



ЗМІНИ СВОЇ НІЧНІ КОШМАРИ

Метод самодопомоги для дорослих, що страждають від жахливих снів

Jaap Lancée & Victor I. Spoormaker

Фінансування цього буклету самодопомоги надано:

© 2006 J. Lancée & V. I. Spoormaker

Контакт: info@nachtmerries.org

«Я іду по вулиці у темряві. Вуличне освітлення дуже тьмяне. Накрапує дощ і вітряно. Я наступаю у калюжу ногою. Я бачу, як праворуч щось поворухнулося. Я зупиняюся і придивляюся. Я бачу темну тінь, що швидко втискається у стіну. Це фігура чоловіка. Що він там робить? Почекайте; мені не потрібно знати. Якщо він не переслідує мене. Я продовжую швидко йти вулицею. Через декілька секунд лунають кроки – і вони не мої. Я обертаюся і дивлюся назад, і волосся стає дибки. Чоловік переслідує мене! Ні! Це погано! Я пришвидшую ходу, але чую, що кроки теж стають швидшими. Я обертаюсь, і страх знов огортає мене. Чоловік раптово наблизився. Оооооо, ні! Я починаю бігти, і вибігаю на середину вулиці.

Чоловік біжить за мною, і я чую, як кроки наближаються. Я намагаюся бігти дужче, аде не можу. Навпаки: я біжу ще повільніше. Здається, ніби я занурююся у болото по пояс. Я ледь можу поворухнутися; я рухаюся все повільніше. Мій нападник зараз лише у кількох кроках від мене. Він майже зловив мене; я чую його дихання. І потім...я різко прокидаюся».

Зміст

1)	Вступ	с. 4
2)	Жахливі сни	с. 4
3)	Огляд програми	с. 7
4)	Тиждень перший	с. 8
5)	Терапія репетицією в уяві	с. 8
6)	Ведення щоденника жахливих снів	с. 9
7)	Тиждень два	с. 10
	Початок програми	с. 11
8)	Тиждень три	с. 13
9)	Тиждень чотири	с. 15
10)	Тиждень п'ять	с. 15
11)	Тиждень шість	с. 17

1. Вступ

Багатьох людей турбують жахливі сновидіння, але дуже мало із них намагаються щось зробити щодо цих жахів. Люди думають, що неможливо отримати допомогу щодо жахливих сновидінь або що вони є невід'ємною частиною життя.

Це невірно, оскільки є багато чого, що можна зробити, щодо жахливих сновидінь.

Мета

Метою цієї брошури є допомога у звільненні себе від жахливих сновидінь.

Для досягнення мети, ця брошура надає покроковий метод самопомоги для лікування жахливих сновидінь.

Метод

Метод, що використовується у цій брошурі носить назву терапія репетицією в уяві (Image Rehearsal Therapy, IRT). Цей метод забезпечує зміну історії у вашому жахливому сновидінні для того, щоб жахливий сон турбував вас менше.

Декілька попередніх пунктів

- Проінформуйте друга, знайомого чи партнера перед тим, як почати працювати з брошурою.

- Після використання цього метода у більшості людей повторювані жахливі сни припиняються. Тим не менш, жахливі сни можуть траплятися. Це може відбуватися, якщо ваші жахливі сни є частиною іншої проблеми (такої як посттравматичний стресовий розлад).

- Жахливі сновидіння лякають, а їх повторне згадування удень також може викликати страх. Якщо ваші сновидіння є наслідком травматичного досвіду, цей страх може бути досить сильним. Якщо ви відчуваєте, що ці емоції занадто сильні, будь-ласка зверніться за професійною допомогою.

Якщо у вас виникнуть будь-які питання, ви завжди можете звернутися до авторів брошури. Ми співпрацюватимемо для того, щоб знайти рішення. Ви також можете звернутися до вашого лікаря або особи, що вам допомагає.

2. Жахливі сни

Що таке жахливі сновидіння?

Жахливі сновидіння – це лякаючі сни, від яких людина, яка спить, зазвичай різко прокидається. Після жахливого сну людина, яка його бачила, майже завжди чітко пам'ятає неприємну ситуацію, яка наснилася. Самі жахливі сни можуть різнитися, включаючи переслідування, падіння, утоплення, багаторазове переживання болісної ситуації, смерть іншої людини або будь-що, що лякає людину.

Хто страждає від жахливих сновидінь?

Жахливі сновидіння трапляються досить часто. Час від часу майже у кожного є жахливі сни. Приблизно 7-10% населення Америки має постійні жахливі сновидіння (частіше,

ніж раз на місяць), а 2-3% має чисельні жахливі сновидіння кожного тижня: це більше 9 мільйонів людей у Сполучених Штатах. Підраховано, що саме стільки людей у Америці вважають їхні жахливі сні проблемою.

Статистика свідчить, що у жінок жахливі сновидіння трапляються частіше, ніж у чоловіків. Не ясно, чи це через те, що жінки частіше пам'ятають або розповідають іншим про свої сні, чи через те, що в них насправді частіше трапляються жахливі сні.

