SERIA: KONKRETNE ROZWIĄZANIA

ZAŚNIJ. WRESZCIE.

14-dniowy protokół, który wycisza gonitwę myśli i przywraca głęboki sen — bez tabletek, melatoniny i liczenia owiec

PROTOKÓŁ 14 DNI

Praktyczny przewodnik • Wydanie I • 2026

Spis treści

1 Jest 3:14 i znowu nie śpisz 4

2 Dlaczego wszystko, co robiłeś do tej pory, pogarsza sprawę 7

3 Paradoks snu 10

4 Dni 1–3: Restrykcja snu, czyli mniej znaczy więcej 12

5 Dni 4–7: Łóżko tylko do dwóch rzeczy 15

6 Wyłącznik gonitwy myśli 18

7 Dni 8–11: Cztery dźwignie dnia 21

8 Dni 12–14: Twoje nowe okno snu 23

9 Noce specjalne 25

10 Kiedy to nie bezsenność 27

11 Protokół na całe życie 30

Zanim zaczniemy

Ten protokół opiera się na technikach z nurtu terapii poznawczo-behawioralnej bezsenności (CBT-I) — metody uznawanej w wytycznych medycznych za pierwszą linię leczenia przewlekłej bezsenności, skuteczniejszą długoterminowo niż leki nasenne. Podaję je prostym językiem, w formie planu na 14 dni.

Dwie uwagi bezpieczeństwa. Po pierwsze: jeśli głośno chrapiesz i ktoś zauważył u Ciebie przerwy w oddychaniu we śnie, jeśli mimo przespanych nocy zasypiasz w ciągu dnia, albo jeśli w nogach czujesz wieczorem przymus poruszania — przeczytaj najpierw rozdział 10, bo Twój problem może wymagać lekarza, nie protokołu. Po drugie: jeśli bierzesz leki nasenne, nie odstawiaj ich samodzielnie z dnia na dzień — protokół możesz prowadzić równolegle, a redukcję leków ustal z lekarzem.

Dla pozostałych: to będzie 14 dni pracy. Niektóre dni będą trudne — mówię to uczciwie już teraz, bo w tym protokole zmęczenie pierwszego tygodnia jest częścią mechanizmu, a nie skutkiem ubocznym. W zamian dostaniesz coś, czego nie dała Ci żadna herbatka z melisy: sen, który wraca, bo naprawiłeś system, a nie zagłuszyłeś objaw.

ROZDZIAŁ 1

Jest 3:14 i znowu nie śpisz

Znasz tę scenę na pamięć. Położyłeś się o 23:00, zmęczony jak pies. Zasnąłeś — może od razu, może po godzinie kręcenia się. A potem, punktualnie jak szwajcarski zegarek, oczy otwierają się same: 3:14. I zaczyna się nocne kino: niedokończony mail, jutrzejsze spotkanie, rata, zdrowie, ta głupia rozmowa sprzed trzech lat. Im bardziej próbujesz zasnąć, tym mocniej pracuje głowa. O 4:30 zerkasz na zegarek i robisz nocną matematykę: „jeśli zasnę TERAZ, będę miał jeszcze dwie godziny...". O 6:30 budzik zastaje Cię w najgłębszym śnie tej nocy. Wstajesz zmielony i obiecujesz sobie, że dziś położysz się wcześniej. I to — jak zobaczysz za chwilę — jest dokładnie ten błąd, który napędza całą karuzelę.

Dlaczego budzisz się zawsze o podobnej porze? Bo nocne wybudzenia są NORMALNE. Sen składa się z cykli po ok. 90 minut; na granicach cykli mózg wynurza się blisko powierzchni i — u zdrowo śpiącego — natychmiast zanurza z powrotem, rano nie zostaje po tym ślad. U Ciebie dzieje się inaczej: przy którymś wynurzeniu, zwykle po 3–4 cyklach (czyli właśnie koło 3:00–4:00), mózg zamiast zanurzenia robi kontrolę systemów. A ma powód: przez ostatnie tygodnie czy miesiące nauczyłeś go, że godzina 3:14 to pora rozwiązywania problemów życiowych. Trenowałeś go do tego co noc — sumiennie, jak do zawodów.

