

DR GREGG D. JACOBS

Powiedz dobrano BEZSENNOŚCI

Jak zdrowo spać i lepiej żyć




STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Powiedz dobrano 
BEZSENNOŚCI

DR GREGG D. JACOBS

Powiedz dobrano BEZSENNOŚCI

Jak zdrowo spać i lepiej żyć



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Ischim Odorowicz
KOREKTA: Małgorzata Waś
Ilustracje na okładce: © Yuri Arcurs, © Alex Bramwell - Fotolia.com

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2012
ISBN 978-83-7377-515-2

Tytuł oryginału: *Say Good Night to Insomnia. The 6-week program proven more effective than sleeping pills*

Copyright © 1998 by Gregg D. Jacobs

Preface copyright © 2009 by Gregg D. Jacobs

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2012.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz w portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

*Moim rodzicom za dawanie tyle od siebie,
a także Jody, Lauren i Andrew za czynienie każdego dnia magicznym.*

Pamięci mojej kochanej siostry Nancy.

Spis treści

Pochwały dla „Powiedz dobranoc bezsenności”	9
Przedmowa	11
Wstęp: nowy stan nauki o śnie	13
Wprowadzenie: pokonaj bezsenność i odmień swoje życie	33
 Część I. Rozpoczęcie	45
1. Możesz powiedzieć dobranoc bezsenności	47
2. Trochę podstawowych informacji dotyczących snu i bezsenności	57
3. Odstawianie środków nasennych	75
4. Przeprowadzenie samodzielnej oceny stanu swojej bezsenności	95
 Część II. Zmienianie myśli i zachowań dotyczących snu	123
5. Zmiana myślenia o śnie	125
6. Wyrabianie nawyków wspomagających sen	147
7. Wpływające na sen czynniki związane z trybem życia i środowiskiem	165
 Część III. Radzenie sobie z bezsennością poprzez radzenie sobie ze stresem	193
8. Reakcja relaksacyjna	195

9. Nauka odstresowującego sposobu myślenia	223
10. Tworzenie postaw i przekonań odpierających stres i wspomagających sen	241
 Załącznik A. Radzenie sobie z pracą zmianową	265
Załącznik B. Radzenie sobie ze zmianą stref czasowych	269
Załącznik C. Sen noworodków i dzieci	273
Załącznik D. Dodatkowe skrypty relaksacyjne	281
Źródła i sugerowane lektury	287
Podziękowania	295
O Autorze	299

Pochwały dla „Powiedz dobranoc bezsenności”

„Powiedz dobranoc bezsenności” to więcej niż tylko książka o bezsenności; to książka o doskonaleniu siebie i swojego życia... to podejście, które powinno być stosowane przez wszystkich ludzi związanych ze służbą zdrowia.

– *fragment przedmowy autorstwa dr. Herberta Bensona,
dyrektora honorowego Instytutu Benson-Henry oraz profesora
nadzwyczajnego Mind/Body Medical Institute przy
Harvard Medical School*

Rozwiń bardziej pozytywne spojrzenie na życie, a może uda ci się rozwiązać problemy ze snem... Jak to zrobić? Zaczynij postrzegać problemy jako tymczasowe, unikaj ich uogólniania i nie obwiniaj się za rzeczy, które są poza twoją kontrolą.

– *Harper's Bazaar*

Wyjątkowo pozytyczna

– *Natural Health*

[Program Jacobsa] zapewnia niezwykle efekty, ponieważ bazuje na prostej, ale skutecznej zasadzie: bezsenność wywołana jest myślami i zachowaniami, które są wyuczone – i których można się oduczyć.

– *Northwest Signal*

Przełomowy program o naukowo dowiedzionej skuteczności, który pomoże ci znów zasnąć.

– *dr Joan Borysenko, jedna z założycielek Mind/Body Institute*

Jacobs obala mity dotyczące snu, które przysparzają wiele katuszy osobom cierpiącym na bezsenność. Dokładnie przygotowany program, który Jacobs przedstawia krok po kroku, umożliwi czytelnikom zapanowanie nad problemami ze snem.

