Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Когнитивно-поведенческая терапия при бессоннице

Эта информация поможет вам понять, что такое когнитивно-поведенческая терапия при бессоннице (cognitive behavioral therapy for insomnia, CBT-I).

Бессонница выражается в том, что вы не можете заснуть, не можете долго спать, просыпаетесь слишком рано или у вас проявляются все эти симптомы сразу.

Когнитивно-поведенческая терапия основана на идее о том, что ваши мысли, чувства и действия связаны между собой. Это разновидность терапевтической беседы (терапии, сосредоточенной на беседах между вами и вашим медицинским сотрудником), которая помогает вам изменить свое поведение.

Информация о CBT-I

CBT-I — это вид когнитивно-поведенческой терапии, которая помогает людям изменить свои привычки, касающиеся сна, без применения лекарств.

CBT-I включает в себя:

- Изучение сна
- Проведение меньшего времени в постели
- Соблюдение гигиены сна (здоровые привычки для улучшения сна)
- Терапия

Вы и ваш медицинский сотрудник будете работать сообща в течение 4–8 недель, чтобы выяснить, что является причиной вашей бессонницы и что вы можете сделать для ее лечения.

Изучение сна

Ваш медицинский сотрудник расскажет вам о сне, в том числе о том, что происходит во время сна, как развивается бессонница и как ее лечить.

Для получения дополнительной информации о проблемах со сном ознакомьтесь с материалом *Способы справиться с бессонницей* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/managing-insomnia) и *Как улучшить сон во время пребывания в больнице* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/improving-your-sleep-during-your-hospital-stay)

Проведение меньшего времени в постели

Когда у вас бессонница, вы, возможно, захотите проводить больше времени в постели, чтобы поспать дольше. Но если вы проводите больше времени в постели, это не значит, что вы будете больше спать. Вы и ваш медицинский сотрудник совместно составите график сна. Он будет основан на вашей потребности во сне. Потребность во сне — это общее количество времени, в течение которого вы в настоящий момент можете спать. Вы будете отслеживать свой сон с помощью дневника сна, чтобы лучше понять, как вы спите.

Для получения дополнительной информации о том, как отслеживать свой сон с помощью дневника сна, ознакомьтесь с материалом *Как улучшить сон в домашних условиях* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/improving-your-sleep-home).

В ходе еженедельных приемов вы вместе со своим медицинским сотрудником будете корректировать график сна, чтобы со временем вы могли спать дольше. CBT-I помогает вам продлить сон.

Соблюдение гигиены сна

Если у вас проблемы со сном или засыпанием, вы можете испытывать

тревогу перед сном. Вы также можете воспринимать свою кровать как беспокойное место. С помощью CBT-I вы вместе со своим медицинским сотрудником поможете снизить уровень тревоги, связанной с засыпанием, и будете воспринимать свою кровать как место отдыха.

Ваш медицинский сотрудник расскажет вам о здоровых привычках, связанных со сном, например, он может порекомендовать:

- выключить свет;
- выключить электронные устройства перед сном;
- ограничить употребление еды и напитков перед сном;
- создать комфортную обстановку в спальне;
- расслабиться перед сном;
- не думать о серьезных вещах;
- делать глубокую дыхательную гимнастику перед сном;
- безопасно вставать с кровати;
- соблюдать режим сна каждый вечер.

Терапия

Иногда невозможность заснуть может вызвать у вас негативные мысли о сне и отходе ко сну. Эти негативные мысли могут усугубить бессонницу.

Примером негативного мышления может служить мысль о том, что если вы не будете спать 8 часов или не будете высыпаться, то не сможете работать на следующий день. Вы также можете думать, что заболеете, если не будете достаточно спать.

Ваш медицинский сотрудник будет работать с вами в рамках терапевтической беседы, чтобы выяснить, какие у вас есть негативные мысли о сне и что вы можете сделать, чтобы контролировать их.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia - Last updated on August 6, 2026
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center