

我如何可以帮助自己？

- ✓ 好好尝试在合理的时间睡觉
- ✓ 在睡觉前松弛自己
- ✓ 学习一些放松自己的技巧
- ✓ 运用/使用对你产生最大功效的放松技巧
- ✓ 培养睡觉前的准备程序
- ✓ 尝试把你的问题写下来，以避免自己在床上思前想后 — 在傍晚时分把问题写下来，然后把纸拿走，然后忘记它，直至第二天为止
- ✗ 临睡前不要做运动 — 做运动会令你精神抖擞，难以入睡
- ✗ 临睡前不要抽烟、饮酒或喝咖啡
- ✗ 不要担心自己睡眠不足
- ✗ 白天不要睡觉

我还可以做些什么？

- 做运动
 - 令自己睡得好一点
 - 帮助肌肉松弛

你不一定要进行什么体育运动，每天散步 30 分钟已经很好
- 令自己忙个不停
 - 不要老想着那些事情
 - 帮助自己入睡
- 健康饮食
 - 尝试吃大量蔬菜水果
 - 尝试定时用膳
 - 保持自己精力充沛
 - 保持健康
- 做一些能令你感到松弛的东西
 - 临睡前泡一个暖水浴
 - 听音乐
 - 看书
 - 临睡前喝一杯暖奶类饮品
- 确保睡觉的环境适宜于你
 - 是否太嘈杂或过于宁静？
 - 是否过热或太冷？
 - 灯是开着还是关着？
 - 床是否要靠近窗户还是远离窗户？

在做噩梦？

如果出现下列情况，你可能会做噩梦的：

- 精神受压、忧虑、情绪低落
- 曾目睹令人伤痛的情景或正从这一经历中康复过来

做噩梦可以是你的感受的正常反应。如果你依照本指南提供的方法行事，可能可以减轻或最终完全停止你再做噩梦。

你的脑子可能会通过做噩梦来应付你的感受。重要的是，你必须尝试解决你的问题，而不是逃避问题，例如使用毒品或酗酒

当你做噩梦时：

~ 把灯开着、看一会儿书，起床数分钟

~ 运用松弛技巧帮助自己回到床上睡觉

~ 你回到床上后，尝试开着收音机或电视机。这样可以分散精神，防止你回想刚才的噩梦。

~ 向好处看，提醒自己那只是一个梦，不是真实的。

告诉自己“我已逃过大难”或“我已经安全无恙了”

~ 如果梦境的确很怕人，而你又无法入睡，告诉你的医生。医生可以给你协助。

试一下用这种方式来放松自己：

- 找个安静的地方用你觉得舒服的姿势躺着或者坐着，觉得合适的话也可以闭上眼睛。
- 注意你的呼吸的节奏、深浅和速度。
- 将你的一只手放在胸部偏上的位置，另一只手放在肚脐上。
- 慢慢地呼气。
- 轻轻地吸气，感觉你手掌下的胸部在慢慢升高。
- 呼气，感觉你的胸部慢慢下降，令你的呼气比一般的呼气更慢、时间更长。
- 停顿一会，然后重复这个过程。

或者尝试用这种方式：

- 找个安静的地方用你觉得舒服的姿势躺着或者坐着，觉得合适的话也可以闭上眼睛。
- 用鼻子慢慢地吸气。
- 用嘴慢慢地呼气。
- 重复做 5 次。
- 收紧你的脚趾，数到 5，然后慢慢松开。再重复做一次。
- 这次双手用力握拳，数到 5，然后慢慢松开。再重复做一次。
- 尽量将肩膀向耳朵的方向耸起，数到 5，然后慢慢松开。再重复做一次。
- 最后尽量挤你的脸（挤你的眼睛、嘴和鼻子）并数到 5，然后慢慢松开。再重复做一次。

觉得轻松一些了？

要想让这些技巧发挥出最好的效果，你需要：

- 每天练习
- 觉得压力大时用这技巧放松自己
- 学会不需要先让肌肉绷紧就可以放松你的肌肉

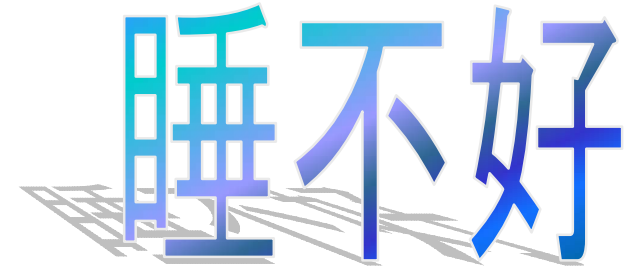
有关睡眠的事实

- 随着年事渐长，你需要睡多少个小时会随之而改变
- 人的睡眠时间可以少于 5 个小时
- 失眠一个晚上不会对你造成损害
- 疲倦不一定是失眠造成的，也可以是因为压力大或情绪低落等问题造成的
- 担心失眠可以使你更难入睡

作为难民，你需要记住：

- 你可能看到或者卷入了不幸事件，导致你来到这里。
- 在寻找庇护场所和学会适应在一个新国家里生活的阶段中，你所要承受的心理压力相当大。

因此，睡不好可以是你现时的感受及经历的正常反应。然而，如果你的日常生活受到影响，以致你更感担忧的话，你便需要寻求协助，这是很重要的。



给难民的建议

我们承认其他文明对心理问题有不同的应对方式。这一传单的目的是为你提供某些可能会帮助你应对当前困难的信息。如果你的症状没有改善，请咨询你的医生。