– *Redford Williams, lekarz medycyny, kierownik badań behawioralnych na Duke University*

Przedmowa

Moje pierwsze spotkanie z dr. Greggim Jacobsem było pamiętne. Właśnie zakończył on swoje badania doktorskie – przełomowe badania dotyczące wpływu reakcji relaksacyjnej na fale mózgowe i ubiegał się o postdoktoranckie członkostwo na Harvard Medical School pod moim kierunkiem. Wywarł na mnie tak wielkie wrażenie, że nie tylko zaproponowałem mu członkostwo, ale też zaprosiłem do mojej grupy badawczej na wyprawę do Indii i Sikkim, która miała przeprowadzić badania fizjologiczne praktyk medytacyjnych tybetańskich mnichów.

Wkrótce dr Jacobs rozpoczął badania na temat nefarmakologicznego leczenia bezsenności przy zastosowaniu reakcji relaksacyjnej i innych technik poznawczo-behawioralnych. Ostatecznie rozwinął jedyny program niebazujący na środkach nasennych, którego działanie zostało naukowo dowiedzione, aby nauczyć osoby cierpiące na bezsenność, jak nie mieć problemów ze snem: 100% pacjentów poddanych tej interwencji stwierdziło, że ich sen się poprawił; 75% zaczęło spać normalnie; 90% zredukowało ilość błądź w ogóle odstawilo środki nasenne.

Stosując tę terapię, w roku 1991 dr Jacobs stworzył Behavioral Medicine Insomnia Program (program leczenia bezsenności oparty na medycynie behawioralnej – przyp. tłum.) w bostońskim szpitalu Harvard Medical School's Deaconess Hospital – pierwszy w kraju program takiego rodzaju, niebazujący na środkach nasennych. Od tamtej pory nauczył swojego programu tysiące ludzi, łącznie z pacjentami, pracownikami korporacji i osobami związanymi ze

służbą zdrowia. Jego sposób leczenia bezsenności jest tak skuteczny, że Narodowe Instytuty Zdrowia nagrodziły dr. Jacobsa prestiżową czteroletnią dotacją, by porównał efektywność swojej metody ze skutecznością środków nasennych. Jako mentor dr. Jacobsa, z dumą obserwuję jego wybitny dorobek naukowca i klinicysty.

Teraz, dzięki opublikowaniu tej książki, wszyscy cierpiący na bezsenność mogą odnieść korzyść płynącą ze stosowania programu dr. Jacobsa. Opisuje on przypadki, z którymi się zetknął, oraz ćwiczenia interaktywne, by jasno i rzeczowo przekazać ci, co musisz zrobić – i jak to zrobić – by pokonać bezsenność. W sposób praktyczny, zorganizowany i przyjazny użytkownikowi dr Jacobs fachowo prowadzi czytelników przez kompleksowy, sześciotygodniowy program pokonywania bezsenności, który odzwierciedla program rozwinęty w Harvard Medical School. Przekonasz się także, że „Powiedz dobranoc bezsenności” to więcej niż tylko książka o bezsenności; to książka dotycząca doskonalenia siebie i swojego życia. Dzięki niej nauczysz się technik reakcji relaksacyjnej i redukujących stres o skuteczności dowiedzionej naukowo, które zapewnią ci większą kontrolę nad ciałem i umysłem oraz poprawią twoje zdrowie i dobrobyt.

„Powiedz dobranoc bezsenności” odzwierciedla poświęcenie i oddanie pacjentom oraz doświadczenie, entuzjazm i mądrość dr. Jacobsa jako naukowca i klinicysty. Jego program przedstawia nie tylko przyszłość leczenia bezsenności; jest to podejście, które powinno być stosowane przez wszystkich ludzi związanych ze służbą zdrowia. W końcu wszyscy cierpiący na bezsenność mają bezpieczną i wysoce skuteczną alternatywę dla leków nasennych. Jestem przekonany, że program ten odmieni twoje życie tak, jak to miało miejsce w przypadku wielu pacjentów dr. Jacobsa.

– *Herbert Benson, lekarz medycyny, Boston, Massachusetts*

Wprowadzenie: pokonaj bezsenność i odmień swoje życie

Ta książka dotyczy pokonywania bezsenności. Traktuje również o zmienianiu siebie i swojego życia w bardziej fundamentalny i potężny sposób.