Bezsenność to nie choroba zegara. To wyuczony odruch. U zdecydowanej większości ludzi z przewlekłą bezsennością pierwotna przyczyna (stres w pracy, choroba, dziecko, strata) dawno minęła albo zelżała — a bezsenność została, bo w międzyczasie utrwaliły się dwa mechanizmy. Mechanizm 1: **warunkowanie**. Łóżko, sypialnia, ciemność — te bodźce przez setki nocy występowały w parze z leżeniem, frustracją i gonitwą myśli. Mózg, maszyna do kojarzeń, połączył kropki: łóżko = czuwanie i niepokój. Dlatego przysypiasz na kanapie przy serialu, a w łóżku oczy otwierają się same — to nie złośliwość losu, to klasyczne warunkowanie, dokładnie jak u psa Pawłowa. Mechanizm 2: **kompensacja**. Po złej nocy ratujesz się: kładziesz się wcześniej, odsypiasz w weekend, drzemiesz po obiedzie, dolewasz kawy. Każdy z tych ruchów brzmi logicznie i każdy pogłębia problem — rozdział 2 pokaże dlaczego.

Skoro bezsenność jest wyuczona, jest też do oduczenia. Na tym stoi cały protokół: przez 14 dni rozmontujemy oba mechanizmy — skojarzenie „łóżko = czuwanie" zastąpimy z powrotem skojarzeniem „łóżko = sen", a kompensacje wytniemy, żeby odbudować naturalne ciśnienie snu. Nie będziemy „walczyć z bezsennością". Odbierzemy jej paliwo.

> **Ćwiczenie 1.1: Dziennik snu — od dziś.** Przez cały protokół prowadzisz prosty dziennik (kartka przy łóżku, wypełniana RANO, nigdy w nocy): o której się położyłeś, ile — na oko — trwało zaśnięcie, ile razy się budziłeś, o której wstałeś, łączny czas snu (szacunkowo; bez sprawdzania zegarka w nocy — patrz rozdział 5), samopoczucie w dzień w skali 1–5. Bez dziennika protokół nie działa, bo w rozdziale 4 policzymy z niego Twoje okno snu. Pięć minut rano. Zaczynasz jutro.

KONIEC DARMOWEGO FRAGMENTU

ZAŚNIJ. WRESZCIE.

Pełna wersja: 31 stron PDF

W pełnej wersji czeka jeszcze:

ROZDZ. 2 **Dlaczego wszystko, co robiłeś do tej pory, pogarsza sprawę** s. 7
siedmiu sabotażystów snu

ROZDZ. 3 **Paradoks snu** s. 10
dlaczego staranie się jest czuwaniem

ROZDZ. 4 **Dni 1–3: Restrykcja snu** s. 12
jak ustawić okno snu i liczyć efektywność snu

ROZDZ. 5 **Dni 4–7: Łóżko tylko do dwóch rzeczy** s. 15
pięć zasad kontroli bodźców

ROZDZ. 6 **Wyłącznik gonitwy myśli** s. 18
zamartwianie planowe, odroczenie nocne, oddech 4-6

ROZDZ. 7 **Dni 8–11: Cztery dźwignie dnia** s. 21
kofeina, światło, ruch, jedzenie

ROZDZ. 8 **Dni 12–14: Twoje nowe okno snu** s. 23
jak je rozszerzać krok po kroku

ROZDZ. 9 **Noce specjalne** s. 25
przed ważnym dniem, podróż, zmiana czasu, praca zmianowa, małe dziecko

ROZDZ. 10 **Kiedy to nie bezsenność** s. 27
checklista „najpierw do lekarza”

ROZDZ. 11 **Protokół na całe życie** s. 30
konstytucja snu i plan na gorszą noc

Cały plan: 39 zł

PDF od razu po płatności — na ekranie i w mailu.
Płatność BLIK-iem lub kartą, w minutę.

plannaproblem.pl/zasnij-wreszcie