

آیا کابوس دارید؟

در موارد زیر ممکن است کابوس داشته باشید:

- فشار عصبی، اضطراب، افسردگی
- از یک حادثه دلخراش بهبود پیدا می کنید و یا شاهد آن بوده اید

کابوس ممکن است واکنش عادی به آنچه احساس می کنید باشد. با دنبال کردن بعضی از راهنمایی هایی که در این راهنما شده می توانید آنها را کاهش داده و سرانجام به طور کامل متوقف کنید.

مغز شما ممکن است از کابوس برای مقابله با آنچه احساس می کنید استفاده کند. این نکته اهمیت دارد که سعی کنید با مشکلات خود مقابله کنید به جای اینکه از آنها اجتناب کنید، برای مثال با استفاده از داروها و یا نوشیدن زیاد از حد مشروبات الکلی.

هنگامیکه کابوس دارید

~ چراغ را روشن کنید، برای مدتی مطالعه کنید و یا برای چند لحظه بلند شوید

~ از یک روش آرام شدن استفاده کنید تا به شما کمک کند دوباره به خواب بروید

~ هنگامیکه به رختخواب برمی گردید، سعی کنید که رادیو و یا تلویزیون را روشن کنید. چنین کاری فکرتان را از کابوسی که داشتید به چیز دیگری معطوف می کند

~ افکار مثبت داشته باشید، به خودتان یادآوری کنید که یک خواب بوده و در واقع اتفاق نیافتاده، از لغاتی از قبیل «جان به در بردم» و یا «حالا امن هستم» استفاده کنید.

~ اگر کابوس ها بسیار وحشتناک هستند و نمی توانید به خواب بروید، به پزشکتان اطلاع دهید. پزشک می تواند به شما کمک کند

چه کار دیگری می توانم بکنم؟

• تمرین بدنی

- به شما کمک می کند بهتر بخوابید
- به آرام شدن عضلات شما کمک می کند

لازم نیست تمرین ورزشی کنید، 30 دقیقه قدم زدن در طول روز کفایت

• خودتان را مشغول نگه دارید

- فکرتان را به چیز دیگری معطوف می کند
- به خوابیدن شما کمک می کند

• غذای سالم بخورید

- سعی کنید مقدار زیادی میوه و سبزیجات بخورید
- سعی کنید وعده های غذایی مرتب بخورید
- میزان انرژی شما را بالا نگه می دارد
- شما را سالم نگه می دارد

• کارهایی بکنید که شما را آرام می کند

- قبل از رفتن به رختخواب یک حمام گرم بگیرید
- به موسیقی گوش کنید
- کتاب بخوانید
- قبل از رفتن به رختخواب یک نوشابه گرم شیردار بخورید

• مطمئن شوید که محیط تان برای شما مناسب است

- زیادی شلوغ و یا زیادی ساکت است؟
- زیادی گرم و یا زیادی سرد است؟
- چراغ روشن و یا خاموش است؟
- تخت نزدیک پنجره و یا دور از آن است؟

چطور می توانم به خودم کمک کنم؟

✓ سعی کنید در یک وقت معقول به رختخواب بروید

✓ قبل از رفتن به رختخواب، آرام شوید

✓ چند روش آرام شدن را یاد بگیرید

✓ روش های آرام شدن که برای شما بهترین است را تمرین کنید/استفاده کنید.

✓ قبل از رفتن به رختخواب یک روال همیشگی را دنبال کنید

✓ برای اینکه از فکر کردن درباره مشکلاتتان هنگامیکه در رختخواب هستید جلوگیری شود، سعی کنید که آنها را بنویسید - اینکار را هر شب انجام دهید، بعد از آن می توانید کاغذ را کنار گذاشته و آنرا تا یک روز دیگر فراموش کنید

✗ درست قبل از رفتن به رختخواب تمرین بدنی نکنید - اینکار بیدارتان خواهد کرد

✗ قبل از رفتن به رختخواب سیگار نکشید، مشروبات الکلی و یا قهوه ننوشید

✗ نگران خوابیدن به اندازه کافی نباشید

✗ در طول روز نخوابید

مشکلات

خوابیدن

توصیه به پناهندگان

ما می‌توانیم از شما کمک کنیم که فرهنگ‌های دیگر روش‌های متفاوتی برای مقابله با مسائل سلامتی روانی دارند. منظور از این بروشور ارائه اطلاعاتی است که ممکن است به شما کمک کند تا با مشکلاتی که ممکن است داشته باشید مقابله کنید. اگر علائم مشکل ادامه پیدا کرد، لطفاً با پزشک خود مشورت کنید.