W naszym szybko zmieniającym się, wypełnionym stresem życiu, bezsenność stała się epidemią. W obecnych czasach połowa wszystkich dorosłych uskarża się na problemy ze snem. Przynajmniej 30 milionów dorosłych doznaje stresu wywołanego uporczywą, chroniczną bezsennością.

Pomimo powszechności problemu, jest on przez ogół społeczności lekarskiej ignorowany. Narodowe Instytuty Zdrowia nie sponsorują niemal żadnych badań, a szkoły medyczne nie uczą niczego na temat snu ani bezsenności. Zatem ludzie cierpiący na bezsenność mają tylko dwie drogi do wyboru: stosować środki nasenne lub żyć ze swoim problemem.

Jednakże, ze względu na potencjalnie niebezpieczne efekty uboczne i nieskuteczność w przypadku nawykowego zażywania, coraz jaśniej widać, że środki nasenne nie stanowią rozwiązania. Zresztą bądźmy szczerzy: kto chce brać środki nasenne do końca życia? Wiemy również, że możliwe jest skuteczne leczenie bezsenności dzięki stopniowemu, bezlekowemu programowi, który został opisany w niniejszej książce; wreszcie ludzie cierpiący na bezsenność mają szansę na skuteczne leczenie, na które od dawna zasługują.

Chociaż pojawia się coraz więcej artykułów i książek poświęconych bezsenności, tylko niewiele z nich opiera się na badaniach naukowych i klinicznej praktyce, w przeciwieństwie do niniejszej publikacji. Opi-



sany tu bezlekowy program jest efektem niemal dwudziestu lat badań i praktyki klinicznej, które przeprowadzałem osobiście w Harvard Medical School. Jest to *jedyny* program o skuteczności dowiedzionej naukowo, dzięki któremu osoby cierpiące na bezsenność znów śpią normalnie. Nie dość, że 100% stosujących ten program stwierdziło polepszenie snu, to 90% z nich zmniejszyło dawkę bądź w ogóle zrezygnowało z przyjmowania środków nasennych. I, w przeciwieństwie do leków nasennych, które nie dają takich wyników, program ten nie powoduje żadnych efektów ubocznych poza znaczącą poprawą snu, nastroju i poziomu energii; jest również bezpieczny, tańszy i skuteczniejszy od środków nasennych.

Niniejsza książka nie dotyczy wyłącznie pokonywania bezsenności. Ucząc się dobrze spać, odczuwać będziesz również więcej energii i radości; będziesz też bardziej produktywny. Będziesz spokojniejszy i bardziej optymistyczny; będziesz lepiej radzić sobie z trudnościami; będziesz bardziej cieszyć się z obcowania z innymi ludźmi, którzy z kolei będą się bardziej cieszyć z przebywania z tobą – twoje relacje ulegną poprawie.

Program ten nauczy cię technik relaksacyjnych i redukujących poziom stresu, których skuteczność została klinicznie i naukowo udowodniona. One poprawią twój sen i pomogą:

- Efektywniej radzić sobie z negatywnymi emocjami i spowodowanymi przez stres problemami, łącznie z bólami głowy, problemami gastrojelitowymi, niepokojem i złością;
- Wzmocnić działanie układu odporności i poprawić zdrowie;
- Wyciszyć i kontrolować umysł i ciało, a także podnieść poziom spokoju umysłu;
- Myśleć bardziej pozytywnie i optymistycznie – ostatnio udowodniono, że cechy te poprawiają dobrobyt emocjonalny i zdrowie fizyczne;

- Zdać sobie sprawę z potężnego wpływu, jaki twój umysł wywiera na emocje i zdrowie fizyczne oraz możliwość zmieniania i kontrolowania wydarzeń zachodzących we własnym umyśle i ciele.

