



# Вправа: Обмеження кількості часу, проведеного в ліжку

---

## Мета

Посилити тиск сну для полегшення засинання та зменшення кількості нічних пробуджень.

## Інструкції

Розрахуйте ефективність вашого сну

Вважається, що нормальна ефективність сну в середньому становить 85%. Коли ви навчитеся розраховувати ефективність власного сну, ви зможете визначити, наскільки ви близькі до мети. Ефективність сну розраховується шляхом ділення часу, проведеного уві сні, на загальну кількість часу, проведеного в ліжку.

Ідея полягає в тому, щоб ви проводили в ліжку рівно стільки часу, скільки у середньому спали протягом попереднього тижня.

Наприклад, якщо ви в середньому спите сім годин і хочете прокидатися о 8:00 ранку, вам слід лягати спати о 1:00 ночі. Час вашого пробудження має бути однаковим незалежно від дня тижня.

Імовірно, ви почнете лягати спати пізніше, ніж звикли. Проте варто довіритися техніці. Вона допоможе вам створити достатній тиск сну, що є однією з передумов для засинання.

Ні в якому разі не обмежуйте час, який ви проводите в ліжку, до менше, ніж шести годин.

Виконуючи цю вправу, не забувайте також дотримуватися правила 15 хвилин: Якщо через 15 хвилин ви все ще не спите, вставайте з ліжка і переходьте в підготовлене місце для релаксації. Використовуйте таблицю та приклади нижче як орієнтир.

---

## Приклад того, як обмежити кількість часу, проведеного в ліжку

Погляньте на приклади нижче. Потім заповніть шаблон власними даними на основі вашого щоденника сну.



Ефективність сну (%) протягом одного тижня	6/9 = 67%
Середня тривалість сну за тиждень	6 годин
Рекомендована кількість часу в ліжку:	6 годин

Сплануйте свій графік, враховуючи час вашого ранкового пробудження. Незалежно від дня тижня прокидайтеся щоранку в однаковий час протягом щонайменше двох тижнів.

Я прокидаюся о:	7 ранку
Я лягаю спати о: (Час відходу до сну розраховується на основі часу вашого пробудження та рекомендованого часу перебування в ліжку: 7 ранку (час пробудження) мінус шість годин (рекомендований час перебування в ліжку) дорівнює 1 годині ночі.)	1 годині ночі

## Мій розклад

Ефективність сну (%) протягом одного тижня	
Середня тривалість сну за тиждень	
Рекомендована:	
Я прокидаюся о	
Я лягаю спати о	