

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
Знакомьтесь: ваша бессонница	11
А у вас точно бессонница?	12
Причины бессонницы	14
Бессонница как симптом	17
Бессонница как болезнь	20
Почему при хронической бессоннице не помогают снотворные?	39
Когнитивно-поведенческая терапия бессонницы ...	45
О методе.....	46
Программа когнитивно-поведенческой терапии бессонницы доктора Бузунова.....	49
Противопоказания к когнитивно- поведенческой терапии.....	54
Как работать с книгой, чтобы получить наилучшие результаты?	57
НЕДЕЛЯ 1. Изучение основ физиологии сна.	
Исходная оценка режима сна и бодрствования	62
Физиология сна	63
Оценка режима сна и бодрствования. Дневник сна	79
Тяжесть нарушений сна	86
Резюме по рекомендациям к неделе 1	89
Дневник сна. Неделя 1	90
Средние показатели сна за неделю 1	92

НЕДЕЛЯ 2. Методики ограничения сна и контроля стимула	94
Как это работает?	96
Как проводить методику ограничения сна.....	97
Как проводить методику контроля стимула.....	103
Без снотворных, алкоголя, кофеина	105
Когда будет эффект?	106
Ограничение сна — это хорошо	107
Чем заниматься в свободное ото сна время?.....	109
Как проснуться утром, если всю ночь почти не спал?	113
Как сохранить бодрость на протяжении дня.....	117
Сколько времени соблюдать ограничение сна?	119
Резюме по рекомендациям к неделе 2.....	121
Дневник сна. Неделя 2.....	122
Средние показатели сна за неделю 2	124
 Как сохранить мотивацию до конца программы... 125	
Приём «Жду результата, ведь я уже получал его раньше»	126
Приём «Мой сон вовсе не ограничили»	127
Приём «Моему организму не требуется больше сна»	128
Приём «Дневная сонливость, я так тебе рад!».....	129
Приём «А какие у меня варианты?».....	130
Приём «Я объективен»	131
Приём «Моя жертва не так велика»	133
Приём «Скоро станет легче»	133
Кнут и пряник от доктора Бузунова.....	134
 НЕДЕЛЯ 3. Образ жизни и гигиена сна.....	137
Физическая активность.....	140
Кофеин.....	149

Питание	154
Резюме по рекомендациям к неделе 3.....	159
Дневник сна. Неделя 3.....	160
Средние показатели сна за неделю 3	162
НЕДЕЛЯ 4. Работа с негативными мыслями и убеждениями	163
Ваши негативные мысли.....	165
Шаг 1. Мысленный фильтр	168
Шаг 2. Обезоруживание негативных мыслей.....	169
Резюме по рекомендациям к неделе 4.....	171
Дневник сна. Неделя 4.....	172
Средние показатели сна за неделю 4	174
НЕДЕЛЯ 5. Техники релаксации	175
Как стресс не даёт вам спать и что мы будем с этим делать	178
Техника «Время беспокойства».....	180
Майндфулнесс (mindfulness — осознанное созерцание).....	183
Релаксационные упражнения	186
Как провести вечер, чтобы ночью хорошо спалось.....	197
Ритуал сна.....	203
Резюме по рекомендациям к неделе 5.....	205
Дневник сна. Неделя 5.....	206
Средние показатели сна за неделю 5	208
НЕДЕЛЯ 6. Гигиена спальни.....	209
Где вы спите?	211
Лишние предметы в вашей спальне.....	212
Интерьер и цвет.....	217
Темнота в спальне	219

Тишина в спальне	221
Температура в спальне	222
Влажность и свежесть воздуха в спальне	223
Чистота в спальне	225
Кровать	225
Матрас.....	227
Подушки	233
Одеяла	239
Постельное бельё	241
Одежда для сна	243
Что можно и чего нельзя делать в спальне	243
Резюме по рекомендациям к неделе 6	245
Дневник сна. Неделя 6.....	246
Средние показатели сна за неделю 6	248
Завершение программы и профилактика возвращения бессонницы.....	249
Итоги программы.....	250
Что делать, чтобы улучшить полученные результаты	252
Что делать, чтобы бессонница не вернулась	254
Лечение острой бессонницы	257
Когнитивно-поведенческая терапия	259
Фармакологическое лечение	260
Отзывы о программе когнитивно-поведенческой терапии бессонницы доктора Бузунова	270
Заключение.....	285