Чекап: Насколько сильно бессонница вредит вашей жизни

Долго не можете заснуть? А сон прерывистый или практически отсутствует. По ночам вы чувствуете, что не спите, а находитесь в полудреме. Может быть, вы легко засыпаете, но просыпаетесь ночью и затем подолгу не можете уснуть... Скорее всего, утром вам тяжело проснуться. Сохраняется ощущение усталости на протяжении дня, приходится буквально заставлять себя работать, заниматься домашними делами. Постоянно хочется отдохнуть. Это всё - бессонница. И она лишает вас полноценной жизни - активности, бодрости, общения с людьми, спокойствия, баланса во всех сферах: работы, семьи, друзей, хобби... Если вы чувствуете, что бессонница завладела вашим телом и психикой, пора от неё освободиться. Вернуть себе свою энергию и жить полноценной жизнью. С помощью нашего чекапа узнайте, насколько сильно бессонница вредит вашей жизни.

- ☐ **1.** Я чувствую усталость на протяжении всего дня.
- ☐ **2.** У меня снизилась работоспособность, приходится буквально заставлять себя работать и заниматься домашними делами.
- ☐ **3.** Я забываю о важных вещах, иногда даже срываю дедлайны на работе.
- ☐ **4.** Мне часто кажется, что я ничего не успеваю.
- ☐ **5.** Мне постоянно хочется отдохнуть. Кофе или чай уже не помогают взбодриться, через 20-30 минут возвращается вялость, сонливость.
- ☐ **6.** У меня снизилась концентрация внимания, появилась раздражительность.

- ☐ **7.** Из-за моей раздражительности у меня ухудшились отношения с родными, друзьями, коллегами, могу взорваться из-за мелочи.
- ☐ **8.** У меня не остается сил на то, чтобы с кем-то общаться.
- ☐ **9.** Я уже не понимаю, что такое отдых, мне сложно отдыхать.
- ☐ **10.** У меня появились темные круги и мешки под глазами, кожа стала тусклой, сухой и даже обезвоженной.
- ☐ **11.** Появились головные боли, снизился иммунитет.
- ☐ **12.** У меня возникла склонность к перееданию или употреблению алкоголя, чтобы расслабиться
- ☐ **13.** Меня тянет в сон только днем (в транспорте, на работе) или уже под утро, ночью я очень плохо сплю.
- ☐ **14.** Я теряю веру в то, что сон может быть глубоким и спокойным.
- ☐ **15.** Уже с вечера появляется тревога, что не смогу уснуть.
- ☐ **16.** Мне сложно расслабиться перед сном, в голову лезут разные мысли (планы на следующий день, вспоминаю события дня и т.п.).
- ☐ **17.** У меня есть специальные ритуалы для засыпания (засыпать под телевизор, включать музыку для сна, есть перед сном и т.п.).
- ☐ **18.** Я принимаю таблетки для сна, снотворное, разного рода успокоительные.
- ☐ **19.** Часто просыпаюсь и подолгу не могу уснуть.
- ☐ **20.** Если просыпаюсь ночью, то с тревогой считаю, сколько времени

осталось до будильника.

- ☐ **21.** У меня бывают приступы тревоги.
- ☐ **22.** Настроение у меня чаще всего подавленное.
- ☐ **23.** Мне кажется, что здоровый сон был когда-то давно, я уже даже не помню - как это.
- ☐ **24.** Я не верю, что бессонницу нужно лечить.
- ☐ **25.** Я не думаю, что бессонница - это что-то серьезное. Сейчас есть проблемы и поважнее.

Если вы набрали до 25%: Скорее всего, ваша бессонница носит временный, ситуативный характер. Возможно, сейчас вы переживаете стресс или в вашей жизни происходит что-то такое, что выбивает вас из колеи. Вы должны помнить что отсутствие сна не сделает вас эффективнее и не поможет пережить временные трудности, скорее, наоборот. Поэтому постарайтесь "договориться" с собой. Скажите себе: "Для решения задач у меня есть целый день. Ночью я могу отдыхать, восстанавливаться, и тогда я буду еще лучше справляться со всем". Попробуйте разрешить себе спать. Используйте техники расслабления или медитации для сна Если вы набрали от 25 до 50%: Вам стоит обратить внимание на бессонницу. Сейчас речь идет не просто о снижение качества сна. Бессонница уже начала влиять на другие сферы вашей жизни. Вы должны помнить: чем меньше вы спите, тем меньше у вас ресурса для того, чтобы все успевать, быть эффективным(ой), выдерживать стресс и жить полной жизнь. Бессонница может стать хронической, и тогда проблему будет решить сложнее. Поэтому постарайтесь "договориться" с собой. Скажите себе: "Для решения задач у меня есть целый день. Ночью я могу отдыхать, восстанавливаться, и тогда я буду еще лучше справляться со всем". Попробуйте разрешить себе спать. Используйте техники расслабления или медитации для сна. Уделите внимание своей бессоннице! Если вы набрали от 50 до 100%: Скорее всего, вы испытываете постоянный стресс, в вашей жизни что-то выходит из под контроля. В такой ситуации ваш организм воспринимает сон как небезопасное состояние. Психика находиться в постоянном тонусе. Ведь пока вы спите, может

произойти всё, что угодно. Бессознательно сон воспринимается как что-то небезопасное. Поэтому тело отказывается спать. Ваша бессонница или уже стала хронической или это может произойти в ближайшее время. Поэтому мы рекомендуем вам не игнорировать проблему. Вы должны помнить, что отсутствие сна не сделает вас эффективнее и не поможет пережить временные трудности, скорее, наоборот. Вам нужно "договориться" с собой. Скажите себе: "Для решения задач у меня есть целый день. Ночью я могу отдыхать, восстанавливаться, и тогда я буду еще лучше справляться со всем." Попробуйте разрешить себе спать. Используйте техники расслабления или медитации для сна, больше времени уделяйте релаксации в течении дня. Если вы приняли решение избавиться от бессонницы, то аудиокурс «Бессонница» от EASES.ME поможет найти баланс, сделать вашу жизнь легче и вернуть здоровый сон. Подробнее: https://eases.me/insomnia2 Больше полезной информации о том, как улучшить свою жизнь, смотрите в телеграм-канале https://t.me/easesme

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?