

## 쉽이 되는 수면을 위한 준비

- 주말을 포함하여 매일 같은 시간에 잠들고 같은 시간에 일어나는 스케줄을 만든다.
- 낮 시간 동안에는 침대를 사용하지 않는다.
- 자기 전에 커피, 담배, 술, 배부른 식사, 운동을 피한다.
- 잠잘 준비가 되면 불을 끄고, 방을 조용하고 살짝 시원하게 유지한다.
- 자신에게 잠들 때까지 30분에서 1시간의 시간을 준다.

(잠이 들지 않는다면, 불안하거나 다른 일들을 되새기고 있지 않은 지 확인한다.)

- 잠들지 못해서 큰일이 날 것처럼 생각하지 않는다: 스스로에게 휴식이 필요하다는 것을 자꾸 생각하면서 꿈꾸는 듯한 상태에 있도록 둔다, 잠자는 것을 포기하지 않는다.

## 차분한 상태이지만 정신이 분명하게 깨어 있을 때

- 침대에서 나와서 다른 장소로 가 책을 읽는다, 또는 자신을 더 이상 깨어나게 하지 않을 다른 활동을 한다. 그리고 다시 졸리면 침대로 돌아온다.
- 사과와 같은 가벼운 간식을 먹는다.

## 불안하거나 다른 일을 되새기고 있을 때

- 차가운 물로 세수를 하고 돌아와 천천히 호흡을 이어간다.
- 천천히 숫자를 세어가며 심호흡을 이어간다.
- 몸에서 느껴지는 감각을 살핀다.
- 지금 하고 있는 걱정은 그저 밤중에 하는 생각일 뿐이고, 자고 일어나면 다르게 느껴질 거라고 다독인다.