Ситуация знакомая до боли: человек сидит перед телевизором и буквально держит глаза руками — так спать хочется. А как только ложится в постель, сон как рукой снимает, и приходится ему лежать половину ночи и мучиться от разговоров с самим собой. Почему так происходит, aif.ru рассказал кандидат психологических наук, доцент, психоаналитик, клинический психолог высшей квалификационной категории, когнитивно-поведенческий терапевт, сомнолог Алексей Мелехин.

Такое состояние периодически встречается и называется феноменом социоэмоционального джетлага, или проявление отложенной жизни. Связано это с тем, что большинство людей в повседневной жизни находятся или в режиме автопилота, или «достигаторства», или постоянно что-то делают, в общем больше действуют, чем имеют дело с собственным эмоциональным состоянием, что эмоционально с ними происходит. И когда наступает вечер, когда нервная система вроде бы должна переключаться с возбуждения на торможение, этого не происходит. В результате, как только человек идет в кровать, включается режим бодрости. Это сопровождается мыслями, фантазиями, ерзанием, стремлением что-нибудь съесть, стремлением с самим собой поговорить. Найдено новое снотворное. Ученые: тяжелые одеяла отлично лечат бессонницу Подробнее

В итоге происходит такой феномен, что долгое время в течение дня времени на себя не хватало, не получилось побыть с собой, понять, что с собственным я, оценить, что бы тебе хотелось, о чем мечтается, что тревожит. И под вечер человек встречается с самим собой. Теперь он не отвлекается от своего я, не затопляет себя, не пытается отвлечься на что-то, не применяет никакие суррогаты, он сталкивается с собственной психикой, которая очень неудобная. Она все время посылает какие-то импульсы, что мы неудовлетворены чем-то, перебрали с сенсорной и информационной перегрузкой. Также такое состояние может быть, если в течение дня произошло много всего, что эмоционально переработать никак не выходит. И вот теперь у нервной системы появилось время сказать: слушай, давай остановимся и сделаем инвентаризацию.

Когда мы говорим про социально-эмоциональный джетлаг, то имеем в виду то, что человеку нет до себя дела, не интересуют его свои эмоции и ценности.

Человек с помощью информации пытается себя отвлечь как-то внимание от того, что с ним происходит. И в итоге, когда под вечер все дела переделаны, оголяются какие-то страхи и переживания. Волей-неволей нервная система говорит о том, что пора спросить себя о чем-то. И самый простой вопрос, который не дает уснуть и ответ на который поможет избавиться от такого феномена: «Что с тобой происходит?» Какие продукты нельзя есть на ночь, потому что они мешают заснуть? Подробнее

Все права защищены

В связи с этим основной рекомендацией, которую мы даем человеку в такой ситуации, — то есть не могут заснуть из-за тревожно-навязчивых мыслей, наплыва мыслей и т. д., — перед сном сесть, взять листочек бумаги и написать ответ на этот вопрос. Можно рассказать себе, что пугает, в какой потолок человек уперся, на что злится, от чего его тошнит. Это поможет вовремя показать нервной системе, что надо перестать поглощать что-то, какую-то информацию. Большинство людей обычно не сталкивают себя с тем, что они боятся, с тем, чем они затоплены. И умение вовремя сесть и задать себе такой вопрос очень важно.

Все права защищены