Ucząc się skutecznie używać technik opisanych w tym programie, by przejąć kontrolę nad swoim snem, umysłem i ciałem, uzyskasz dodatkową moc płynącą z uświadomienia sobie, że klucz potrzebny do pokonania bezsenności znajduje się *w twoim wnętrzu*. W ten sposób zdobędziesz pewność osobistej mocy i wzmocnisz poczucie własnej wartości, co jest fundamentalne, jeśli chcesz osiągnąć optymalne zdrowie i dobrobyt.

Krótko mówiąc, książka ta może być katalizatorem zmiany samego siebie i swojego życia na wielu poziomach.

Jako klinicysta i naukowiec cieszyłem się, pisząc tę książkę, ponieważ umożliwiła mi ona podzielenie się z wieloma ludźmi cierpiącymi na bezsenność programem, który zmienił życie innych z podobnym problemem. Jestem podekscytowany również, dlatego że – choć wiele problemów medycznych jest obecnie skutecznie leczonych za pomocą medycyny behawioralnej bądź interwencji bazujących na zależności ciała od umysłu – zastosowanie tych technik w przypadku bezsenności daje, prawdopodobnie, najlepsze efekty. Dlatego też wierzę, że bezsenność stanowi idealny przykład pomagający zrozumieć zależność pomiędzy umysłem, ciałem i zdrowiem.

Mocno wierzę w te techniki. Widzisz, ja również doświadczyłem w swoim życiu bezsenności i z autopsji wiem, jaki stres ona wywołuje. Pokonałem swoją bezsenność przy użyciu tych technik! Doświadczyłem też potężnego wpływu tychże technik na umysł i ciało, zwłaszcza w przypadku technik relaksacyjnych i redukujących stres. Moim zdaniem, stanowią one ważny składnik samopomocowego podejścia do zdrowia i dobrobytu.

JAK STWORZYŁEM TEN PROGRAM

Jako przyszły magister psychologii zrobiłem kilka kursów akademickich dotyczących biologicznego sprzężenia zwrotnego i technik relaksacyjnych. (Opiszę te techniki dokładnie w rozdziale 8.). Podczas jednego z nich dowiedziałem się o pionierskiej pracy dr. Herberta Bensona, którego badania dotyczące technik relaksacyjnych, prowadzone w Harvard Medical School, zyskały uznanie na świecie i opisane zostały przez niego w świetnie sprzedającej się książce „The Relaxation Response” [Reakcja relaksacyjna].

Praca dr. Bensona zafascynowała mnie, ponieważ było to pierwsze wiarygodne badanie naukowe ukazujące, że użycie umysłu do modyfikacji fizjologii ciała jest możliwe. W tym samym czasie zaczęły być sprzedawane kabiny deprywacyjne, reklamowane jako nowe urządzenia relaksujące. Pomysł stojący za stosowaniem tych kabin był prosty: dryfując w słonej wodzie, w cichym, ciemnym środowisku o stałej temperaturze, osiągnąć można głęboki stan rozluźnienia. Nikt jednakże wcześniej nie przeprowadził kontrolowanych naukowych badań, które potwierdziłyby rzeczywistą skuteczność tych kabin. Postanowiłem przeprowadzić własne oryginalne badania i napisać na ich podstawie pracę licencjacką. Dlatego też skonstruowałem kabinę deprywacyjną i przeprowadziłem pierwsze naukowe badania dotyczące fizjologicznych skutków korzystania z niej.

W ramach tego badania dr Alan Belden, kierownik medyczny Kliniki Zarządzania Stresem mieszczącej się w pobliskim szpitalu, pozwolił mi korzystać ze znajdującego się w tej klinice sprzętu do określania biologicznego sprzężenia zwrotnego w celu określenia fizjologicznych skutków korzystania z kabiny. U korzystających z kabiny badanych odnotowałem wiarygodny poziom spadku ciśnienia krwi i napięcia mięśni. Mimo że nie miałem wtedy jeszcze stopnia naukowego, moja praca została opublikowana na łamach magazynu naukowego *Health Psychology*.

Byłem kopaczem w uniwersyteckiej drużynie futbolu amerykańskiego, więc postanowiłem sam wykorzystać kabinę deprywacyjną, by wieczorem przed każdą grą wizualizować i odtwarzać w umyśle kopnięcia. Dwóch kolegów z mojej drużyny, grających na pozycji biegacza, również wykorzystywało kabinę do mentalnego ćwiczenia swoich umiejętności. Ogólnie mówiąc, to działało: ja ustanawiałem rekordy w wykopach, a oni zostali graczami sezonu i otrzymali szansę zakwalifikowania się do drużyn zawodowych!

