

TECHNIKI MENTALNE UŁATWIAJĄCE ZAŚNIĘCIE

UWAGA! Jeżeli cierpisz na chroniczną bezsenność – problemy z zasypianiem lub utrzymaniem snu trwające powyżej trzech miesięcy, powodujące znaczny dyskomfort oraz wyraźne pogorszenie w funkcjonowaniu w jednej z ważnych sfer życiowych (np. praca, szkoła, związek, relacje rodzinne) – warto zwrócić się do certyfikowanego terapeuty poznawczo-behawioralnego bezsenności (CBT-I).

TECHNIKI MENTALNE

„Spróbuj oczyścić umysł...”, „Nie myśl o tym!”, „Nie stresuj się”... Niestety, żadna z tych porad nam nie pomoże. Nasz mózg nie ma przycisku DELETE, którym można wymazać niechciane myśli, złe wspomnienia czy przykre emocje. Zrozumienie tego ma duże znaczenie dla naszego radzenia sobie z nawiedzającymi nas myślami w stresujących sytuacjach oraz w problemach ze snem.

Niektóre myśli przychodzą do nas nieproszone – myśli, w których porównujemy się do innych, krytykujemy się albo przewidujemy czarną przyszłość. Ilu z nas chciałoby mieć w głowie przycisk, którym można wyłączyć te natrączywe myśli! Niestety, nasz mózg tak nie działa. Ba, jest dokładnie odwrotnie. W klasycznych badaniach psychologa Dana Wegnera niektórym osobom zakazano myśleć o białym niedźwiedziu, a niektórym powiedziano, że mogą myśleć, o czym chcą. Ludzie, którzy mieli się od tego powstrzymywać, myśleli częściej o białym niedźwiedziu¹⁾! Jeszcze jeden przykład: dzielimy ludzi na dwie grupy – grupa nr 1 ma za zadanie oczyścić przed snem umysł z niechcianych myśli, grupa nr 2 może myśleć, o czym chce. Która grupa zasypia wcześniej? Pewnie się już domyślacie, że grupa nr 1.

Pacjenci z bezsennością często doświadczają gonitwy myśli, np. kiedy budzą się o 4 rano i nie mogą spać. Często jest to martwienie się o to, co będzie się działo następnego dnia w pracy. Generalnie nie mamy zbyt optymistycznych myśli, kiedy budzimy się o 4 rano... Jest takie powiedzenie: *It is not good to be awake, when reason sleeps*, czyli nie jest dobrze być obudzonym, kiedy nasz rozum racjonalny śpi (czy wiecie, że prawdopodobieństwo samobójstwa znacznie wzrasta między 2 a 3 nad ranem?). Istotne staje się w tym momencie podejście do tych myśli. Jeżeli weźmiecie do ręki podręcznik dla terapeutów zaburzeń kompulsywno-obsesyjnych oraz zaburzeń lękowych, to zobaczycie, że ich wspólnym mianownikiem jest... próba niedopuszczania do siebie za wszelką cenę niechcianych myśli.

Co możemy w takim razie zrobić z naszymi myślami przed zaśnięciem? Poniżej przedstawiono trzy przykładowe techniki.

1. Rzeka

Steven Hayes, twórca terapii ACT, której skuteczność została dobrze udokumentowana w leczeniu depresji i zaburzeń lękowych, proponuje wiele technik, które pozwalają nam się „odkleić” od naszych myśli. Jedną z nich jest wyobrażenie sobie rzeki, na której powoli płyną liście. Obserwujemy liście i kiedy pojawi się jakaś myśl, umieszczamy ją na liściu i dajemy jej odpłynąć. Jeżeli pojawi się jeszcze raz (a pewnie się pojawi, bo tak działa nasz umysł ☺), to znowu umieszczamy ją na liściu i patrzymy, jak odpływa. To ćwiczenie ma na celu nabranie pewnego dystansu do naszych myśli i potraktowanie ich jako tego, czym są..., czyli myślami²⁾. Oczywiście, niektóre myśli będą do nas wracały. Jednak walcząc z nimi lub próbując je usunąć, sprawiamy, że wracają ze zdwojoną siłą.

2. Chmury

Mark Williams z Uniwersytetu Oxfordzkiego prowadził wiele badań nad wykorzystaniem mindfulness w leczeniu depresji. Píše o traktowaniu swoich myśli jak chmur, które płyną powoli na niebie i w końcu przemijają. A więc usiądźmy i wyobraźmy sobie, że nasze myśli to napisy na chmurach – nie przeganiajmy tych chmur, tylko dajmy im odpłynąć, powoli, bez pośpiechu. Obserwujmy je z zaciekawieniem, możemy nawet powiedzieć do siebie: „Ciekawe myśli mi mój mózg podsuwa”²⁾.

3. Peron

Wyobraź sobie, że siedzisz na peronie. Co pewien czas podjeżdżają pociągi. Zatrzymują się i odjeżdżają. Wyobraź sobie, że twoje myśli są tymi pociągami. Nie masz kontroli nad tym, jaki pociąg podjedzie na peron, ale masz wybór, czy do niego wsiąść, czy dać mu odjechać. Jeżeli za chwilę przyjedzie jeszcze raz ta sama myśl, to OK – taka jest natura myśli. Przyjrzyj się im się z ciekawością badacza, staraj się od razu nie wyklócać z nimi, nie kontrować, nie argumentować – po prostu obserwuj. Możesz je nazywać (np. „O przyjechał pociąg z martwieniem się”). To ćwiczenie powoduje, że zaczynamy traktować nasze myśli jako to, czym są, czyli myślami, często naszymi interpretacjami rzeczywistości, nie zawsze obiektywną prawdą...

Źródła:

1. Wegner D.M., Schneider D.J., Carter S.R., White T.L., *Paradoxical effects of thought suppression*, „Journal of Personality and Social Psychology” 53(1), 1987, 5–13.
2. Williams M., *Świadomą drogą przez depresję*, 2016.