Які наслідки жахливих сновидінь?

Жахливі сновидіння заважають сну через те, що людина, яка спить, раптово прокидається. Після жахливого сну проходить деякий час (часто досить довгий), перед тим, як вам вдається знов заснути. Навіть якщо ви не прокинулися раптово, жахливі сновидіння можуть мати негативні наслідки. Вони спричиняють додатковий стрес та страх, коли ви прокидаєтесь (наступного ранку) або в день, під час звичного життя.

Що спричиняє жахливі сновидіння?

Багато людей, які мають повторювані жахливі сновидіння, навіть не знають, як вони почалися. Було ідентифіковано різноманітні причини, що можуть призвести до розвитку жахливих снів. Ось декілька із них:

- Важка подія
- Занадто активна уява у поєднанні з лякливістю
- Вживання медикаментів або інших речовин (таких як алкоголь та наркотики)

Жахливі сновидіння коли-небудь припиняться?

Проблема жахливих сновидінь полягає в тому, що вони не зникають самі по собі. Хоча кількість жахливих сновидінь може спонтанно зменшитися (багато людей бачать менше жахливих сновидінь у відпустці), можуть також наступати періоди, коли у вас буде більше жахливих снів (наприклад, під час стресових ситуацій). Кількість жахливих сновидінь, які ви маєте, може бути різною кожного тижня, але коли жахливі сновидіння вже почалися, вони не зникають самі по собі.

Навіть якщо жахливі сні виникають як частина окремої проблеми, вони просто так не зникають. Після того, як проблема, яка спричинила у вас жахливі сновидіння, вирішена, сновидіння часто продовжують повторюватися.

Виняток становлять діти. Їх часто турбують жахливі сновидіння до того, як їм виповниться дванадцять років. У більшості дітей ці жахливі сновидіння дійсно зникають самі по собі.

Чи потрібно лікувати нічні жахи?

Іноді люди думають, що лікувати нічні жахи – погана ідея. Поширена така думка, що вони служать певній меті.

Наприклад, жахливі сні можуть бути способом впоратися з важкими подіями. Змусивши вас пережити цю подію вночі, жахливі сновидіння можуть допомогти в процесі одужання. Це справедливо лише в тому випадку, якщо важка подія сталася нещодавно.

Але жахи часто тривають довго після того, як люди пережили травматичну подію. Жахливі сни стають свого роду набутою звичкою. Такі жахи вам нічим не допомагають. Єдине, що вони роблять, це порушують ваш сон, змушують вас боятися і знижують якість вашого життя.

Це стосується всіх кошмарів, що повторюються. Їх найкраще можна порівняти з фільмом жахів, який постійно відтворюється у вашій голові. Такі звички засмучують, і самі по собі не мають сенсу.

Два види жахливих снів

Жахливі сни бувають двох різновидів. Існують кошмари, які починаються після травматичного досвіду (наприклад, пограбування, нападу чи іншої насильницької події). Ці нічні жахи часто є повторним переживанням травматичного досвіду (або пов'язані з ним); це робить їх особливо важкими та інтенсивними. Це так звані посттравматичні жахливі сни.

Іншим людям сняться жахи, яким не передує травматичний досвід. Їм часто сняться певні теми (наприклад, падіння, втоплення, що їх переслідують або втрата близької людини). Кожен жахливий сон розгортається в різній ситуації, але тема залишається незмінною. Людина також може мати дві або більше тем або навіть обидва види кошмарів.

Пом'якшення посттравматичних жахливих снів

Якщо події, про які вам сняться жахливі сни, дійсно відбулися і ще свіжі у вашій пам'яті, або якщо ви зараз лікуєте ваші травми, не варто намагатися змінити свої жахливі сни. Зміна цих жахів може викликати забагато страху або смутку.

Однак це більше не застосовується, якщо подія залишилася в минулому, або якщо ви вже завершили лікування цієї травми.

Окрім посттравматичних жахливих снів, багатьом людям сняться жахи, які не засновані на травмі. Ви можете полегшити ці сни.

Для тих, хто хоче позбутися кошмарів, добре почати з жахливого сну, який має найменш загрозливу тему.

Якщо ви вирішили попрацювати над своїми посттравматичними жахливими снами, будьте обережні. Оскільки ви працюєте з важкими спогадами, ви можете відчувати страх або сум під час вправ. Це природна частина терапевтичного втручання. Тим не менш, ці відчуття можуть стати для вас занадто важкими під час вправ. У такому випадку зв'яжіться з спеціалістом або авторами брошури за електронною адресою info@nachtmerries.org. Ми будемо працювати над пошуком рішення разом.

Також зв'яжіться з спеціалістом, якщо:

- Ви відчуваєте сильний страх, навіть коли не виконуєте вправи.
- У вас таке відчуття, що вас переповнюють почуття, які викликають жахливі сни.
- Ви відчуваєте себе дуже сумним або пригніченими протягом кількох днів після вправ.

