



Śpij dobrze!

- Jak ważny jest dobry sen
- Dlaczego dobry sen nie jest czymś oczywistym
- Co możemy zrobić, żeby lepiej spać

 RVTS OST

Traumatyczne przeżycia mogą spowodować zaburzenia snu

Kto doświadczył wojny, innych dramatycznych zdarzeń lub ma wiele zmartwień, może mieć problemy ze snem. Organizm potrzebuje czasu, aby zrozumieć, że nie znajduje się już w niebezpieczeństwie i nie musi mieć się na baczności.

Dopóki wojna i przemoc były częścią życia codziennego, organizm mobilizował siły, by nie dopuścić do zaśnięcia. Reakcja na tę sytuację może pojawić się dużo później. I długo trwać. Takie reakcje są normalne, choć nieprzyjemne.

Problemy ze snem mogą objawiać się na różne sposoby. Niektórym osobom trudno jest zasnąć, inni śpią bardzo płytko lub krótkim, przerywanym snem. Dlatego osoby z zaburzeniami snu odczuwają dużą potrzebę snu.

Dlaczego sen jest tak ważny?

Sen jest ważny dla naszego zdrowia! Gdy śpimy spokojnie i wystarczająco długo, jesteśmy w stanie dobrze funkcjonować w życiu codziennym. Podczas snu nasz organizm nabiera sił na kolejny dzień. Odpowiednia ilość snu wzmacnia nasz system odpornościowy i zapobiega chorobom.

Co się dzieje, gdy mamy zbyt mało snu?

Dorosły człowiek potrzebuje średnio od 7,5 do 8 godzin snu na dobę. Jedni potrzebują mniej, drudzy więcej.

Gdy śpimy za mało, czujemy się zmęczeni i w gorszej formie. Może nam się zdażyć zasnąć w szkole lub w pracy. Brakuje nam energii. Wiele osób odczuwa napięcie, lęk lub rozdrażnienie. Niektórzy unikają wtedy innych ludzi, wolą być sami i z niki nie rozmawiać.





Co robić, by lepiej spać?

Wszystkim może przydać się przygotowanie do dobrego snu.

Zanim położysz się spać:

Ustal stałe pory wstawania i wieczorne czynności przed snem. To pozwala organizmowi wypracować prawidłowy rytm snu.

Kubek ciepłego napoju bez kofeiny też może pomóc. Unikaj napojów kofeinowych jak kawa i coca-cola po godzinie siedemnastej. Nie powinno się też jeść obfitych posiłków w ciągu ostatnich trzech godzin przed snem.

Rozluźnij sztywne mięśnie i stawy, weź relaksujący prysznic. Pomyśl o czymś miłym i bezpiecznym albo porozmawiaj z kimś na przyjemny temat.

Pokój, w którym śpisz

W pokoju, w którym śpisz powinno być ciemno, cicho i nie za ciepło. Pokój powinien być wywietrzony i czysty.

Zwiększ swoją potrzebę snu

Istnieje kilka rzeczy, które możesz zrobić, aby zwiększyć potrzebę snu:

- Codzienna aktywność fizyczna - na przykład szybki spacer
- Unikaj spania w ciągu dnia
- Staraj się być na dworze co najmniej pół godziny w ciągu dnia korzystając ze światła słonecznego

Jeśli nie umiesz zasnąć

Kiedy nie umiesz zasnąć, może pomóc ci rozluźnienie całego ciała. Zacznij od stóp i spóbj rozluźniać każdą część ciała po kolei. Można też skupić się na oddychaniu, by uspokoić umysł.

Koszmary senne

To normalne, że ludzie, którzy doświadczyli niebezpieczeństwa, długo potem mają koszmary senne z tym związane. Nie wiemy dokładnie dlaczego śnimy koszmary, ale zwykle wywołane są one trudnymi przeżyciami.

Koszmar może pojawić się w każdej fazie snu, więc nie zawsze pamiętamy, o czym śniliśmy. Jednak uczucie koszmaru sennego może towarzyszyć nam po przebudzeniu.

Bezpieczne ramy codzienności pomagają często w pozbciu się koszmarów sennych. Stwórz miłe zakończenie wieczoru, wybierz spokojne zajęcie i myśl pozytywnie.

Gdy budzimy się z koszmarnego senu, możemy próbować przerwać nieprzyjemne uczucie w naszym ciele zaczynając dzień od następujących czynności:

- Poruszaj palcami, rozprostuj nogi.
- Pomasuj skórę głowy i twarzy.
- Przemyj twarz i ręce w chłodnej wodzie.
- Wypij szklankę zimnej wody.
- Otwórz okno i oddychaj głęboko.
- Przypomnij sobie, że jesteś TU i teraz
- Potrenuj układanie szczęśliwego zakończenia dla złych snów.



Regionalne ośrodki informacji i wsparcia zajmujące się przypadkami przemocy, stresu pourazowego oraz zapobieganiem samobójstwom, oferują możliwość poszerzenia wiedzy i kompetencji poprzez szkolenia, konsultacje, doradztwo oraz współpracę między specjalistami. Czytaj więcej o nas na www.rvts.no.

Dziękujemy Renate Iversen i Heidi Olden Eng za inspirację i szkic tego tekstu. Opierają one swoją pracę na kompendium "Sommerfuglkvinnen", napisanym przez Judith van der Weele i Annikę With. Celem "Sommerfuglkvinnen" jest wspieranie kobiet, którym było ciężko w życiu. Kompendium można zamówić pod adresem: sommerfuglkvinnen@yahoo.no

Broszura "Śpij dobrze" adresowana jest do kobiet i mężczyzn, którzy doświadczyli wojny i życia na uchodźstwie.