezsenności. Eksperci zalecają, aby każdy doświadczający objawów tego zaburzenia snu miał wprowadzone podstawowe techniki CBT-I, ponieważ terapia ta zapobiega utrwalaniu się bezsenności, a zatem jej ewoluowaniu w chroniczny problem. Badania nad skutecznością CBT-I przeprowadzono w różnych grupach pacjentów. Wyniki konsekwentnie pokazują, że pomaga ona większości osób, które doświadczyły zaburzeń snu pod postacią bezsenności.

Jak korzystać z poradnika?

Poradnik składa się z czterech rozdziałów. W każdym z nich znajdziesz część teoretyczną oraz część praktyczną.

Część teoretyczna poświęcona jest wiedzy na temat snu i bezsenności. Dzięki niej spojrzysz na swoje problemy ze snem w konstruktywny sposób. Zrozumiesz, co odpowiada za Twoją bezsenność i dowiesz się, co rzeczywiście pomoże Ci się z nią uporać. Ta część jest **elementem terapii poznawczej**, gdyż ma na celu wpłynąć na zmianę Twojego sposobu myślenia wokół bezsenności. Ma też za zadanie pomóc Ci rozszyfrować sens technik terapeutycznych i poczuć się pewnie przy ich wprowadzaniu.

W części praktycznej czeka na Ciebie opis konkretnych technik stosowanych w CBT-I. Każdy rozdział dotyczy innej techniki. Zachęcam, żeby wprowadzać je zgodnie z kolejnością, w jakiej są opisywane. Najlepiej w tempie **jedna technika na tydzień**. W klasycznej CBT-I, która trwa 4-6 tygodni, sesje odbywają się raz w tygodniu. Każda z nich kończy się zaleceniami na dany tydzień, które dotyczą nowej techniki poznanej na sesji. Łączy się je z zaleceniami z poprzedniej sesji. Takie samo tempo proponuję przy pracy z tym poradnikiem – **stopniowe łączenie technik** z kolejnych rozdziałów. Unikaj zmieniania wszystkiego na raz, czyli błyskawicznej życiowej rewolucji, ponieważ może być to za trudne.

Z **rozdziału 1.** dowiesz się, jakie są przyczyny bezsenności i jak ją się leczy. Zaczyniesz prowadzić dziennik snu. Będzie to Twoje pierwsze zadanie z części praktycznej (tydzień 1.).

W **rozdziale 2.** porozmawiamy o głównych procesach zawiadujących snem. Poznasz jedną z ważniejszych technik behawioralnych w leczeniu bezsenności – metodę ograniczenia pór snu, która ma na celu pobudzenie tych procesów. Wyznaczysz sobie nowe pory snu, które przetestujesz przez kolejny tydzień. Będzie to Twoje drugie zadanie, na kolejny tydzień. Połączysz je z prowadzeniem dziennika snu (tydzień 2.).

Następnie przejdziesz do **rozdziału 3.**, omawiającego technikę kontroli bodźców. Porozmawiamy o tym, jak przebiega nocny sen, ale też o tym, jak właściwie interpretować zachodzące w nim zmiany. Ustalisz swoje pory snu na nadchodzący tydzień i dodasz do nich omówione w rozdziale sposoby reagowania w momencie, kiedy będzie Ci trudno zasnąć lub w sytuacji zbyt wczesnego wybudzenia. Wszystkie dotychczasowe zadania będziesz realizować przez kolejny tydzień (tydzień 3.). Na bieżąco sprawdzisz też swoje postępy i zdecydujesz, co należy jeszcze zmienić, a co utrzymać.

W **rozdziale 4.** zweryfikujesz, jakie zasady higieny snu zostały Ci jeszcze do zrealizowania. Jeśli na tym etapie będzie Ci przeszkadzać gonitwa myśli przed snem czy inne zmartwienia wokół bezsenności, przyjrzymy się im, by móc zastosować pomocne techniki. Zaczyniesz je stosować w tygodniu 4.

Tydzień 5. i 6. zostawiam na Twoją pracę nad utrzymaniem wypracowanych zmian. Na tym etapie terapii Twój sen powinien się już wyraźnie poprawić i ustabilizować. Oczywiście w dużym stopniu zależy to od tego, czy będziesz stosować opisane przeze mnie w e-booku techniki. Trzymam mocno kciuki!