

Жахливі сновидіння — один із наслідків тривалого стресу, коли уві сні ми продовжуємо проживати травматичні події. Однак, здоровий сон — основа нашої життєдіяльності, його треба намагатися відновити якнайшвидше.

Кілька простих технік, щоб позбутися жахливих сновидінь.

Техніка флешбек

Застосовується американськими психотерапевтами, які працюють з ПТСР. Вигадуєте жахливому сну позитивну кінцівку й промовляєте його вголос. Бажано також записати його на аркуші або в нотатках телефону. Перед сном прочитати вголос ще двічі.

Наприклад, бійцю, якого буквально по частинам зібрали після Іловайського котла, постійно снівся жах, у якому він тікає від вибуху й з розбігу падає у величезну яму. На цьому моменті він завжди прокидався в холодному поту. Це мучило його протягом кількох років: періодично після хвилювань йому снівся цей сон.

Разом із психотерапевтом, він змінив кінцівку сну: стрибає не в яму, а в неглибокий басейн (боєць під два метри зросту, але плавати не вміє, хоча воду дуже любить), з теплою водою й гарними дівчатами. І перебуває там з насолодою. За кілька днів сон минув і більше не повертався.

Техніка безпека

По суті, це розширення техніки флешбеку. Треба закінчити сон таким чином, щоб у сні взагалі не було небезпеки.

Наприклад, дівчині сниться, що за нею женеться гвалтівник. Вона прокидається й вигадує, що втекла й все закінчилось добре. Але тоді мозок запам'ятає, що цього разу втекла, а ось наступного — не факт. Дієвішою була б кінцівка, в якій дівчина тікала від гвалтівника, а потім придивилася й виявилось, що це її давній друг біг за нею: хотів обійняти та поспілкуватися, а вона не впізнала і зляк грналася.

Сюжети треба вигадувати свої власні, у які ви самі легко повірите і які будуть вам приємні.