Ви можете зв'язатися з нами за адресою info@nachtmerries.org

Ви також можете звернутися до свого психолога або до лікаря.

Більшість людей чудово впораються з цією брошурою, тому не засмучуйтесь!

3. Огляд програми

Метод, наведений у цій брошурі, заснований на техніці терапії репетицією в уяві (ТРУ). Застосовуючи IRT ви практикуєте візуалізацію своїх нічних жахів, щоб внести в них зміни. Техніка складається з наступних елементів:

1. Ведення щоденника жахливих снів

Ведення щоденника дає вам краще уявлення про власні жахливі сни. Оскільки ви продовжуєте робити записи в щоденнику протягом тижня після завершення втручання, ви можете контролювати, чи відбуваються зміни.

2. Запис своїх жахливих снів

Коли ви записуєте свої жахливі сновидіння, ви до дрібниць досліджуєте, що в них відбувається. Ви будете використовувати ці сни у вправах.

3. Виконання вправи, на зміну свої жахливих снів

Ви будете виконувати вправи, щоб створити новий кінець свого кошмару. Природно, цей новий фінал буде більш позитивним. Ви будете практикувати створення закінчення протягом всього дня. Практикуючись, ви, так би мовити переписуєте старий жахливий сон. Зрештою, ваш кошмар вночі зміниться новим, менш жахливим сном.

4. Слідкуйте за своїми вправами

Ви будете записувати свої вправи щоразу, коли будете їх виконувати. Звертайте увагу, наскільки ефективним є втручання. Це допоможе вам скласти враження про ваш прогрес.

Розклад

Тиждень перший с.8

- Прочитайте про терапію репетицією в уяві
- Ознайомтесь з щоденником жахливих снів, що додається
- Письмово фіксуйте свої жахливі сни у свій щоденник
- Записуйте кошмар(и), який(-і) у вас є

Тижні другий - п'ятий с.10

- Виконуйте вправи, щоб змінити свої жахливі сни
- Продовжуйте записувати свої жахливі сни у свій щоденник
- Вирішуйте поточні проблеми

Тиждень шостий с. 17

- Записуйте свої жахливі сновидіння у свій щоденник, щоб відстежувати свій прогрес

4. Тиждень перший

- Прочитайте про терапію репетицією в уяві (с. 8)
- Ознайомтесь з щоденником жахливих снів, що додається (додаток)
- Письмово фіксуйте жахливі сни у свій щоденник (додаток)
- Записуйте кошмар(и), який(-і) у вас є (с. 10)

5. Терапія репетицією в уяві

Терапія репетицією в уяві (ТРУ) призначена для того, щоб допомогти вам позбутися ваших жахливих снів. За використання метод змінює жахливі сни, так що вони стають менш неприємними для сновидця.

Жахливі сни підкріплюють самі себе

Жахливі сни можна порівняти з страшним фільмом, який крутиться у вашій голові. Чим частіше ви дивитесь фільм, тим сильніше він вписується у вашу пам'ять. Ви можете добре запам'ятати різні деталі (образи, звуки, думки та почуття).

Під час сновидіння ви бачите різноманітні образи, яких насправді немає, образи, які ваш власний мозок проектує перед вашими очима (наприклад, зображення вашого батька чи матері). Ці образи іноді можуть нагадати вам неприємний досвід або сюжет вашого жахливого сну. Це може призвести до того, що фільм, записаний у вашу пам'ять, почне відтворюватися, і тоді вам сниться жахливий сон.

За посттравматичних жахливих снів, точна історія травматичного досвіду зазвичай вписана в пам'ять. Для інших кошмарів це, як правило, більш загальний сюжет (наприклад: ви бачите страшну людину, вона починає переслідувати вас, ви тікаєте, він або вона вас наздоганяє, ви прокидаєтесь). Кожен загрозливий образ викликає наступний загрозливий образ.

Наприклад: вам часто сняться жахи, в яких за вами стежать. Уві сні ви бачите, що ви йдете по темному провулку. Цей нейтральний образ (темний простір) може стати тригером вашого жахливого сну. З темного простору з'являється тінь, і ця тінь буде переслідувати вас.

Все, що хоча б трохи нагадує вам цей неприємний фільм, може знову викликати у вашій голові історію.

Його можна порівняти з короткометражним фільмом жахів у зламаному відеореєстраторі. Кнопка відтворення натискається у випадкові моменти, після чого ті самі п'ять хвилин грають знову і знову.

ТРУ і жахливі сни

ТРУ розглядає фільми про жахливі сни як небажані історії. Ці фільми – це звички чи патерни очікувань, і це те, що ми повинні змінити.

ТРУ змінює фільм-жах, вносячи новий поворот у сюжет. У ТРУ ви практикуєтесь протягом дня, щоб ваш жахливий сон ставав більш позитивним.