Gdy już ukończyłem studia, dr Belden zatrudnił mnie w swojej klinice, bym pracował jako specjalista zarządzania stresem i zbudował kabinę deprywacyjną. Przez następne cztery lata blisko współpracowałem z dr. Beldenem, używając biologicznego sprzężenia zwrotnego, technik relaksacyjnych i kabiny deprywacyjnej do leczenia pacjentów cierpiących na związane ze stresem dolegliwości, obejmujące bóle głowy, problemy gastrojelitowe i niepokój.

To zajęcie zapowiadało moją późniejszą pracę nad bezsennością z ważnych powodów: zapewniła mi przekonujące dowody, że pacjenci cierpiący na dolegliwości zdrowotne wywołane stresem mogą efektywnie stosować techniki relaksacyjne, by skutecznie radzić sobie z tymi problemami, a wielu z nich mówiło, że byli w stanie używać tych technik, by wywołać u siebie senność, a nawet zasnąć i lepiej przesypiać noc.

Tak zaintrygowały mnie te odkrycia, że decydując się na studia doktoranckie kilka lat później, postanowiłem napisać swoją dySSERTację właśnie na temat wpływu technik relaksacyjnych na fale mózgowie. Podczas badań, które były pierwszymi tego rodzaju i ostatecznie przygotowały grunt pod moją pracę nad bezsennością, odkryłem, że studenci potrafili wykorzystywać techniki relaksacyjne do świadomego generowania fal mózgowych, które były identyczne jak te pojawiające się w początkowych fazach snu. Odkrycia te dostarczyły naukowych dowodów, że techniki relaksa-



cyjne mają wyraźny wpływ na fale mózgowe; opublikowałem je na łamach magazynu *Behavioral Medicine*.

Gdy skończyłem dysertację doktorską, napisałem do dr. Bensona, opisując swoje badania i wyrażając chęć pracy w jego zespole w Harvard Medical School. Po spotkaniu dr Benson nie tylko mnie przyjął, ale także zaproponował udział w ekspedycji naukowej do Indii i Sikkimu, podczas której wraz ze swoim zespołem chciał badać praktyki medytacyjne tybetańskich mnichów, gdyż sfilmowano ich wcześniej podczas praktykowania nadzwyczajnych medytacji. Przy temperaturze nieco ponad 4°C, mając jedynie przepaskę na biodrach, każdy z mnichów owinął się prześcieradłem namoczonym w lodowatej wodzie. Dzięki umiejętnościom medytacyjnym, mnisi podnieśli temperaturę swoich ciał i całkowicie wysuszyli prześcieradła! Ze względu na implikacje, jakie niesło to dla zrozumienia zależności pomiędzy umysłem a ciałem i wykorzystaniem ich w medycynie Zachodu, chcieliśmy udokumentować fizjologiczne zmiany towarzyszące tym praktykom medytacyjnym.

Na zawsze zapamiętam tę wyprawę. Nie tylko dała mi okazję zwiedzić Indie i Himalaje, ale również miałem zaszczyt poznać Dalajlamę, duchowego przywódcę Tybetu. Umożliwił on tę ekspedycję i zorganizował naszej grupie spędzenie kilku dni w klasztorze usytuowanym na podgórzu Himalajów.

Zmierzyliśmy zdolność mnichów do wykorzystywania praktyk medytacyjnych w celu kontrolowania swojej fizjologii. Moją konkretną rolę w tym badaniu było mierzenie zmian zachodzących w falach mózgowych mnichów. Zdobyliśmy dowody, że potrafili oni wykorzystywać swe umysłowe moce do świadomego kontrolowania rodzaju fal mózgowych i spalania tlenu podczas medytacji, co dostarczyło dalszych dowodów naukowych, że możliwe jest kontrolowanie ciała za pomocą umysłu. Nasze odkrycia opublikowaliśmy na łamach *Behavioral Medicine*.

