

z^zz CBT-I – 4-Tygodniowy Przewodnik

Napraw swój sen bez suplementów i bez farmakologii

CBTi to najlepiej przebadana metoda leczenia bezsenności. Działa. Trwale. I bez skutków ubocznych.


JAK KORZYSTAĆ Z TEGO PRZEWODNIKA?

Każdy tydzień ma 2–3 zadania, które pomogą Ci stopniowo:


- przywrócić zdrowy rytm dobowy,
- skrócić czas zasypiania,
- zmniejszyć nocne przebudzenia,
- odbudować pozytywne skojarzenia z łóżkiem i snem.


Dołącz do tego codzienne prowadzenie dziennika snu (jeśli potrzebujesz – damy Ci też wzór).
Gotowy?

TYDZIEŃ 1 – RESET RYTMU DOBOWEGO

 Ustal godzinę pobudki – i trzymaj się jej 7 dni.
Bez względu na to, ile spałeś – wstawaj o tej samej porze.

 Cel: Regulacja zegara biologicznego (jądro nadskrzyżowaniowe).

 Unikaj drzemek, zwłaszcza po 15:00.
Jeśli musisz – maks. 20 min, przed południem.


 Poranna ekspozycja na światło.
Wyjdź na zewnątrz w ciągu 30 min od wstania – minimum 5–10 minut.

Tydzień 1 – RESET RYTMU DOBOWEGO

Cel: ustalenie rytmu, ekspozycja na światło, wyeliminowanie drzemek

 Codziennie odhacz:

- Wstałem o stałej godzinie, niezależnie od jakości snu
- Nie uciałem drzemki (lub trwała < 20 minut i była przed 14:00)
- Wyszedłem na światło dzienne w ciągu 30 minut od pobudki (min. 5–10 min)
- Nie piłem kofeiny po 14:00
- Wieczorem ograniczyłem światło niebieskie i ekranowe

 17 Zrób to każdego dnia przez 7 dni. Dziennik snu obowiązkowy!

◆ TYDZIEŃ 2 – KONTROLA BODŹCÓW I SKOJARZEŃ

✔ Do łóżka tylko, gdy jesteś senny.
Nie leż, nie czekaj na sen – sen nie przychodzi na zawołanie.

✔ Nie korzystaj z łóżka do niczego poza snem i seksem.
Zero scrollowania, Netflixu, czytania czy pracy w łóżku.

✔ Jeśli nie zaśniesz w 20 minut – wstań.
Wyjdź z sypialni, zajmij się czymś spokojnym. Wróć, gdy poczujesz senność.

✔ Tydzień 2 – KONTROLA BODŹCÓW I SKOJARZEŃ

Cel: odzwyczajenie mózgu od “czuwania w łóżku”, budowanie nowych skojarzeń



Codziennie odhacz:

- Położyłem się do łóżka dopiero, gdy byłem senny
- Nie używałem łóżka do niczego poza snem/seksem
- Jeśli nie zaśnąłem w ciągu 20–30 minut – wstałem z łóżka
- Spędziłem wieczór w spokojny, rytualny sposób
- Odciąłem się od stresorów co najmniej godzinę przed snem



W ciągu dnia zauważ, czy lęk przed snem maleje. Zapisz pojawiające się myśli.

◆ TYDZIEŃ 3 – RESTRYKCJA SNU (czasowa, nie brutalna)

- ✔ Oblicz średnią liczbę godzin snu z ostatnich 7 dni.
Następnie ustal czas spędzany w łóżku = czas snu + 30 minut.
- ✔ Nie leż w łóżku dłużej niż ten limit.
Jeśli śpisz średnio 5h 30 min – to Twoje „okno łóżkowe” to 6h max.
- ✔ Zwiększaj ten czas co tydzień o 15 minut, jeśli efektywność snu przekracza 85–90%.
(Efektywność snu = $\text{czas snu} \div \text{czas w łóżku} \times 100\%$)

✔ Tydzień 3 – RESTRYKCJA SNU

Cel: zwiększenie efektywności snu, skrócenie czasu spędzanego na czuwaniu



Codziennie odhacz:

- Ustaliłem czas w łóżku (na podstawie średniej długości snu + 30 min)
- Nie spędziłem w łóżku więcej czasu niż wyznaczone „okno snu”
- Nie uciałem drzemki, mimo zmęczenia
- Oceeniłem efektywność snu ($\text{czas snu} \div \text{czas w łóżku} \times 100\%$)
- Zwiększyłem czas w łóżku o 15 minut tylko, jeśli efektywność $\geq 85\%$



Zapisuj wszystkie dane – możesz użyć aplikacji, zegarka lub arkusza. To ważne.