Наприклад: ви роками бачите як вас переслідують, в якому за вами женеться страшний чоловік. Кожної ночі, коли ви бачите вночі цей сон, ви тікаєте, скільки можете, поки не виснажуєтесь і вас от от спіймають, а потім прокидаєтесь від страху.

ТРУ допоможе вам змінити цей жахливий сон. Це можливо; в цьому немає нічого надто божевільного. Можливо, ви перестанете бігти, обернетесь і звернетесь до чоловіка. Або ви можете напасти на нього, або перетворити його на жабу. Суть полягає в тому, щоб змінити свій жахливий сон таким чином, щоб він менше лякав вас.

Якщо ви будете тренуватися уважно і серйозно, жахливий сон зміниться. Ви, так би мовити, перезаписуєте старий фільм. Після цього жахливий сон розвивається відповідно до позитивної історії, так що старий жах зникає і більше не викликає страху. Важливо вносити зміни в сон приблизно на середині історії. Якщо ви вносите зміни у сні занадто рано, ви можете не впізнати фільм про жахливі сні, і ці два сні можуть співіснувати.

6. Ведення щоденника жахливих снів

Ви можете змінити жахливий сон лише у тому випадку, якщо ви знаєте, про що він. До того, як ви почнете, важливо занотувати ваш жахливий сон якомога детальніше. Це у майбутньому надасть вам можливість обрати певні частини для внесення змін.

Спробуйте виділити деякий час кожного ранку протягом тижня, щоб записувати ваші жахливі сні. Якщо ви постійно маєте одні і ті ж жахливі сні, записуйте також будь-які варіанти. Запам'ятайте: будь-яка деталь може дати можливість для змін.

Письмова фіксація ваших жахливих сновидінь

Є декілька речей, які варто пам'ятати, коли ви записуватимете ваші сновидіння.

1. Якщо ви хочете записати сновидіння вночі, тоді використовуйте слова-тригери. Майте на увазі, що записування посередині ночі може ще більше потурбувати ваш сон; краще згадати сон наступного дня.
2. Розмістіть цю брошуру та ручку поряд із ліжком для того, щоб ви мали змогу вести записи у будь-який момент.
3. Якомога детальніше опишіть ваш сон.
4. Використовуйте теперішній час.

Приклад: *я бачу, як чоловік наближається до мене.*

5. Надайте жахиттю більшої інтенсивності, фіксуючи якомога більше сенсорних переживань.
6. Намагайтеся запам'ятати якомога більше із вашого жахливого сну, і усе запишіть.

Ви можете записати ваш жахливий сон на сторінці 10

Приклад запису жахливого сну

«Я іду по вулиці у темряві. Вуличне освітлення дуже тьмяне. Накрапує дощ і вітряно. Я наступаю у калюжу ногою. Я бачу, як праворуч щось поворухнулося. Я зупиняюся і придивляюся. Я бачу темну тінь, що швидко втискається у стіну. Це фігура чоловіка. Що він там робить? Почекайте; мені не потрібно знати. Якщо він не переслідує мене. Я продовжую швидко йти вулицею. Через декілька секунд лунають кроки – і вони не мої. Я обертаюся і дивлюся назад, і волосся стає дибки. Чоловік переслідує мене! Ні! Це погано! Я пришвидшую ходу, але чую, що кроки теж стають швидшими. Я обертаюся, і страх знов огортає мене. Чоловік раптово наблизився. Оооооо, ні! Я починаю бігти, і вибігаю на середину вулиці.

Чоловік біжить за мною, і я чую, як кроки наближаються. Я намагаюся бігти дужче, але не можу. Навпаки: я біжу ще повільніше. Здається, ніби я занурююся у болото по пояс. Я ледь можу поворухнутися; я рухаюся все повільніше. Мій нападник зараз лише у кількох кроках від мене. Він майже зловив мене; я чую його дихання. І потім...я різко прокидаюся».

Запишіть Ваш жахливий сон тут:

.....
.....
.....
.....

Продовження вашого сну:

.....
.....
.....

Після того, як ви закінчите записування снів, не читайте їх доки ви не почнете вправи для зміни ваших снів.

7. Другий тиждень

Цього тижня ви будете:

- Продовжувати записувати жахливі сновидіння у журнал сновидінь
- Читати про початок програми (сторінка 11)
- Продовжувати записувати свої жахливі сні (сторінка 11)
- Думати про те, як розгортаються події у вашому жахливому сні (вправа один, сторінка 12)

- Практикуватися у створенні приємного місця (вправа два, сторінка 13)

Спробуйте звільнити 15-20 хвилин кожного дня для ваших вправ. Робіть їх у зручний для вас час, наприклад, після обіду або коли діти заснули. Найважливіше, щоб цей час був для вас зручним.