Oprócz udziału w badaniach dr. Bensona, uzyskałem też post-doktorancką posadę w Klinice Medycyny Behawioralnej przy Dziecięcym Szpitalu Harvard Medical School. Umożliwiło mi to stosowanie biologicznego sprzężenia zwrotnego oraz technik relaksacyjnych, by pomagać dzieciom i młodzieży radzić sobie z różnorodnymi objawami medycznymi związanymi ze stresem, w tym z przewlekłym bólem, bólami głowy, zespołem drażliwego jelita, zapaleniem okrężnicy i nadciśnieniem. W wyniku tej pracy coraz bardziej zainteresowany byłem stosowaniem technik relaksacyjnych i wykorzystujących wpływ umysłu na ciało w przypadku wystąpienia problemów klinicznych.

Mniej więcej w tym czasie skontaktował się ze mną dr Paul Rosenberg, lekarz specjalizujący się w problemach ze snem, pracujący w Harvard Medical School, który zastanawiał się, czy byłbym w stanie wykorzystać swoje badania nad technikami relaksacyjnymi do pomocy osobom cierpiącym na bezsenność. Zdałem sobie sprawę, że jest to doskonała szansa, by pracować nad szeroko rozpowszechnionym problemem, i zdecydowałem się podążać tą ścieżką w ramach moich badań habilitacyjnych.

Gdy przejrzałem wszystkie badania naukowe dotyczące stosowania relaksacyjnych i bezlekowych technik leczenia bezsenności, zdałem sobie sprawę z dwóch rzeczy. Po pierwsze, mimo że techniki relaksacyjne i behawioralne wykorzystywane były do leczenia bezsenności, nikt nie rozwinął skutecznej bezlekowej interwencji, która umożliwiłaby ludziom cierpiącym na bezsenność znów spać normalnie; innymi słowy, biorące udział w tych badaniach osoby spały lepiej, ale nadal cierpiały na bezsenność. Po drugie, bezsenność jest wyuczonym problemem zdrowotnym, wywołanym przez myśli i zachowania.

Zyskałem przekonanie, że możliwe było stworzenie bezlekowego programu, który rzeczywiście mógłby pomóc osobom cierpiącym na bezsenność znów spać normalnie. Dlatego też stworzyłem

pierwszą bezlekową interwencję, która łączy relaksację i inne bezlekowe techniki, by leczyć myśli i zachowania wywołujące bezsenność.

Następnie przetestowałem tę interwencję, przeprowadzając naukowe badanie przy współpracy z dr. Rosenbergiem i innymi kolegami po fachu. Stosując pamiętniki poświęcone spaniu, odkryliśmy, że pacjenci cierpiący na bezsenność, którzy wcześniej leżeli w łóżku niemal osiemdziesiąt minut, zanim udało im się zasnąć, w efekcie tego bezlekowego programu zasypiali po mniej niż dwudziestu minutach! Badanie to, którego wyniki opublikowałem na łamach *Behavior Modifications*, po raz pierwszy zademonstrowało, że możliwe jest nauczenie cierpiących na bezsenność, jak zacząć spać normalnie, wykorzystując techniki bezlekowe.

Zachęcony tymi odkryciami, udoskonaliłem te techniki, a następnie przeprowadziłem kolejne naukowe badanie, podczas którego porównałem fale mózgowe nagrane podczas snu ludzi zdrowych z falami mózgowymi osób cierpiących na chroniczną bezsenność, a poddanych tej terapii. Ci z pacjentów, którzy przeciętnie zasypiali dopiero po godzinie i piętnastu minutach, a cierpieli na bezsenność średnio jedenaście lat, osiągnęli niesamowite rezultaty:

1. Nauczyli się zasypiać w czasie krótszym niż dwadzieścia minut i niemożliwe stało się odróżnienie ich od osób śpiących normalnie;
2. Jakość ich snu, nastrój i funkcjonowanie za dnia również uległy znaczącej poprawie, zrównując się z poziomem właściwym osobom śpiącym normalnie;
3. Wolniejsze fale mózgowe sugerowały, że leżąc w łóżku byli bardziej rozluźnieni mentalnie;
4. Polepszony sen utrzymywał się, co było monitorowane długoterminowo.

