



Ko spanca ni

Travma lahko preobremeni naše avtonomno živčevje. To pomeni, da je naš nivo vzburjenosti kronično visok, kar ima resen vpliv na telo. Telo potrebuje pomiritev, skrb, drugače ne bo imelo dovolj rezervne energije za okrevanje. Spanje pa je pri tem pomemben dejavnik.

Modul	Podmoduli	Velikost skupine	Trajanje
• Intervencija	• PTSM in možgani	• Individualno • Mala skupina	• Najmanj 1 ura

Ključne besede

možgani, spalna rutina, izboljššan spanec, travma in spanje

Cilji

Prepoznati stalno vznemirjenje in težave s spanjem ter posledično oblikovati nov načrt spanja. Preoblikovanje.

Udeleženci

Aktivnost se lahko izvaja individualno ali v majhni skupini od 7 do 12 udeležencev.

Opis

Deset stvari, ki jih moram narediti, ko ne morem spati.

Preden preizkusite to strategijo, se domislite 10 domačih opravil, ki jih sovražite; npr. čiščenje in odmrzovanje zamrzovalnika, čiščenje stranišča, urejanje osebnih financ ali podobno. Dve uri pred spanjem se pričnite pripravljati – pripravite si toplo kopel ali se stuširajte, preoblecite se v oblačila za spanje, prenehajte z vnosom tekočine. Nato se posvetite sproščujoči dejavnosti - branju, pletenju, poslušanju lahke glasbe. Ne glejte televizije ali novic. Ko greste v posteljo, imate na voljo 30 minut časa, da zaspate. V teh 30 minutah se boste morda odločili za sprostitveno vajo. Če v 30 minutah ne zaspate, morate vstati in se lotiti prvega opravila na svojem seznamu.

Sestavite svoj seznam ZDAJ. Gre za 10 pogostih opravil, ki jih sovražite. Opravila morajo biti takšna, da jih lahko opravite v stanovanju/hiši in pri tem ne zbudite drugih ljudi.

Številka 1 na seznamu mora biti vedno tisto opravilo, ki ga najbolj »sovražite«. Vedno, ko ne morete zaspiti, pričnite najprej s tem opravilom. Nadaljujte z ostalimi pravili s seznama, dokler ne zaspate. Vsako noč, ko ne morete zaspiti, začnite z opravili na začetku seznama. Čeprav ste zadnjih pet noči prav vsakič očistili hladilnik, ga očistite še šestič.

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

Material

papir in svinčnik, plakat, barvni svinčniki

Metoda

ponotranjenje, izkustveno učenje

Nasvet moderatorjem

-

Vir (APA)

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

Priloge

-

Prispevalec

WIN (Wolfgang Eisenreich)



CC - Priznavanje avtorstva-Nekomercialno-Brez predelav
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Ko spanca ni. Pridobljeno iz

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



Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, saj le-ta odraža zgolj in samo stališče avtorjev; zato komisija ni odgovorna za kakršnokoli uporabo podatkov, ki jih ta publikacija vsebuje

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