Початок програми

Перед тим, як почати вправи, важливо підготуватися. Було б добре наперед приділити увагу таким моментам:

1. Це вдалий час, щоб поінформувати когось, що ви починаєте програму. Ви можете попросити цю людину перевіряти щотижня або щодня, чи ви все ще робите вправи.
2. Через те, що ви працюватимете з неприємними спогадами, є висока вірогідність, що ви почуватиметеся сумним(ною) або наляканим(ною). Це частина вправ. Якщо ви відчуваєте, що ці речі виходять з-під контролю, будь-ласка зверніться до авторів брошури на електронну адресу info@nachtmerries.org.
3. Просувайтесь вперед і прочитайте програму повністю.
(сторінки з 11 до 20)
4. Упевніться, що у вас є час, щоб робити вправи кожного дня.
5. Для найкращого результату, робіть вправи по 15-20 хвилин щоденно.
6. Упевніться, що ви робитимете вправи у спокійній обстановці, і вас ніщо не відволікає від виконання вправ (телефон вимкнений, навкруги мало людей).
7. Упевніться, коли ви вже почали вести записи своїх жахливих сновидінь, що у вас поблизу завжди є ручка та папір.
8. Якщо ви не впевнені, скільки тижнів тому ви почали програму, ви завжди можете перевірити у журналі жахливих сновидінь.

Продовжуйте записувати ваші жахливі сновидіння

Протягом першого тижня ви записували свої жахливі сновидіння якомога детальніше. Цей період міг видатися вам коротким, так ніби у вас було недостатньо часу, щоб повністю описати ваші жахливі сновидіння на папері. Інші фактори (у вас не було сновидінь; ваші сновидіння не були такими вже поганими; щось іще) могли також сприяти тому, що жахливі сновидіння описані не достатньо. Спробуйте вирішити цю проблему на наступному тижні.

Вправа один: Як розгортаються ваші сновидіння

Щоб дійсно змогти внести зміни у ваші жахливі сни та придумати краще закінчення, важливо краще розуміти їх. Отже, погляньте на ваші жахливі сни (сон), оберіть той, що лякає найменше і робіть наступну вправу двічі на тиждень:

Подумайте про те, як розгортається ваш жахливий сон. Яка сюжетна лінія у вашого жахливого сну? Як один образ викликає інший? Чи здається вам це логічним? Спробуйте переглянути ваш жахливий сон як фільм жахів, що йде перед очима – ви думаєте подібна історія дійсно могла закарбуватися у вашій пам'яті? І подумайте, чи ви можете якось вплинути на це. І який зв'язок жахливого сновидіння та неприємних думок або почуттів, що виникають у вас протягом дня.

Обидва рази, запишіть ваші висновки на наступній сторінці.

Спробуйте відповісти собі на декілька питань:

- Яка тема жахливого сновидіння?
- Які образи завжди слідують один за одним?
- Які елементи викликають найбільше жаху?
- Чи я вірю, що цю історію можна змінити?
- Чи я вірю, що інші люди досягли в цьому успіху?
- Чи я вірю, що я можу досягти у цьому успіху?

Вправа один, перший раз

.....
.....
.....

Вправа один, другий раз

.....
.....
.....

Вправа два: створення приємного місця

Один із способів самопомоги щодо зміни жахливих сновидінь – це створення уявного місця, у якому ви почуваетесь добре. Ви можете згадувати це місце в будь-який час, навіть під час того, як ви робите вправи. Завдяки цьому, неприємні почуття більше не асоціюватимуться з історією. Ви можете також робити цю вправу, якщо ви відчуваєте напругу перед тим, як лягати спати.

Зробіть наступну вправу, щоб створити для себе приємне місце:

Уявіть, що ви у повністю безпечному місці. Не має значення, це місце надворі чи всередині приміщення, в місті або у сільській місцевості. Це може бути місце, у якому ви раніше бували, чи вигадане місце. Все, що вам треба уявити, це те, що ви там знаходитеся і як це місце виглядає. Намагайтеся уявити це настільки інтенсивно, наскільки можете.

Відчуйте, як ви розслабляється.

Якщо ви бачите неприємні образи у майбутньому, одразу ж уявляйте ваше приємне місце, де ви почуваетесь розслаблено. У такий спосіб ви стираєте негативні образи.

Запишіть характеристики, що є найбільш важливими для вашого безпечного місця, тут:

.....
.....

Протягом третього тижня, практикуйтеся уявляти це приємне місце по декілька хвилин кожного дня.

8. Третій тиждень

На цьому тижні вам доведеться:

- Продовжувати записувати жахливі сновидіння до щоденника
- Виконувати вправи на розслаблення (с. 13)
- Обирати нове закінчення для жахливого сновидіння (с. 14)
- Практикувати нове закінчення жахливого сновидіння (с. 14)

Намагайтеся виділяти для вправ 15-20 хвилин щодня.

Вправа третя: Вправа на розслаблення

Ця вправа на розслаблення має приблизно ту саму мету, що й вправа для пошуку вашого приємного місця. Ви можете використовувати цю вправу перед початком виконання вправ, спрямованих на зміну жахливого сновидіння, або якщо ви відчуваєте напругу перед засинанням.

