



## РЕКОМЕНДАЦИИ

### «Как вы можете помочь себе пережить травматическое событие»

**Самое важное не сдерживать чувства, которые у вас возникали по поводу того, что произошло, даже если вы были шокированы или поражены.**

#### **Уменьшить негативное влияние травматического события вам**

- постарайтесь думать о других вещах, старайтесь быть занятым и помогать другим;
- удостоверьтесь, что вы знаете именно то, что произошло, а не то, что вы думаете, что произошло;
- позволяйте себе иметь те чувства, которые вы испытываете по поводу происшедшего, и говорите, рассказывайте другим об этом;
- размышляйте о значении жизни, следующей за событием, и продолжайте строить планы на будущее.

#### **Работа с «плохими» сновидениями**

Тем, кто не желает вообще ничего принимать, поможет физическая нагрузка, релаксация, аутотренинг и спокойная обстановка где-нибудь поближе к природе.

Считайте восстановление нормального сна своей основной задачей. Для поддержания естественного равновесия организму спать не менее важно, чем есть, пить и дышать.

Попробуйте разгадать скрытый смысл ваших сновидений и воспользоваться найденными разгадками, как вехами на пути к исцелению. Эта задача нелегка, потому что в процессе своего исследования вам придется вызвать к жизни самые тяжелые и болезненные воспоминания.

Пробудившись от кошмарного сна, мы стремимся как можно быстрее забыть его содержание и полностью переключиться на что-то другое. Но чтобы применить принцип равновесия к проблемам сновидений, нам придется действовать иначе. Предстоящую нам работу разделим на три этапа. Надо последовательно сделать следующее.

1. Вывести на поверхность, осознать в бодрствующем состоянии сюжет своего сна.
2. Спросить себя, что требуется для восстановления мира, прекращения той внутренней войны, к которой сновидение пытается привлечь ваше внимание.
3. Найти способ применить полученный ответ в своей сегодняшней жизни. В терапевтической практике эти три шага – постепенный процесс, который может продолжаться несколько месяцев или даже лет. Работа вам предстоит трудная: ускоренных и безболезненных методов в этой сфере нет. Это похоже на то, как решают, наконец, пойти к зубному врачу: будет больно, неприятно, – но если не пойти сейчас, то потом будет еще больнее.



Если сновидения воссоздают травмировавшие вас когда-то события, вам, видимо, потребуется проложить свой путь сквозь отрицание, гнев и скорбь, прежде чем дойдете до спокойного принятия случившегося раньше. Такое “прокладывание пути” на какой-то период делает вас уязвимым для чувства вины, стыда, гнева и отчаяния. Именно по этой причине многие пациенты, для которых такое самоисследование уже позади, предупреждают начинающих, что “сначала будет хуже и только потом лучше”.

Люди, которые забывают сны, часто думают, будто бы им вовсе ничего не снится. Однако, это не так: факты свидетельствуют, что при достаточной длительности сна, сновидения бывают у всех. Просто некоторым лучше удается увязать то, что привиделось во сне с тем, что происходит наяву.

Когда вы примете решение выяснить, что же происходит в ваших снах, сначала можете предпринять следующее.

а) Заведите специальный дневник сновидений. Держите поблизости от кровати карандаш и лист бумаги, а также неяркий источник освещения, который легко включить. Приучите себя сразу после пробуждения записывать содержание сна. Можно наговаривать, что запомнили, на магнитофон, если вам это удобнее. Фиксируя свои воспоминания в тот момент, когда они еще свежи, вы можете многое узнать о сюжетах своих сновидений.

Если вы все же не можете вспомнить ни весь сон целиком, ни даже его фрагменты, попробуйте в следующий раз прервать сон в середине: пусть вас разбудит звонок будильника или кто-то из близких. Например, зная, что вы часто просыпаетесь между полночью и двумя часами ночи, поэкспериментируйте, последовательно ставя будильник на полночь, половину первого и час ночи. Если вам удастся проснуться в середине сна, вспомнить подробности увиденного будет легче.

