



НАСЛАДИ



ЗДРАВНО ПРИЛОЖЕНИЕ, КОЕТО ДОБАВЯ ГОДИНИ КЪМ ЖИВОТА ВИ И ЖИВОТ КЪМ ГОДИНИТЕ ВИ



„Спомняш ли си, когато си била много, много уморена? - попита ме той. - Спомняш ли си, че не си можела да държиш очите си отворени, че не си могла да стоиш будна, независимо колко много ти се е искало? Когато тялото ти достигне точката на изтощението, то ще си вземе съня.“

Е, това беше облекчение за мен.

„Когато си заета през деня, ти поставяш през целия ден своите безпокойства и проблеми някъде в „дъното“ на съзнанието си - обясни ми той. - Но когато си легнеш вечер, когато е тъмно и спокойно, тези неща излизат на по-

прави редовно... Отделяй си време всеки ден да оставяш всичко и да мислиш... Да ти стане навик да релаксираш редовно преди лягане. Измий си лицето, измий си зъбите, оправи си леглото, изслушай някоя песен, която ти харесва, коленичи и кажи лека нощ на Бога. След известно време този навик ще започне да те отпускат и ще облекчи стреса от деня... Избери си книга, която отдавна си искала да прочетеш, и я постави до леглото си. Когато не можеш да заспиш, осигури си дискретна светлина и чети в леглото. Вместо да мислиш - „Сега всеки спи, а аз трябва да се въртя тук

и да се безпокоя“, трябва да мислиш - „Докато всеки спи, аз си чета“.

Напуснах кабинета на д-р Х., решена да опитам неговите стратегии. Той

„НЕ СЪМ СПАЛА

Когато стресът те държи буден цяла нощ

Седях в кабинета му и му разказвах за проблемите си. За всичките. И разбрах защо хората отиват при психиатри.

Стените представляваха солидни рафтове, претъпкани с книги. Можех да зърна някои заглавия: „Самоубийствата при тийнейджърите“, „Изследвания върху човешкото поведение“, и Святата Библия.

Два дни преди това се бях опитала анонимно да си запиша час при него. След като съквартирантката ми беше излязла от стаята, нервено набрах номера на клиниката по психиатрия.

„Хмм, бих желала да си запиша час при д-р Х.“

„Консултации за лекциите при него ли?“

На телефона на секретарката му в момента беше моя състудентка. Дали пък не ме позна?

„Нн-не, искам да говоря с него за... нещо“ - измънках.

И така, тя любезно ми записа час. И, също така любезно, д-р Х., ръководител на катедрата по психиатрия, спазва часа.

„Д-р Х., - започнах, след като той ме покани в кабинета си - ходя на

лекции по психиатрия при вас. И трябва да поговоря с вас.“

Той слушаше.

„Вижте, аз съм студентка втори курс и мисля, че никога няма да мога вече да заспя отново. Не мога да спя през нощта. Не съм спала четири нощи.“

Предполагах, че при тези мои думи ще бъде страшно шокиран. Ще викне линейка, ще каже, че трябва да изоставя следването, ще ме изпрати на санаториум в Швейцария.

Но нищо подобно. Просто слушаше. Внимателно, безизразно.

Повторих оплакванията си.

„Не съм спала четири нощи.“

Той слушаше.

„Всяка вечер, като си легна, просто лежа... Не полудяват ли хората, ако не спят? Вижте зачервените ми очи. Какво ще стане с мен? Не мога просто да не спя.“ Засмях се. (Когато не сте спали 96 часа, сте склонни да се смеете на погрешни неща.)

Д-р Х. помълча за момент. След това ме попита какво става в живота ми. Разказах му за всички неприятни неща и трудности - даже не се опитах да изглеждам оптимистична

или силна. Всъщност, представих нещата колкото може по-лошо - както ги виждах всяка нощ.

Разпита ме за следването ми. Имах нов курсов ръководител. Беше симпатичен, но не бях свикнала с него. Стеснявах се. Имахме упражнения, на които трябваше да бъдем изпитвани пред другите. Програмата ни беше много претоварена. И като че ли все мен изпитваха. А как би се изправил да говориш пред всички и как би се концентрирал, след като не си спал? Смях. Съквартирантката ми имаше проблеми, а аз не можех да ѝ помогна. Баща ми току-що си беше сменил работата, така че родителите ми се местеха. Кучето ми беше умряло само преди няколко седмици. Смях. Пишех за вестника и давах частни уроци. А общежитието беше прекалено шумно. В стаята ни винаги всичко беше с главата надолу. Смях. Много ми беше мъчно за вкъщи. Последната ми прическа беше пълен провал. Никога не мога да ходя сама да ме подстригват. Надзирателката крадеше парфюма ми, подаръчетата, които давах в списанието, което получавах...



върхността. Умът ти просто се опитва да се справи с тях. Не е имал време за това през деня. Щом не

и да се безпокоя“, трябва да мислиш - „Докато всеки спи, аз си чета“.

Напуснах кабинета на д-р Х., решена да опитам неговите стратегии. Той

ЧАСА

Неспането беше последната капка, която преливаше чашата. Последният удар от живота. Искам да кажа, какво може да направи човек, когато дните му са такива ужасни, а на всичкото отгоре трябва да продължават и цели 24 часа?

Безкрайни нощи

„Ще полудея - казах в заключение. - Тялото ми се нуждае от сън.“

Д-р Х. се наклони напред и заговори любезно. Каза ми, че ако тялото ми се е нуждаело толкова много от сън, щяло е да си го получи.

можеш да заспиш, вероятно умственият ти стрес е по-голям от физическия.“

Аз слушах.

„Последното нещо, за което трябва да се безпокоиш, е сънят. Ето какво можеш да направиш...“

И той започна да ми излага различните стратегии. А най-удивителното беше, че те звучаха като неща, които са доста забавни за вършене.

„Отпусни се и се наслаждавай на храната... Избери си някакви упражнения, които са ти приятни - плуване, колоездене, джогинг - и ги

поиска да го посети пак, за да му кажа какъв е бил резултатът.“

И така, опитах. Тези стратегии за намаляване на стреса изискват от вас да цените реда и дисциплината. Включват също малко угаждане на себе си, отпускане и подреждане на приоритетите, зачитане и наслаждаване на нещата, които Бог е създал (включително вас самите и зависимостта от Неговата помощ).

И заспах.

А как да заспите и вие, ще разберете на съседната страница.

