



Kad san ne dolazi

Naš autonomni živčani sustav može biti pretjerano stimuliran traumom. To znači da je razina naše pobuđenosti kronično visoka, što ima štetan učinak na naše tijelo. Tijelu je potrebna njega i opuštanje, u protivnom ono nema dovoljno energije da vam pomogne da zacijelite. Spavanje je ovdje važan faktor.

Modul

- Intervencija

Podmoduli

- PTSP i mozak

Veličina grupe

- Individualni rad
- Manja grupa

Trajanje

- Najmanje 1 sat

Ključne riječi

Mozak, rutina spavanja, poboljšani san, trauma i spavanje.

Ciljevi

Uvidjeti konstantna uzbuđenja i probleme sa spavanjem te izraditi novi plan odlaska u krevet.

Sudionici

Aktivnost se može provoditi individualno ili u manjim grupama (7-12 sudionika).

Opis

Deset stvari koje radim kad ne mogu zaspati

Prije nego što iskušate ovu strategiju, smislite deset kućanskih poslova i zadataka koje mrzite raditi, npr., čišćenje i odmrzavanje hladnjaka, čišćenje zahoda, računanje kućnog budžeta itd. dva sata prije odlaska u krevet počnite se pripremati – okupajte se u toploj kupki ili se istuširajte, odjenite odjeću za spavanje, prekinite s unosom tekućine. Nakon toga radite nešto što vas opušta – čitajte, pletite, slušajte tišu glazbu. Ne gledajte televiziju. Kad legnete u krevet, imate 30 minuta da zaspate. Za to vrijeme možete odraditi kakvu vježbu relaksacije. Ako ne zaspate unutar tih 30 minuta, morate ustati i odraditi prvu stvar s popisa zadataka koje mrzite.

Napravite svoj popis ODMAH. Neka to bude deset stvari koje najviše mrzite. To moraju biti stvari koje raditi u kući, a koje neće probuditi druge ukućane koji spavaju. Dakle, prva od tih deset stvari mora biti ona koju najviše mrzite, i svaki put kad ne možete zaspati, počinjete s tom stvari. Nastavite s ostalim zadacima s popisa sve dok ne zaspate. Svaku večer kad ne možete zaspati, krenite ispočetka, od broja jedan. Čak i ako ste čistili hladnjak pet noći zaredom, šestu noć morate ga očistiti ponovo.

1. _____

2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Materijali

papir i olovka, plakat, flomasteri

Metoda

internalizacija, iskustveno učenje

Savjet za facilitatore

-

Izvor

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

Radni listići

-

Suradnik

WIN (Wolfgang Eisenreich).



CC - Attribution-NonCommercial-NoDerivatives
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Kad san ne dolazi. Preuzeto s/sa

Co-funded by the
Erasmus+ Programme

of the European Union



Ova publikacija ostvarena je uz financijsku potporu Europske komisije. Publikacija odražava isključivo stajališta autora i Komisija se ne može smatrati odgovornom ni za kakvu primjenu informacija koje se u njoj nalaze.

<https://posttraumatic-integration.eu/>