Post-traumatic Integration
Low-level Psychosocial Support and Intervention for Refugees

Keď spánok neprichádza

Náš autonómny nervový systém môže byť traumou nadmerne stimulovaný. To znamená, že náš stupeň nabudenia je chronicky vysoký , čo má nezanedbateľný vplyv na naše telo. Telo potrebuje upokojenie a starostlivosť, inak nemá dostatok zásob energie na hojenie. Dôležitým faktorom je aj spánok.

Modul	Kapitoly	Veľkosť skupiny	Trvanie
• Intervencia	• PTSD a mozog	• Jednotlivec • Malá skupina	• Minimálne 1 hodina

Kľúčové slová

Mozog, spánková rutina, zlepšený spánok, trauma a spánok

Ciele

Rozpoznať neustále nabudenie a spánkové problémy a následne navrhnúť novú spánkovú rutinu. Prerámovanie.

Účastníci

Aktivita sa dá realizovať samostatne alebo v malej skupine od 7 do 12 účastníkov.

Popis

Mojich 10 vecí čo robiť, keď nemôžem spať.

Predtým, ako vyskúšate túto stratégiu, vymyslite 10 činností, ktoré neobľubujete, ako je čistenie a rozmrazovanie mrazničky, čistenie toalety, kontrola účtov a podobne. Dve hodiny pred spaním sa začnite pripravovať - dajte si horúcu kúpeľ alebo sprchu, oblečte sa do pyžama, nepite žiadne tekutiny. Potom robte upokojujúcu činnosť podľa vášho výberu – čítajte, pleťte alebo počúvajte upokojujúcu hudbu. Nesledujte televíziu ani správy. Akonáhle si ľahnete do postele, máte 30 minút na to, aby ste zaspali. Počas týchto tridsiatich minút sa môžete rozhodnúť pre relaxačné cvičenie. Ak nezaspíte do 30 minút, musíte vstať a urobiť prvú vec na zozname neobľúbených činností.

Vytvorte si svoj zoznam TERAZ. Toto je desať vecí, ktoré nenávidíte najviac. Musia to byť veci, ktoré sa dajú robiť u vás doma, a pri ich vykonávaní nezobudíte ostatných, ktorí spia.
Takže číslo jedna z desiatich vecí, musí byť činnosť, ktorú „nenávidíte“ najviac, a s tou vždy začnete, keď nemôžete spať. Pokračujte v robení vecí na svojom zozname, až kým sa vám nebude chcieť ísť znova spať a podarí sa vám zaspať. Každú noc, keď nemôžete spať, musíte začať od začiatku zoznamu. Aj keď ste chladničku čistili každú noc už päťkrát, šiesty deň ju musíte znovu vyčistiť.

1._____

2._____

3._____

4._____

5._____

6._____

7._____

8:_____

9._____

10._____

Potrebné materiály

papier a pero, plagát, farebné perá

Metodika

internalizácia, zážitkové učenie

Tipy pre lektora

-

Zdroj (APA)

Adaptované z: Williams, M.B.; Poijula, S. (2016). *The PTSD Workbook, Third Edition.* Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Pracovné listy

-

Vypracoval

WIN (Wolfgang Eisenreich).

CC - Nekomerčné použitie derivátov
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/

Keď spánok neprichádza. Obnovené

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Tento projekt bol financovaný s podporou Európskej Komisie. Táto publikácia reprezentuje výlučne názor autorov a Komisia a ani národná agentúra nezodpovedajú za akékoľvek použitie informácií obsiahnutých v tejto publikácii.

https://posttraumatic-integration.eu/