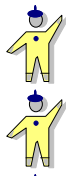
Пусть вас разбудят в тот момент, когда по вашим движениям можно угадать, что вы видите сон. Но поскольку из-за тревожного содержания сна ваши рефлексы обострены и возможна инстинктивная защитная реакция, тот, кто вас будит, должен соблюдать осторожность. Лучше всего будить словами; если физически контакт все же необходим, нужно осторожно дотронуться до ноги спящего и постепенно нажимать все сильнее и сильнее. При этом следует занять безопасное положение и немедленно назвать себя, как только человек проснется. Грубо дергать спящего, трясти и расталкивать его нельзя. Проснувшись, нужно немедленно записать содержание сна.

б) Настройте свое мышление. Чтобы научиться лучше запоминать свои сны, можно обратиться к профессиональному психологу, знакомому с техникой гипноза и другими методами настройки мышления. Овладение самогипнозом в одной из его разновидностей, также поможет вам достичь своей цели. Существуют книги, содержащие полезную информацию о сновидениях и способах их анализа.

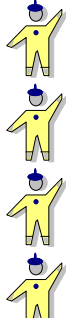




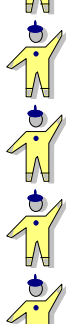
в) Подключитесь к группе, изучающей сновидения. Обучаться легче в группе, либо под руководством психолога, либо в созданной самостоятельно людьми, исследующими свои сновидения. Работая в группе, вы получите помощь и поддержку, когда придется столкнуться с “внутренними битвами”.



Имея более или менее подробную запись содержания сновидений, т.е. увиденных во сне событий, можно подойти к выяснению, почему именно этим событиям вы вынуждены уделять столько внимания. Если сны наполнены самым тяжелым и ужасным из пережитого вами, то о таком сновидении, естественно, вам меньше всего захочется размышлять после пробуждения. Однако, вам придется пройти через это, чтобы, наконец, узнать, какое сообщение несет ваш сон.



Не следует при этом торопиться, подстегивать себя. Перейдите к разгадыванию этой головоломки, только когда почувствуете, что полностью готовы к этому. Если в сновидении вы кого-то или что-то ненавидели, то откуда происходит эта ненависть? Если кто-то из персонажей сна был зол на вас, откуда эта злоба, что породило ее? Если во сне вы видели своих знакомых, которых уже нет в живых о чем они спрашивают вас, что требуют и почему? Если вам было страшно, то чего именно вы так боялись? Почему это пугало вас?



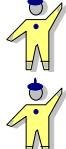
Когда вы позволите этим вопросам погрузиться в ваше сознание, оттуда начнут постепенно всплывать ответы. Этот процесс значительно облегчится, если вы проконсультируетесь у специалиста.



При изучении своих сновидений очень полезно обсуждать их с кем-либо. Если эти мощные всплески вашего внутреннего мира сильно беспокоят вас, ваши взаимоотношения с внешним миром значительно затрудняются.



Что бы ни содержалось в ваших сновидениях, вы можете уменьшить воздействие отрицательных эмоций, если сумеете разгадать в своем сне некий смысл, а затем воспользоваться разгадкой в теперешней жизни.



Другими словами, стресс накапливается в течение некоторого времени, пока, наконец, не будет достигнут такой его уровень, когда может быть спровоцировано “непрощеное воспоминание”, “кинокадры из прошлого”. Дело том, что длительный стресс ослабляет психику и делает человека более уязвимым, склонным острее реагировать на всякого рода неприятности.



“Непрощеным воспоминаниям” часто предшествуют провоцирующие их события. Такое событие, чаще всего неожиданно, происходит в настоящем, но каким-то образом напоминает случившееся в прошлом. Например, при определенных обстоятельствах это может быть спровоцировано запахом, шумом, зрелищем, мыслью или чувством, которые в сознании пациента ассоциируются с травмирующим прошлым.



**Удачи!**

