

KONRAD RADOWSKI

SEN **KTÓRY DZIAŁA**

Szybsze zasypianie
i mniej pobudek
w 21 dni

Wydawnictwo Marek Derewiecki

Kęty 2026

Copyright © 2026 by Wydawnictwo Marek Derewiecki

Wszelkie prawa zastrzeżone

Wydanie pierwsze

Redakcja i korekta: Zespół

Projekt okładki: Łukasz Derewiecki

Skład i łamanie: Łukasz Derewiecki

Oświadczenie: Program „Sen, który działa” ma charakter edukacyjny i psychoedukacyjny i nie stanowi porady medycznej ani psychoterapii. Szczegółowe informacje dotyczące zakresu odpowiedzialności, ograniczeń programu oraz sytuacji wymagających konsultacji specjalistycznej znajdują się w rozdziale: [Oświadczenie o charakterze edukacyjnym programu](#).

ISBN 978-83-68182-75-0

Wydawnictwo Marek Derewiecki

ul. Szkotnia 29a, 32-650 Kęty

E-mail: wydawnictwo@derewiecki.pl

Księgarnia: www.derewiecki.pl

Spis treści

Wstęp	6
1. Skala problemu bezsenności w Polsce	10
2. Zalecenia leczenia zaburzeń snu	13
3. Podstawy naukowe programu	16
4. Jak działa sen i co się dzieje, gdy go brakuje?	20
5. Dla kogo jest ten program?	23
A. Bezsenność przejściowa a bezsenność przewlekła – dlaczego to rozróżnienie ma znaczenie?	23
B. Kiedy przerwać program i skonsultować się ze specjalistą?	27
C. Program a leki nasenne i psychotropowe – co warto wiedzieć	29
Leki nasenne i uspokajające	30
Leki przeciwdepresyjne i inne leki psychotropowe	30
Melatonina i suplementy	31
Jak łączyć program z farmakoterapią?	31
Oświadczenie o charakterze edukacyjnym programu	33

Program „Sen, który działa” – Szybsze zasypianie i mniej pobudek w 21 dni	36
Plan pracy i wyjaśnienia krok po kroku – instrukcja terapeutyczna	36
Z jakich narzędzi korzystać w tym programie	37
Rola dziennika snu w programie	37
W dzienniku zapisujesz:	38
Dziennik snu – przykład 1 dnia	39
Do czego służy notes?	40
Dlaczego zapis jest rozdzielony?	41
Jak traktować zadania w tym programie?	41
Tydzień 1: Reset poznawczy i rytuały	43
Dzień 1: Edukacja o śnie i przekonaniach na jego temat	44
Dzień 2: Plan snu i ustalenie godziny wstawania	46
Dzień 3: Dziennik snu i nocnych pobudek	47
Dzień 4: Higiena snu (kofeina, ekrany, światło)	48
Dzień 5: Relaksacja progresywna (napiecie i rozluźnienie)	50
Dzień 6: Kontrola bodźców (łóżko tylko do snu)	54
Dzień 7: Podsumowanie tygodnia i ocena skuteczności	55
Tydzień 2: Utrwalanie i trening snu	56
Dzień 8: Redukcja czasu w łóżku	57

Dzień 9: Zmiana przekonań o spaniu (restrukturyzacja poznawcza)	58
Dzień 10: Technika oddechowa 4–7–8	59
Dzień 11: Wieczorne rytuały wyciszające	60
Dzień 12: Zmiana reakcji na bezsenność	61
Dzień 13: Dziennik ruminacji i techniki dystansowania się	62
Dzień 14: Podsumowanie tygodnia i ocena efektów	63
Tydzień 3: Utrwalanie zmian i zapobieganie nawrotom bezsenności	64
Dzień 15: Procedura wyjścia z łóżka w czasie trudniejszych nocy (utrwalenie)	65
Dzień 16: Sen i emocje	66
Dzień 17: Zmiana stylu życia wspierającego sen	67
Dzień 18: Świadomy relaks wieczorny	68
Dzień 19: Praca z przewlekłym stresem	69
Dzień 20: Jak reagować na gorsze noce	71
Dzień 21: Ewaluacja i dalsze kroki	73
Co zrobić po zakończeniu programu?	74
Zakończenie	76
Literatura	78
Bonusy – pliki PDF do wydruku	82

Wstęp

Jeśli sięgasz po tę książkę, być może zauważyłeś, że sen przestał być naturalnym i przewidywalnym procesem. Zdarza się, że kładziesz się do łóżka zmęczony, a sen nie przychodzi. Budzisz się w nocy z poczuciem napięcia albo zbyt wcześnie nad ranem. A czasem, mimo snu, rano wstajesz niewyspany, rozdrażniony i pozbawiony energii.

Bezsenna noc potrafi zmienić wszystko. Myślenie staje się cięższe, emocje bardziej reaktywne, codzienne obowiązki wymagają nadmiernego wysiłku. Z czasem pojawia się frustracja, poczucie bezradności, a nierzadko także lęk przed kolejną nocą. Sen, zamiast być naturalnym procesem, zaczyna przypominać zadanie do wykonania albo problem do rozwiązania.

Niniejszy program powstał właśnie dla osób, które znalazły się w takim miejscu.

W większości przypadków bezsenność nie jest wynikiem słabej woli, braku dyscypliny czy złego nastawienia. Jest efektem przeciążonego układu nerwowego, utrwalonych nawyków i sposobów reagowania, które pierwotnie obniżały napięcie, lecz z czasem zaczęły utrwalać mechanizmy bezsenności. Im bardziej próbujemy kontrolować sen, przyspieszać go lub wymuszać, tym bardziej się wymyka.