Badanie to, które opublikowałem na łamach magazynu *Behavior Therapy*, ponownie wykazało, że cierpiący na bezsenność mogą zacząć spać normalnie po zastosowaniu naturalnych, bezpiecznych, bezlekowych technik.

W roku 1989 zakończyłem program postdoktorancki, a dr Benson zaproponował mi etat w Harvard Medical School na stanowisku nauczyciela oraz pracę na Oddziale Medycyny Behawioralnej w Deaconess Hospital. Przez następne siedem lat rozwijałem i prowadziłem Program Medycyny Behawioralnej do Leczenia Bezsenności, który bazował na mojej bezlekowej interwencji leczącej bezsenność. Po skutecznym wyleczeniu, dzięki temu programowi, wielu pacjentów, przeprowadziłem dalsze badania naukowe, w trakcie których udokumentowałem, że 100% pacjentów – łącznie z tymi, którzy w ogóle nie mogli w nocy zasnąć, oraz tymi, którzy budzili się w środku nocy i nie mogli zasnąć ponownie – doniosło o poprawie snu. Co więcej, większość z nich stwierdziła podczas badania kontrolnego, przeprowadzonego w odległym po zakończeniu terapii czasie, że efekty te się utrzymywały. Wyniki, które opublikowałem na łamach magazynu *American Journal of Medicine*, były nadzwyczajne, biorąc pod uwagę, że pacjenci cierpieli na bezsenność średnio przez dziesięć lat, a większość z nich bezskutecznie stosowała psychoterapię i środki nasenne, zanim do mnie trafiła.

Nauczyłem mojego programu już tysiące ludzi, łącznie z pacjentami, których obecnie leczę z bezsenności w Ośrodku Zaburzeń Snu przy Beth Israel Deaconess Medical Center, pracownikami służby zdrowia oraz pracownikami wielkich korporacji, takich jak Fidelity Investments, Reebok International, John Hancock Insurance Company, Texas Instruments czy Lotus Corporation. Kontynuowałem ulepszanie tego programu, osiągając w końcu zaprezentowany tu program do samodzielnego uporania się z bezsennością.

Niniejsza książka napisana została w sposób praktyczny i przyjazny użytkownikowi. Wyjaśniam w niej wszystko, co należy wiedzieć



na temat pokonywania bezsenności, pomijając wiele zbędnych informacji. Książka ta jest podzielona na trzy części.

Część I analizuje, dlaczego medycyna zawiodła osoby cierpiące na bezsenność, a w szczególności, dlaczego środki nasenne nie stanowią rozwiązania. W tej części również przedstawione są badania dotyczące samego programu, opisy jego działania oraz wyjaśnienie, skąd biorą się przełomowe efekty jego stosowania. Poznasz podstawowe fakty dotyczące snu, które są niezbędne do zrozumienia i stosowania opisanych tu technik oraz wykształcenia kontroli nad snem. Nauczysz się też, jak samemu wykonać ocenę poziomu swojej bezsenności, co pomoże ci określić poszczególne przyczyny powodujące bezsenność i ustalić, czy nie stoją za nią może problemy dotyczące zdrowia fizycznego bądź psychicznego. W tej części znajduje się również przegląd różnego rodzaju środków nasennych, ich działań ubocznych i, co najważniejsze, sposobu ich odstawiania.

Część II zgłębia nawyki wspomagające sen i praktyki zdrowotne. Nauczysz się spać lepiej poprzez modyfikację sposobu myślenia o śnie (restrukturyzacja poznawcza) i nauczysz się zdrowych zachowań związanych ze snem. Dowiesz się również, jak stosować ćwiczenia, jedzenie i światło, by poprawić sen, oraz jak minimalizować szkodliwy wpływ alkoholu, kofeiny lub nikotyny

Część III zgłębia najnowsze badania naukowe dotyczące stresu i jego wpływu na sen. Omówię w niej trzy metody redukujące stres i wspomagające kontrolowanie ciała przez umysł, które poprawią twój sen i zdrowie: reakcję relaksacyjną, poznawcze techniki zarządzania stresem oraz tworzenie postaw i przekonań uodparniających na stres.

