

## Когнитивно-поведенческие стратегии для минимизации феномена COVID-сомнии

<b>Изменения во сне</b>	
Гигиена сна	Регулярная физическая активность (но не за 4 часа до сна). Избегание чрезмерного приема пищи и ограничение жидкости перед сном. Ограничение потребление кофеина, табака и алкоголя перед сном. Использовать кровать только для сна и секса. Поддерживать регулярный цикл сна-бодрствования без дневного сна. Перед сном снижать громкие звуки, яркий свет, сенсорную перегрузку, стрессы
Контроль стимулов (Stimulus control)	Ложиться спать только тогда, когда чувствуете сонливость. Использовать кровать только для сна и секса. Перед сном минимизировать просмотр телевизора, стрессовые разговоры по телефону, приемы пищи. Если вам не спится в кровати в течение 20–30 минут, встаньте и займитесь монотонной деятельностью. Вернитесь в кровать, когда наступит сонливость. Поддерживайте постоянный цикл «сон–бодрствование» (например, устанавливайте будильник на одно и то же время каждое утро независимо от того, сколько вы спали)
Ограничение пребывания в постели без сна	Направлено на увеличение гомеостатического желания спать. Регулирование цикла «сон–бодрствование» путем ограничения количества времени, проведенного в кровати без сна. Ограничивая количество времени в постели без сна, пациент избегает компенсаторных форм поведения, увеличивающих бессонницу
Интенсивное переобучение сна (intensive sleep retraining)	Краткосрочное поведенческое лечение, направленное на реорганизацию условий сна за односуточный период. Пациенту разрешают спать в течение коротких промежутков времени (до 3-4 минут), прежде чем он будет разбужен. Таким образом, в течение целой ночи у пациента увеличивается желание спать. Формируется быстрое наступление сна
Сжатие сна	На основе разницы между временем пребывания в кровати и общим временем сна на протяжении недели. Например: время пребывания пациента в кровати (6,9 ч) – общее время сна (4,7 ч) = 2,2 ч (132 мин). Эти 132 минут делим на 5 недель терапии = 26 минут. Каждую неделю время пребывания в кровати снижается на 26 минут

Тревожные проявления	
Вирусная тревога	Метакогнитивные навыки смотреть через мысли («А что будет так?»), гибкая перспектива («Назвать 5 вещей, что будут еще»), основанная на ценностных ориентациях. Декатастрофизация
Повышенная бдительность к средствам информации. Болезнь-ориентированное, поисковое поведение	Техника контроля стимулов
Восприятие повышенного риска. Катастрофизация	Техники декатастрофизации, когнитивной переоценки
Экзистенциальные переживания	Техника принятия и ответственности, усиление терпимости к неопределенности, навыки пошагового решения проблемных вопросов
Тоска и депрессия	
Безнадежность	Контроль стимулов, когнитивная переоценка, активация поведения
Беспомощность	Когнитивная переоценка, поведенческая активация
Ощущение потери, не связанного с тяжелой утратой	Принятие ответственности, повышение социальной поддержки, техника экспрессивного (эмоционального) письма
Чувство одиночества	Расширение самооценки, когнитивная переоценка, усиление навыков решения проблем
Потеря безопасной привязанности и смысла жизни	Планирование деятельности (удовольствие, мастерство), усиление социальной активности и ценностных ориентаций (компас ценностей)
Другие негативные психологические переживания	
Вина и стыд	Определение оправдания, усиление прощения, техника «возмещение ущерба», когнитивный рефрейминг
Разочарование и нереалистичные ожидания	Когнитивная переоценка, управление ожиданиями, постановка целей
Клаустрофобия	Когнитивная переоценка, экспозиционная терапия, де-катастрофизация
Накопленный стресс. Восприятие ситуаций как стрессовых	Управление стрессом (техники «глаза новичка», «когнитивный стоп»), усиление осознанных привычек, физические упражнения
Раздражительность и конфликтность	Поведенческие техники снижения гипермобилизации, усиление напористости, управление гневом с гибким выражением эмоций
Факторы образа жизни	
Сидячий, малоподвижный образ жизни	Планирование деятельности
Изменения в привычках питания	Когнитивная переоценка, управление малоадаптивным поведением, контроль стимулов
Синдром сенсорного истощения	Управление поведением, техника «гибкий выбор»