Суть вправи на розслаблення м'язів у тому, щоб відчуті різницю між напруженим і розслабленим станом різних груп м'язів. Ви фокусуєте увагу на напрузі у певній групі м'язів. Коли ви відпускаєте цю групу м'язів, ви зосереджуєтеся на відчутті розслаблення, яке виникає в ній. Це відчуття у всіх різне: іноді м'язи здаються важкими, іноді теплішими.

Практикуйте виконання цієї вправи кілька разів на цьому тижні і порівняйте ефект від неї з ефектом від вправи "приємне місце". Коли ви напружені, використовуйте або цю вправу, або вправу «приємне місце». Звичайно, ви можете чергувати обидві вправи. Для різних людей ефективність цих вправ може бути різною.

Вправа четверта: створення нового закінчення

Виберіть найменш лякаючи із записаних вами жахливих сновидінь (див. с.10).

Необхідно поставити собі наступні питання про це сновидіння:

"Якби все було можливо, яке нове закінчення я б придумав(ла) для цього сну? Що б я (все ще) хотів(ла) зробити? Що б я хотів(ла), щоб сталося? І з яким закінченням я хотів(ла) б прокинутися найбільше?"

Пам'ятайте, що все є можливим. Якщо, наприклад, вас переслідують, ви можете прийняти рішення перетворити переслідувача на жабу або обернутися і учинити переслідувачу опір. Зрозумійте, що кожне закінчення має свої наслідки; подумайте, який варіант підійде вам краще всього.

Переконайтеся, що ви змінили своє жахливе сновидіння приблизно на середині історії. Якщо ви зміните сюжет на самому початку, то, швидше за все, історія занадто зміниться, і ви вже не впізнаєте в ній свій сон, а якщо ви зробите це у кінці, може виявитися надто пізно, щоб змінити її.

Якщо вас мучать посттравматичні жахливі сновидіння, буває важко придумати краще закінчення. Адже травматичний досвід стався так, як стався, і подію неможливо змінити. Це правда. Але навіть якщо ви не можете змінити первинний травматичний досвід, це не означає, що він повинен постійно мучити вас ночами (читайте про травматичні жахливі сновидіння на стор. 13). Але краще розпочати з кошмару, що менш лякає.

Важливо знайти закінчення, яке вас влаштовує, щоб ви могли легко його запам'ятати. Поміркуйте про це деякий час; не кваптеся. Краще витратити на це більше часу, ніж зробити занадто поспішно.

Якщо під час виконання цієї вправи ви відчуєте сильну напругу, скористайтеся вправою "приємне місце", щоб знову розслабитися.

Нове закінчення для жахливого сновидіння

.....

.....

.....

.....

.....

Вправа п'ята: відпрацювання нового закінчення

З цього моменту ви можете використовувати ці вправи, щоб потренуватися у створенні нового закінчення жахливого сновидіння. Намагайтеся робити це протягом п'ятнадцяти-двадцяти хвилин щодня. За бажання ви можете виконувати вправи кілька разів на день.

Переконайтеся, що ви зручно сидите (або лежите) і повільно вдихайте та видихайте. Якщо ви напружені, виконайте вправу на розслаблення (див. стор. 13) або візуалізуйте своє приємне місце (стор. 12). Якщо під час виконання цієї вправи ви відчуєте напругу, ви завжди можете повернутись у своє приємне місце.

Уявіть собі, як виглядає початок жахливого сновидіння. Він починається зі знайомої історії, але замість старої розв'язки кошмару ви уявлятимете собі нову історію. Будьте якомога конкретнішими і переконайтеся, що ви бачите образи якомога чіткіше. Дотримуйтесь історії, яку ви записали.

Цілком ймовірно, що вночі ваш кошмар розвиватиметься відповідно до нової історії, яку ви візуалізували протягом дня. Історія змінилася – ви переписуєте свій фільм жахів. Запишіть усі зміни, що з'явилися у жахливому сновидінні нижче.

Однак ця вправа може не мати негайного ефекту. Багато людей бачать свої кошмари так довго, що не можуть просто раптово змінити їх. Не здавайтесь; практика приносить свої плоди і в цьому випадку

Відстежуйте тут зміни (нехай навіть маленькі), що виникають у жахливому сновидінні:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6).....

9. Тиждень четвертий

На цьому тижні вам доведеться:

- Продовжувати записувати жахливі сновидіння до щоденника
- Підвести підсумок
(стор. 16)
- Відпрацювати нове закінчення жахливого сновидіння
(стор. 16)

Намагайтеся виділяти для вправ 15-20 хвилин щодня.

Вправа сьома: підведення підсумків

Перш ніж почати виконання вправ, важливо, насамперед, провести оцінку поточного стану справ.

Чи вдавалася вам займатися щодня? Чи траплялися такі дні, коли заняття відходили на другий план? Чи бувають такі періоди, коли вправи робити простіше? А бувають моменти. Коли здається, що немає помітного прогресу? Чи задоволені ви, чи вам здається, що все йде недостатньо швидко?