Dlatego ten program nie uczy jak zasnąć za wszelką cenę. Nie obiecuje natychmiastowych efektów

ani idealnych nocy. Nie opiera się też na cudownych technikach.

Zamiast tego pokazuje, jak stworzyć warunki, w których sen może wrócić do swojej naturalnej roli. Jak zmniejszyć napięcie, presję i walkę. Jak przestać traktować bezsenność jak osobistą porażkę, a zacząć widzieć ją jako sygnał, z którym można pracować spokojnie, krok po kroku.

Program „Sen, który działa” opiera się na metodach, które mają solidne podstawy naukowe i są rekomendowane jako pierwsza linia postępowania w przewlekłej bezsenności¹. Jednocześnie został zaprojektowany tak, abyś mógł pracować z nim samodzielnie – bez skomplikowanej terminologii, bez nadmiaru teorii i bez presji perfekcyjnego wykonywania zadań.

Celem tego programu jest poprawa snu – nie poprzez walkę z nocą, lecz poprzez zmianę sposobu reagowania na zmęczenie, napięcie i nocne wybudzenia.

W trakcie kolejnych 21 dni będziesz stopniowo porządkować rytm snu, zmniejszać pobudzenie, przyglądać się myślom, które utrudniają zasypianie, i wprowadzać proste, ale skuteczne zmiany. Czasem efekty będą zauważalne szybciej, czasem wolniej. To normalne, sen rzadko poprawia się liniowo.

Najważniejsze, o czym warto pamiętać od samego początku – Twoim celem nie jest sen idealny, lecz sen

¹ D. Riemann i in., *The European Insomnia Guideline: An update on the diagnosis and treatment of insomnia 2023*, „Journal of Sleep Research” 2023, t. 32, nr 6, e14035.

wystarczająco dobry. Taki, który pozwala funkcjonować, regenerować się i odzyskiwać poczucie kontroli nad własnym życiem.

Jeśli w trakcie programu pojawi się opór, zwątpienie lub zmęczenie, nie świadczy to o błędnym wykonywaniu zaleceń. Są to typowe reakcje organizmu na zmianę utrwalonych wzorców snu i czuwania.

Celem tej książki nie jest wymuszanie snu, lecz stopniowe obniżanie pobudzenia i modyfikacja nawyków, które podtrzymują bezsenność. Sen jest procesem fizjologicznym, który może się odbudować, gdy przestajemy go kontrolować i tworzymy warunki sprzyjające jego naturalnej regulacji.

Wchodząc w program, warto przyjąć postawę obserwacji zamiast oceny oraz ciekawości zamiast presji na efekt. Zmiany będą zachodziły stopniowo, w odpowiedzi na konsekwentne, spokojne działania.

Ekrany a korzystanie z tego e-booka

W niniejszym programie zalecamy ograniczenie ekspozycji na ekrany i światło niebieskie w okresie poprzedzającym sen. Jednocześnie część ćwiczeń została przedstawiona w formie tekstowej.

Aby pogodzić te zalecenia, warto czytać fragmenty tego e-booka wcześniej, jako element wieczornego

wyciszania, a nie już w łóżku tuż przed snem. Podczas czytania ustaw niską jasność ekranu, włącz tryb nocny lub filtr światła ciepłego i unikaj równoległego korzystania z innych aplikacji.

Jeśli wykonujesz opisane tutaj ćwiczenia wieczorem, zaplanuj je tak, aby nie wymagały sięgania po telefon w ostatniej chwili przed snem. Problemem nie jest ten tekst ani czytanie tego e-booka, lecz połączenie jasnego światła, ciągłej interakcji (scrollowanie, klikanie) oraz pobudzających treści, takich jak filmy czy media społecznościowe.

Czytanie tego e-booka w sposób świadomy, przy niskiej jasności ekranu i bez dodatkowych bodźców, nie działa tak pobudzająco. To nie sam tekst, lecz nieuważne, automatyczne korzystanie ze smartfona utrzymuje mózg w trybie czuwania².

² A.-M. Chang i in., *Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness*, „Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America (PNAS)” 2014, t. 112, nr 4, s. 1232–1237.

1. Skala problemu bezsenności w Polsce

Bezsenna jest jednym z najczęściej zgłaszanych problemów zdrowotnych w Polsce. Dane epidemiologiczne jednoznacznie wskazują, że trudności ze snem nie mają charakteru marginalnego ani wyłącznie przejściowego, lecz dotyczą znacznej części społeczeństwa³.

Badania populacyjne pokazują, że objawy bezsenności – rozumiane jako trudności z zasypianiem, utrzymaniem snu lub przedwczesne budzenie się – deklaruje od około jednej trzeciej do niemal połowy dorosłych Polaków. U istotnej części tych osób problemy ze snem utrzymują się przez wiele miesięcy, a nawet lat, spełniając kryteria bezsenności przewlekłej. Oznacza to, że nie są one jedynie reakcją na przejściowy stres czy sytuacyjne obciążenie, lecz stają się trwałym elementem codziennego funkcjonowania⁴.

Szczególnie niepokojące są dane dotyczące rozpowszechnienia bezsenności w określonych grupach populacyjnych. Częściej dotyczy ona kobiet, osób po 50. roku życia oraz osób z chorobami somatycznymi lub psychicznymi. W tych grupach bezsenność rzadko

³ M. Siemiński, *Bezsenna – rozpoznanie i leczenie*, „Lekarz POZ” 2023, vol. 9, nr 1, s. 25–30.

⁴ Z. Nowicki i in., *Rozpowszechnienie subiektywnej bezsenności w populacji polskiej*, „Psychiatria Polska” 2016, t. 57, nr 1, s. 147–161.