اطلاعات در مورد خوابیدن

- در حین بالا رفتن سن، مقدار خوابی که نیاز دارید تغییر می‌کند
- افراد می‌توانند با کمتر از 5 ساعت خواب زنده بمانند
- اگر یک شب نخوابید، به شما آسیبی وارد نخواهد شد
- خستگی همیشه صرفاً به دلیل کم خوابی نیست، ممکن است به خاطر مشکلاتی از قبیل فشار عصبی و یا افسردگی باشد
- نگرانی در مورد نخوابیدن ممکن است خوابیدن شما را بدتر کند

به عنوان یک پناهنده

- ممکن است شاهد حوادث دلخراش بوده و یا در آنها درگیر بوده اید که شما را به این کشور آورده است
- روال پناهجویی و سازگار شدن با یک کشور تازه می‌تواند بسیار پرتنش باشد

بنابراین مشکلات خوابیدن داشتن ممکن است واکنش عادی به احساسات و یا شرایطی باشد که در حال حاضر متحمل می‌شوید. با این وجود اگر زندگی روزمره شما به اندازه کافی تحت تأثیر قرار گرفته که شما را حتی بیشتر نگران کرده، آنوقت مهم است که جویای کمک شوید.

- از این روش آرام شدن استفاده کنید
- با نشستن و یا دراز کشیدن در جایی که ساکت است به خودتان آسایش دهید، در صورت تمایل، چشمپوشی را ببندید
- از نفس کشیدن خود، ریتم، عمق و یا سطحی بودن آن و سرعش آگاه شوید
- یک دست را در بالای سینه خود گذاشته و دست دیگر را درست زیر دنده‌ها و روی نافتان بگذارید
- به طور آهسته نفس خود را بیرون دهید
- با ملایمت نفس بکشید به طوری که احساس کنید سینه‌تان به طور آهسته در زیر دستتان بالا می‌آید
- دوبرتبه نفس‌تان را به بیرون بدهید، احساس کنید که سینه‌تان پایین می‌رود و مطمئن شوید که نفس بیرون دادن قدری از نفس کشیدن عادی طولانی‌تر باشد
- برای چند لحظه مکث کنید و همین روال را دوباره تکرار کنید

و یا این روش را امتحان کنید:

- با نشستن و یا دراز کشیدن در جایی که ساکت است به خودتان آسایش دهید، در صورت تمایل، چشمپوشی را ببندید
- به طور آهسته از طریق بینی نفس بکشید
- به طور آهسته از طریق دهان نفس‌تان را بیرون بدهید
- این کار را 5 دفعه تکرار کنید
- انگشت‌های پای خود را به طور محکم خم کنید و تا 5 بشمارید، حالا آنها را به طور آهسته رها کنید. این کار را دوباره انجام دهید
- این بار دست‌هایتان را به طور محکم مشت کنید و تا 5 بشمارید، حالا آنها را به طور آهسته رها کنید. این کار را دوباره انجام دهید
- سعی کنید که شانه‌های خود را تا گوش‌هایتان تا جایی که می‌توانید بلند کنید و تا 5 بشمارید، آنها را به طور آهسته رها کنید. این کار را دوباره انجام دهید
- در پایان، صورت خود را تا حد ممکن فشرده کنید (چشمها، دهان و بینی خود را بسته و فشرده کنید) و تا 5 بشمارید، حالا آن را به طور آهسته رها کنید. این کار را دوباره انجام دهید

آیا احساس آرامش می‌کنید؟

برای استفاده از این روش‌ها به بهترین وجه ممکن بایستی:

- هر روز تمرین کنید
- از این روش‌ها در موقعیت‌های پرتنش استفاده کنید
- یاد بگیرید که عضلات خود را آرام کنید بدون اینکه ابتدا آنها را فشرده کنید