Знайдіть час, щоб узагальнити результати, які ви досягли за минулий тиждень.

За бажанням ви можете прочитати про шляхи вирішення можливих проблем на п'ятому тижні (стор. 17).

Запишіть тут усі покращення, які ви хотіли б внести до вправ попереднього тижня.

.....
.....
.....

Продовжуйте відпрацьовувати нове закінчення жакливого сновидіння

На четвертому тижні ви продовжуватимете приділяти п'ятнадцять-двадцять хвилин на день, відпрацьовуючи нове закінчення жакливого сновидіння. Тримайте в голові те, що ви записали на попередній сторінці, та використовуйте інструкції п'ятої вправи (стор. 15).

10. Тиждень п'ятий

На цьому тижні вам доведеться:

- Продовжувати записувати жакливі сновидіння до щоденника
- Вирішити будь-які проблеми, які у вас могли виникнути (стор.17)
- Продовжувати відпрацювання нового закінчення жакливого сновидіння (стор. 18)

або

- За бажанням виконувати вправу на створення нового закінчення для інших жакливих сновидінь (стор. 18)

Намагайтеся виділяти для вправ 15-20 хвилин щодня

Вирішення будь-яких проблем, які можуть у вас виникнути

Протягом півтора тижня ви тренувалися змінювати сюжетні лінії своїх жахливих сновидінь. Настав час знову запитати себе, як йдуть справи, і додати будь-які потрібні вам поліпшення.

Нижче наведено кілька порад, які можуть вам допомогти.

Перед тим, як почати читати поради, корисно поставити собі такі питання:

- Чи снилося вам знову старе жахливе сновидіння? Як часто? (Подивіться у своєму щоденнику жахливих сновидінь.)
- Чи бачили ви жахливе сновидіння у новій формі?
- Які почуття викликав новий сюжет?
- Як ви спали?
- Як ви почувались, коли прокинулись?

Відповіді на можливі запитання

Закінчення мого жахливого сновидіння залишається незмінним, нічого не міняється - чому так відбувається?

Якщо після декількох тижнів ваше жахливе сновидіння не змінилося, спробуйте створити нове закінчення, в яке ви внесете невеликі зміни. (Наприклад, змініте колір предмета на задньому плані в сновидінні.) Тільки після того, як ця спроба буде успішною, спробуйте внести значніші зміни. Таким чином, ви можете змінити увесь кошмар крок за кроком.

Я більше не можу згадати свої жахливі сновидіння - що відбувається?

Якщо ви більше не можете згадати свої жахливі сновидіння, то, очевидно, ці сни вам більше не сняться, тому ви їх більше не пам'ятаєте.

Я можу вносити невеликі зміни у своє жахливе сновидіння, але почуття страху не проходить.

Судячи з усього, ви здатні внести невеликі зміни у своє жахливе сновидіння. Нехай це стане для вас стимулом для продовження; врешті-решт, ваш страх зменшиться сам по собі.

Я займаюся вже дуже давно, але жахливі сновидіння все ще лякають мене, як ніколи. Я вже все перепробував(ла); що мені тепер робити?

Якщо ви пройшли всю програму, а ваші жахливі сновидіння так і не змінилися, можливо, справа в чомусь іншому. Щоб переконатися в цьому, зв'яжіться з нами за адресою info@nachtmerries.org.

Я намагаюся змінити свої жахливі сновидіння, але замість того, щоб стати менш полохливим(ою), я лякаюся уві сні ще більше. Що відбувається?

Можливо - і таке іноді трапляється з посттравматичними кошмарами - подія ще занадто свіжа у вашій пам'яті. Якщо ви зараз проходитье лікування від посттравматичного стресового розладу, не варто намагатися позбавитися від кошмарів прямо зараз.

Якщо ваш страх продовжує посилюватися, зв'яжіться з нами за адресою info@nachtmerries.org. Або зверніться до свого лікаря або фахівця з надання допомоги.

Продовжуйте відпрацьовувати нове закінчення жахливого сновидіння

На п'ятому тижні ви продовжуватимете відпрацьовувати нове закінчення жахливого сновидіння впродовж п'ятнадцяти-двадцяти хвилин щодня. Пам'ятайте про ті покращення, які ви записали на сторінці 16, і використайте інструкції з п'ятої вправи (стор. 15).

Надання нового закінчення іншим жахливим снам

Деякі люди бачать декілька варіантів неприємних снів. Якщо у вас тільки один тип, то ця вправа вам не потрібна. Ви можете просто продовжити виконання інших вправ.

Якщо у вас є різні варіанти жахливих сновидінь, настає момент, коли перший неприємний сон має нову кінцівку. Після того, як ви виконаєте вправи з цим сном впродовж двох тижнів або біля того, як ви можете взятися до роботи над іншими неприємними сновидіннями, які ви записали на сторінці 10.