◆ TYDZIEŃ 4 – PRACA POZNAWCZA

✓ Rozpoznaj i zapisz automatyczne myśli na temat snu.
Np. „Znowu nie zasnę. Będę wrakiem jutro. Wszystko zawalę.”

✓ Zastosuj restrukturyzację poznawczą.

Zadaj sobie pytania:

- Czy to prawda?
- Czy mam dowody?
- Czy raz przespałem mało, a dzień i tak był OK?

✓ Wprowadź spokojny rytuał wieczorny – powtarzalny i przewidywalny.

Np. prysznic, książka, delikatna muzyka, oddechy, wyciszenie. Nie ma magii – jest powtarzalność.

✓ Tydzień 4 – RESTRUKTURYZACJA POZNAWCZA

Cel: zmiana negatywnych przekonań i lęków wokół snu

 Codziennie odhacz:

- Zidentyfikowałem przynajmniej 1 negatywną myśl o śnie
- Zastosowałem technikę “zdrowego dialogu” – np. dowody za/przeciw, zmiana narracji
- Zastosowałem rytuał wieczorny (te same czynności, ta sama kolejność)
- Ograniczyłem negatywny self-talk przed snem (np. przez afirmacje lub zapis myśli)
- Zasypiałem w stanie spokoju, a nie frustracji – i to już jest sukces

 Możesz w tym tygodniu zacząć dodawać techniki relaksacyjne: oddechy 4-7-8, skan ciała, muzykę alfa.

BONUS - 7-dniowy DZIENNIK SNU CBT-I



CBTi – DZIENNIK SNU (DZIEŃ 1)

- Godzina położenia się do łóżka:
 - Godzina zaśnięcia (szacunkowo):
 - Liczba pobudek:
 - Czas spędzony na czuwaniu w nocy (łącznie, minuty):
 - Godzina wstania z łóżka:
 - Subiektywna jakość snu (1–10):
 - Notatki (co mogło wpłynąć na sen?):
-



CBTi – DZIENNIK SNU (DZIEŃ 2)

- Godzina położenia się do łóżka:
 - Godzina zaśnięcia (szacunkowo):
 - Liczba pobudek:
 - Czas spędzony na czuwaniu w nocy (łącznie, minuty):
 - Godzina wstania z łóżka:
 - Subiektywna jakość snu (1–10):
 - Notatki (co mogło wpłynąć na sen?):
-

CBTi – DZIENNIK SNU (DZIEŃ 3)

- Godzina położenia się do łóżka:
 - Godzina zaśnięcia (szacunkowo):
 - Liczba pobudek:
 - Czas spędzony na czuwaniu w nocy (łącznie, minuty):
 - Godzina wstania z łóżka:
 - Subiektywna jakość snu (1–10):
 - Notatki (co mogło wpłynąć na sen?):
-

CBTi – DZIENNIK SNU (DZIEŃ 4)

- Godzina położenia się do łóżka:
 - Godzina zaśnięcia (szacunkowo):
 - Liczba pobudek:
 - Czas spędzony na czuwaniu w nocy (łącznie, minuty):
 - Godzina wstania z łóżka:
 - Subiektywna jakość snu (1–10):
 - Notatki (co mogło wpłynąć na sen?):
-

CBTi – DZIENNIK SNU (DZIEŃ 5)

- Godzina położenia się do łóżka:
 - Godzina zaśnięcia (szacunkowo):
 - Liczba pobudek:
 - Czas spędzony na czuwaniu w nocy (łącznie, minuty):
 - Godzina wstania z łóżka:
 - Subiektywna jakość snu (1–10):
 - Notatki (co mogło wpłynąć na sen?):
-

CBTi – DZIENNIK SNU (DZIEŃ 6)

- Godzina położenia się do łóżka:
 - Godzina zaśnięcia (szacunkowo):
 - Liczba pobudek:
 - Czas spędzony na czuwaniu w nocy (łącznie, minuty):
 - Godzina wstania z łóżka:
 - Subiektywna jakość snu (1–10):
 - Notatki (co mogło wpłynąć na sen?):
-



CBTi – DZIENNIK SNU (DZIEŃ 7)

- Godzina położenia się do łóżka:
- Godzina zaśnięcia (szacunkowo):
- Liczba pobudek:
- Czas spędzony na czuwaniu w nocy (łącznie, minuty):
- Godzina wstania z łóżka:
- Subiektywna jakość snu (1–10):
- Notatki (co mogło wpłynąć na sen?):