Części II i III składają się w sumie z sześciu rozdziałów, które odpowiadają kolejno sześciu tygodniom programu:

Tydzień	Rozdział	Temat
Pierwszy	Piąty	Zmienianie swoich myśli dotyczących snu
Drugi	Szósty	Wyrabianie nawyków wspomagających sen
Trzeci	Siódmy	Wpływające na sen czynniki związane z trybem życia i środowiskiem
Czwarty	Ósmy	Reakcja relaksacyjna
Piąty	Dziewiąty	Nauka odstresowującego sposobu myślenia
Szósty	Dziesiąty	Tworzenie postaw i przekonań odpierających stres i wspomagających sen

Pomimo że książka adresowana jest osób, które mają ustawiczny problem z zaśnięciem lub regularnie budzą się w ciągu nocy, jest pomocna również dla tych, którzy nie chcą dopuścić, by bezsenność okresowa przekształciła się w chroniczną, a także dla tych, którzy po prostu chcą spać lepiej. Część trzecia może być też wykorzystana przez wszystkich, którzy chcą poznać techniki redukujące stres, by poprawić świadomą kontrolę nad swoim umysłem, ciałem i zdrowiem.

Program opracowany został tak, aby było się go łatwo nauczyć. Do wprowadzenia go w życie jest jednak potrzebny twój wkład. Podobnie jak to jest w przypadku ćwiczeń fizycznych, odchudzania czy zmiany innych zachowań dotyczących trybu życia, program ten wymaga pewnego wysiłku i praktyki. Może nie jest tak prosty jak połknięcie środka nasennego, jednak rezultat – przespanie całej nocy, lepsza kontrola nad ciałem i umysłem, lepsze zdrowie i dobrobyt – czyni z niego jedną z najlepszych inwestycji twojego życia.

By pomóc w skutecznym stosowaniu tego programu, przytaczam przypadki pacjentów, którzy użyli tych technik do pokonania bezsenności. Zostały tu również dołączone ćwiczenia interaktywne wraz z codziennym 60-sekundowym Dziennikiem Snu i Cotygo-

dniowym Podsumowaniem Postępów, które ułatwią zrozumienie i użycie tych technik.

W załącznikach znajdują się skrypty do relaksacji oraz techniki pomagające uporać się z problemami wywołanymi zmianą stref czasowych oraz pracą zmianową, a także poprawiające sen niemowląt i dzieci.

Już po kilku dniach ponownie odkryjesz przyjemność płynącą ze zdrowego przesypiania całej nocy. Po kilku tygodniach poprawi się twój nastrój i poziom energii. A pod koniec programu będziesz się postrzegać z nowej perspektywy oraz uzyskasz większą kontrolę nad swoimi emocjami, zdrowiem i życiem.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Dr Gregg D. Jacobs – specjalista leczący bezsenność. Od lat uświadamia zagrożenia wynikające z używania środków nasennych, zgłębia także naturalne techniki pozwalające przezwyciężyć zaburzenia snu.

**Nie możesz zasnąć?
Czujesz ciągle zmęczenie?
Oto szansa dla Ciebie!**

Od dobrego snu zależy sukces w pracy, miłości i życiu rodzinnym. Nie-wyspanie upośledza możliwości człowieka w stopniu równie silnym jak alkohol i inne używki. A przecież co noc możesz smacznie spać.

Autor podpowie, w jaki sposób możesz poradzić sobie z bezsennością. Pomoże w tym opracowany przez niego przełomowy program walki z zaburzeniami snu o naukowo udowodnionej skuteczności. Dr Jacobs obala wiele mitów dotyczących bezsenności i ukazuje zagrożenie, jakie niesie coraz powszechniejsze zażywanie pigułek nasennych.

Czas wyśnić zdrowie!

„Bestsellerowy poradnik dotyczący leczenia bezsenności bez użycia leków, napisany przez pioniera w swojej dziedzinie, uaktualniony o najnowsze badania.”

– *The Wall Street Journal*



Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN 978-83-7377-515-2



9 788373 775152