

Tehnici pentru a adormi mai repede când te trezești noaptea

Vizualizarea unor scenarii neutre (plimbări mentale prin locuri familiare, imagini lipsite de încărcătură emoțională). Ajută mintea să iasă din bucla analitică.

/ **Meditația ghidată**

/ **Mental Walk**

Mental walk funcționează mai bine dacă alegi un loc familiar și banal. Nu o plajă exotică, nu o vacanță, nu o fantezie. Ci ceva cunoscut: strada copilăriei, traseul până la un magazin, un drum pe care l-ai făcut de sute de ori. Familiaritatea îl face „sigur”, iar neutralitatea îl face „să fie neutru, fără a stimula inutil”.

Te așezi în minte la punctul de start și îți iei un singur obiectiv: să descrii, în minte, ce vezi, pas cu pas. Dacă în timpul plimbării apare un gând intruziv, îl îndepărtezi, ca și cum ai închide o reclamă de tip pop-up și mergi mai departe, descriind mental ce vezi. E plictisitor? Foarte bine. Așa și trebuie să fie.

Lateral Eye Movement - În anii '80, cercetătorii de la Stanford au remarcat un efect interesant: mișcările laterale ale ochilor (Lateral Eye Movement – LEM) par să reducă activitatea amigdalei, structura cerebrală implicată în procesarea fricii, anxietății și reacției de tip fight or flight. Se pare că atunci când suntem în mers, scanăm cu ochii în lateral, dând semnal corpului „sunt ok”. Dacă ar fi un pericol, am fi pe loc sau în alergare.

Mișcarea bilaterală a devenit un element central în terapia pentru post-traumatic stress disorder (PTSD) și tulburări anxioase.

Cum faci: Stai întins(ă), cu ochii închiși. Orientează privirea lent spre lobul urechii stângi. Fără efort, fără încordare. Apoi deplasează privirea spre lobul urechii drepte. Repetă această mișcare stânga–dreapta de șase sau șapte ori. Păstrează ritmul lent. Te oprești și îți dai o șansă să adormi. Dacă nu, reiei exercițiul. Cu timpul, va fi din ce în ce mai ușor să adormi.

Cognitive shuffling. Generezi cuvinte neutre (care nu trezesc emoții) începând cu o literă la alegere, sau cu inițialele unui cuvânt (de ex CAP- casă, caiet, culoare, creion + alfabet, atelier etc) Enumeri și vizualizezi obiectele. Spre deosebire de numărul oilor, care e o tehnică de monotonie cognitive, în care gândurile pot rula, de la un moment dat, în paralel, cognitive shuffling reduce mai eficient gândurile intruzive.

Schimbarea relației cu gândurile. În loc să luptăm cu gândurile, putem să încercăm să fim curioși legat de ce reprezintă. Dr. Colleen Ehrnstrom, cercetătoare în domeniu, propune o reinterpretare simplă: „am acest gând pentru că îmi pasă, nu pentru că este ceva în neregulă cu mine” Această normalizare reduce reacția de alertă și crește toleranța la disconfortul mental temporar. Decidem că este ok să alegem să ne pese, iar sentimentul că alegem poate avea un efect calmant surprinzător.

Intervențiile care vizează direct cauza apariției gândurilor (tendința spre gânduri negative) par promițătoare. Acestea sunt foarte eficiente și în tratarea stresului post-traumatic și există psihologi care știu să le aplice. Astfel, tehnicile **mindfulness-based stress reduction (MBSR) și cognitive behavioral therapy for insomnia (CBT-I)** sunt asociate cu îmbunătățirea somnului prin reducerea îngrijorării. Analizezi gândurile, decizi cum să le interpretezi. Suplimentar, intervențiile axate pe

self-compassion sunt corelate cu scăderea gândurilor negative și creșterea calității somnului. Așadar, nu eliminarea gândurilor este cheia, ci modificarea modului în care ne raportăm la ele.

Exemple de reinterpretare a gândurilor, prin CBT

/ Dacă nu dorm în noaptea asta, mâine o să fiu terminat(ă) → Nu ar fi prima noapte proastă. Am mai trecut prin zile obositoare și tot m-am descurcat, chiar dacă nu la capacitate maximă.

/ Trebuie să adorm → Somnul nu răspunde la comandă. Cu cât pun mai multă presiune, cu atât rămân treaz(ă). Relaxarea ajută mai mult.

/ Sunt treaz(ă) de ore întregi. Nu mai adorm niciodată. → Percepția timpului pe parcursul nopții este adesea distorsionată. Gândurile la fel, sunt exagerate. Somnul apare, chiar și după perioade lungi în care stau treaz(ă).

/ Trebuie să încerc să adorm acum → Nu există un ‘acum’ obligatoriu. Pot sta liniștit(ă), fără să transform situația într-o urgență.

Designated worry time. Introducerea unui **timp destinat procesării îngrijorărilor** în timpul zilei este o altă strategie funcțională. Minte învață că există un spațiu dedicat procesării preocupărilor, reducând nevoia de a le reactiva exact în mijlocul nopții. Dacă apar gândurile, ne spunem: nu e acum timpul să mă îngrijorez. Îmi amintesc că atunci când am citit despre această tehnică mi s-a părut ciudată, dar am văzut persoane care swear by it.