



Упражнение: Ограничение нахождения в постели

Цель

Увеличение давления сна, облегчение засыпания и уменьшение ночных пробуждений.

Инструкция

Расчет эффективности сна

У тех, кто хорошо спит, эффективность сна составляет в среднем 85%. Когда вы научитесь рассчитывать эффективность собственного сна, вы будете знать, насколько близко вы находитесь к этой цели. Эффективность сна рассчитывается путем деления времени, проведенного во сне, на время, проведенное в постели.

Проводите в постели только то время, в течение которого вы спали в среднем за последнюю неделю.

Например, если вы спите в среднем семь часов и хотите встать в восемь утра, то подходящим временем отхода ко сну является час ночи. График следует спланировать таким образом, чтобы пробуждение всегда происходило в одно и то же время суток, независимо от дня недели.

Скорее всего, вы станете ложиться спать позже, чем вы привыкли. Рекомендуем смело попробовать это упражнение, так как оно поможет вам достичь достаточного давления сна, что является обязательным условием для засыпания.

Однако ни в коем случае нельзя ограничивать время, проведенное в постели, менее чем шестью часами.

Это значит, что из кровати надо встать и перейти в место отдыха, если сон не приходит примерно через 15 минут. В качестве вспомогательного материала используйте таблицу ниже и примеры.



Пример ограничения времени в постели

Познакомьтесь сначала с примерами. Затем заполните собственную информацию, используя свой дневник сна.

Процент эффективности сна, 1 неделя	6/9 = 67%
Средняя продолжительность сна, 1 неделя	6 часов
Рекомендуемое время нахождения в постели:	6 часов

График планируется на основе утреннего времени пробуждения. Независимо от дня недели, оно должно быть одинаковым в течение как минимум двух недель.

Встаю с постели:	Время: 07.00
Ложусь спать: (Это время рассчитывается с учетом времени подъема из постели и рекомендуемого времени в постели. От времени 07.00 вычитается 6 часов, то есть время, проведенное в постели = 01.00)	Время: 01.00

Мой распорядок сна

Процент эффективности сна, 1 неделя	
Средняя продолжительность сна, 1 неделя	
Рекомендуемое время нахождения в постели:	
Встаю с постели:	
Ложусь спать:	