**Постійні нічні кошмари, пов’язані з ПТСР**

Ми всі вже знаємо, що таке термін ПТСР – посттравматичний стресовий розлад. Один із найпоширеніших симптомів – це нічні кошмари.

Щоб зрозуміти, чому людям, які страждають на ПТСР, сняться кошмари, не потрібен диплом психолога. Наша підсвідомість часто штовхає травму, намагаючись дати їй вихід, наша свідомість - навпаки блокує її, і лише коли ми розслабляємося, дозволяє їй вийти.

ЗРОЗУМІЙТЕ ВАШІ СНИ

Навіть якщо ви не вірите в те, що сни мають значення, не відкидайте той факт, що деякі типи снів включають деталі, які ваша підсвідомість хоче, щоб ви визнали або пропрацювали. Для тих, у кого повторюються сни, пов’язані з ПТСР, очевидно, що страх і травма все ще діють.

Зверніть увагу на рецидиви. Якщо у всіх ваших снах повторюється конкретне місце, людина або дія, зверніть на це особливу увагу. Це важливо для вашого зцілення, і вам потрібно щось прийняти, змінити або пробачити.

Прийміть, що сон – не реальність. Коли ви прокидаєтеся від кошмару, вас часто переповнює страх, що він збудеться. Прийміть, що сон - не реальність, а підсвідомий спосіб впоратися з проблемами, що залишилися від травми. Зосередьтеся на кроках, які ви вже зробили для зцілення, і відпустіть страх, що це стане реальністю.

КРОКИ, ЯК ПОДОЛАТИ НІЧНІ КОШМАРИ

Визначте, чого ви насправді боїтеся. Визначте, що в кошмарі насправді є страхом. Це місце, особа (насильник), насильство чи сама подія? Часто кошмари включають подібні обставини, але різних людей або місця. Можливо, саме вчинок є страхом. Для одного мого пацієнта – це була людина. Хоча йому снилося те, що інакше було б приємними сновидіннями, однак ця особа, яка з’являлась, навіть у безпечний спосіб, перетворювала приємний сон на кошмар.

Подивіться в очі своїм страхам. Можливо, вам просто потрібно повернутися до того місця, якщо це справді безпечно і зрозуміти, що воно більше не може зашкодити вам. Можливо, дія уві сні – це те, проти чого ви відчуваєте себе беззахисним, і вам потрібно навчитися захищатися: для когось це піти на курси самооборони, комусь – навчитися плавати, чи подолати якийсь зі страхів: боязнь собак, висоти чи змій. Якщо це окрема особа, тут можуть бути залучені різні сценарії. Іноді вам потрібно буквально зустрітися з людиною і поділитися своїми відчуттями. В інших випадках – вживати юридичних заходів. Іноді потрібно переїхати туди, де вони більше не становлять загрози у вашому житті. Інколи це все разом.

Щоденник снів. Після нічного кошмару знайдіть час, щоб записати деталі. Якщо ви часто уві сні переживаєте повторювані деталі, спробуйте розібрати й вирішити, чому вони завжди є частиною ваших кошмарів. Це чудовий метод, щоб дізнатися, що насправді викликає страх і як з ним боротися.

Визначте свої тригери. Ви бачите такі сни щодня чи лише періодично? Якщо вони виникають лише періодично, то, швидше за все, це провокують певні речі в вашому повсякденному житті. Почніть спостерігати, брати до уваги та вносити зміни, щоб допомогти усунути тригери зі свого життя. Для однієї моєї клієнтки таким тригером був похід у конкретний продуктовий магазин у її рідному місті. Щось таке звичайне стало небезпечним для неї.

Зверніться за професійною консультацією. Це справді важливий крок для подолання ПТСР, зокрема нічних кошмарів. Крім того, що у вас з'явиться об’єктивна сторона, яка допоможе вам розібратися, ви зможете знайти впевненість, бо розповіли комусь про цей досвід, з ким не маєте близьких стосунків. Професійні психотерапевти чи психіатри також зможуть дати вам інші перевірені методи для полегшення. Такі речі, як сонна терапія, ліки проти депресії, тривоги чи безсоння, можуть допомогти. Однак їх мають призначати професіонали, з огляду саме на вашу конкретну ситуацію.

*Психотерапевтка Катерина Галко*