



## Όταν δεν μπορούμε να κοιμηθούμε

Το αυτόνομο νευρικό μας σύστημα μπορεί να διεγερθεί υπερβολικά από κάποιο τραύμα. Αυτό σημαίνει ότι τα επίπεδα εγρήγορσής σας είναι χρόνια σε υψηλά επίπεδα και συνεπώς πυροδοτούν ή έχουν σοβαρές επιπτώσεις στον οργανισμό ενός ατόμου. Αλλά ο οργανισμός χρειάζεται ηρεμία και φροντίδα, διαφορετικά δεν έχει αρκετά αποθέματα ενέργειας για να σας βοηθήσει στην επούλωση. Και ο ύπνος αποτελεί σημαντικό πρόδρομο.

### **Ενότητα**

- Παρέμβαση

### **Υποενότητες**

- Η PTSD και ο εγκέφαλος

### **Μέγεθος ομάδας**

- Ατομικά
- Μικρή ομάδα

### **Διάρκεια**

- 1 ώρα τουλάχιστον

### **Λέξεις-κλειδιά**

Εγκέφαλος, ρουτίνα ύπνου, βελτίωση ύπνου, τραύμα και ύπνος.

### **Στόχοι**

Η αναγνώριση των μόνιμων προβλημάτων διεγερσης και ύπνου και κατά συνέπεια ο σχεδιασμός ενός νέου πλάνου ύπνου και αφύπνισης.

### **Συμμετέχοντες**

Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί ατομικά ή σε μικρές ομάδες με 7-12 συμμετέχοντες.

### **Περιγραφή**

#### **Δέκα πράγματα που μπορώ να κάνω όταν δεν μπορώ να κοιμηθώ.**

Πριν επιχειρήσετε αυτή τη στρατηγική, σκεφτείτε 10 πράγματα που απεχθάνεστε να κάνετε στο σπίτι σας, όπως για παράδειγμα το καθάρισμα και η απόψυξη του καταψύκτη, ο καθαρισμός της τουαλέτας, ο έλεγχος των οικονομικών του μήνα κ.λπ. Δύο ώρες πριν πάτε για ύπνο αρχίστε να προετοιμάζεστε: κάντε ένα ζεστό μπάνιο ή ντους, φορέστε τις πιτζάμες σας, σταματήστε την κατανάλωση αλκοόλ κ.λπ. Κατόπιν κάντε μια χαλαρωτική δραστηριότητα: διάβασμα, πλέξιμο, χαλάρωση με την ανάλογη μουσική. Μην δείτε τηλεόραση και μην παρακολουθήσετε ειδήσεις. Μόλις πάτε στο κρεβάτι σας, έχετε 30 λεπτά για να κοιμηθείτε. Μπορεί να επιλέξετε να κάνετε μια άσκηση χαλάρωσης κατά τη διάρκεια αυτής της μισής ώρας. Εάν δεν κοιμηθείτε σε αυτά τα 30 λεπτά, πρέπει να σηκωθείτε και να κάνετε το πρώτο πράγμα που έχετε γράψει στη λίστα σας.

Φτιάξτε τη λίστα σας ΤΩΡΑ. Συνήθως υπάρχουν δέκα πράγματα που απεχθάνεστε περισσότερο να κάνετε. Πρέπει να είναι πράγματα που κάνετε στο σπίτι και δεν θα ξυπνήσουν τα υπόλοιπα άτομα που ενδεχομένως κοιμούνται στο σπίτι.

Επομένως, το νούμερο ένα από τη λίστα με τα δέκα πράγματα που πρέπει να γίνουν θα πρέπει να είναι αυτό που «απεχθάνεστε» περισσότερο και με αυτό θα ξεκινάτε πάντα όποτε δεν μπορείτε να αποκοιμηθείτε. Συνεχίστε να κάνετε τα υπόλοιπα πράγματα της λίστας σας μέχρι να πάτε για ύπνο και να κοιμηθείτε. Κάθε βράδυ που δεν μπορείτε να κοιμηθείτε αρχίστε ξανά από το πρώτο στοιχείο της λίστας σας. Ακόμα και εάν καθαρίζετε τον καταψύκτη σας κάθε βράδυ για πέντε συνεχόμενες νύχτες, θα πρέπει να το καθαρίσετε και την έκτη νύχτα.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

### **Υλικό**

χαρτί και στυλό, πόστερ, μαρκαδόροι

### **Μέθοδος**

εσωτερίκευση, βιωματική μάθηση

### **Συμβουλές για τους εκπαιδευτές**

-

### **Πηγή (APA)**

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

### **Έντυπο υλικό**

-

### **Συντελεστής**

WIN (Wolfgang Eisenreich).



CC - Αναφορά - Μη Εμπορική Χρήση - Όχι Παράγωγα Έργα  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

*Όταν δεν μπορούμε να κοιμηθούμε. Ανακτήθηκε την*

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



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας ιστοσελίδας δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό.

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