Використайте місце нижче, щоб записати нове закінчення жахливого сновидіння:

.....
.....
.
.....

Використовуйте вправу п'ять для відпрацювання нового закінчення (стор. 15). Працюйте не більше, ніж над двома жахливими сновидіннями одночасно. Якщо у вас більше жажів, повторіть ці кроки і для них.

11. Тиждень шостий

На цьому тижні вам доведеться:

- Завершити реєстрацію жахливих сновидінь до щоденника

Змініть свої жахливі сновидіння

Цей буклет допоможе вам позбутися жахливих сновидінь. Метод, викладений у цьому буклеті, ґрунтується на техніці терапії репетицією в уяві (ТРУ). Мета ТРУ – допомогти вам перестати бачити жахливі сновидіння. Завдяки цьому способу кошмарні сновидіння змінюються настільки, що завдають сновидцю менше занепокоєння.

Щоденник жахливих сновидінь

Ви ведете щоденник жахливих сновидінь для того, щоб зрозуміти свої власні жахливі сновидіння. Він допоможе вам відстежити, скільки кошмарів вам сниться і наскільки великий вплив на вас вони мають.

Журнал кошмарів розрахований на шість тижнів. Постарайтеся в цей період робити як можна детальніші записи до щоденника.

Запишіть наступну інформацію про свої жахливі сновидіння:

- Кількість жахливих сновидінь
- Наскільки жахливе сновидіння вас засмутило
- Тема вашого жахливого сновидіння
- Емоція (емоції), присутні у жахливому сновидінні
- Чи прокидалися ви внаслідок цього жахливого сновидіння

Заповнення щоденника жахливих сновидінь

Почніть заповнювати щоденник у будь-який вибраний день. Від дня першого запису розпочнеться відлік першого дня першого тижня¹. Запишіть дату початку в щоденник жахливих сновидінь, щоб не було плутанини.

Заповнення журналу займає лише кілька хвилин на день. Найпростіше робити це відразу після пробудження вранці. Якщо в якийсь день вам це не вдалося, ви можете зробити це пізніше протягом дня.

Якщо ви пропустили якийсь день, просто залиште цей день відкритим та продовжуйте заповнювати наступний день.

Щоденник містить чотири запитання, відповіді на які ви вписуватимете щодня.

Перше питання стосується якості вашого сну. Воно полягає в тому, наскільки ви задоволені якістю свого сну чи наскільки добре ви спали.

Ви позначаєте якість свого сну цифрою:

Дуже погана		Погана		Середня		Добра		Дуже добра
1	2	3	4	5	6	7		

.....

Друге питання стосується жахливих сновидінь (якщо у вас не було жахів цієї ночі, вам не потрібно нічого заповнювати). Якщо вам наснилося жахливе сновидіння, вкажіть, наскільки воно вас засмутило.

Вкажіть це цифрою:

Не засмутило	Злегка засмутило		Засмутило	Сильно засмутило	Жахливо засмутило	
1	2	3	4	5	6	7

.....

Також вкажіть, чи розбудило вас жахливе сновидіння. Для цього поставте літеру "P" після цифри, якщо ви прокинулися. Якщо ви не прокидалися від кошмару, "P" не пишеть.

Третє питання стосується емоцій, що наповнюють жахливе сновидіння. Не кожне жахливе сновидіння супроводжується одними й тими самими емоціями; якісь можуть переважно викликати почуття страху, інші – гніву чи смутку.

Використовуйте букву, щоб вказати, які емоції викликав цей кошмар:

П = переляк (страх)

Г = гнів

С = сум

Х = щось ще ... (наприклад: почуття провини, сорому, розгубленості і т.д.).

Напишіть поруч із літерою, наскільки інтенсивно ви зазнали цієї емоції; використовуйте цифру для позначення рівня виразності емоції:

Не значний		Слабко виражений		Інтенсивний		Дуже сильний		Надзвичайно сильний
1	2	3	4	5	6	7		

.....

Четверте питання стосується теми жахливого сновидіння. Часто людям сняться жахливі сновидіння на одну і ту саму тему; іншим же постійно сняться жахливі сновидіння різної тематики.

Придумайте собі символи, якими позначатимете різні теми ваших жахливих сновидінь.

Наприклад:

- ▲ = Бути об'єктом переслідування
- = Переживання неприємної події
- + = Смерть коханої людини
- * = Втоплення

Якщо, наприклад, ваші жахливі сновидіння завжди пов'язані з переслідуванням, вам потрібно використовувати лише один символ.

На восьмій сторінці наведено приклад заповнення щоденника жахливих сновидінь.

Запишіть позначення для власних символів:

Емоції у жахливому сновидінні:

П = переляк (страх)

Г = гнів

С = сум

Х = щось ще..... (наприклад: почуття провини, сорому, розгубленості тощо)

Тема кошмару:

▲ =

- =

+ =

* =

Якщо у вас більше чотирьох тем жахливих сновидінь, придумайте додаткові символи та запишіть їх разом із відповідною темою.

