

Ночные кошмары



Вступление

Ночные кошмары – это распространенная проблема, часто преследующая людей, переживших травму. Наряду с флешбэками и нежелательными воспоминаниями, ночные кошмары – это еще одно психологическое явление, из-за которого люди, в прошлом столкнувшиеся с травмой, могут снова и снова переживать свой травматический опыт, спустя много месяцев, а то и нет после непосредственно самого происшествия.

Согласно общепринятому определению, ночные кошмары, индуцированные посттравматическим стрессом – это жуткие или пугающие сновидения, которые заставляют человека просыпаться по ночам и сопровождаются ярко выраженными негативными эмоциями страха, злости или грусти. Ночные кошмары могут сниться несколько раз в неделю и часто становятся источником сильного дистресса (как во сне, так и наяву).

Ночные кошмары – это еще одна составляющая разнообразной посттравматической симптоматики, сопряженной с повторным переживанием травмы, которую часто объединяют под собирательным термином «флешбэки». Сюда относятся различные формы произвольных воспоминаний о травматическом опыте. Если такие воспоминания случаются наяву, их называют непосредственно флешбэками, а если они приходят к человеку ночью, то их называют ночными кошмарами. Подобные навязчивые воспоминания о травме, как правило, являются очень яркими, эмоционально заряженными и воспринимаются человеком так, как будто травматическое событие снова происходит с ним на самом деле. Наше тело отвечает на воспоминания о травматическом опыте реакцией стресса: сердцебиение учащается, человек начинает обильно потеть, в теле возникают неприятные болезненные ощущения. Воспоминания носят навязчивый характер и раз за разом проигрываются в голове, как бы сильно человек не пытался от них избавиться. Ночные кошмары, как правило, вынуждают человека просыпаться по ночам и могут приводить к различным нарушениям сна. Часто из-за кошмаров люди не хотят или боятся ложиться спать, что приводит к недосыпу и бессоннице, чреватой целым рядом неблагоприятных последствий для здоровья и благополучия.

На сегодняшний день в научной среде ведется оживленная дискуссия на тему того, какие именно механизмы вызывают у людей ночные кошмары. Пока что исследователям так и не удалось дать однозначный ответ на этот вопрос. Многие эксперты склонны считать, что сновидения – это своеобразный способ, посредством которого наш разум пытается обработать эмоции и консолидировать сновидения. Страшные сны и кошмары, в таком случае, могут выступать компонентом эмоциональной реакции на страх и травму, однако для того, чтобы доподлинно установить механизмы возникновения ночных кошмаров необходимы дальнейшие исследования. Дирдри Барретт [Deirdre Barrett, 1996], психолог из Гарвардского университета, разработала теорию о том, что ночные кошмары помогают человеку выживать и имеют эволюционно обусловленную природу. Она утверждает, что посредством ночных кошмаров мозг пытается привлечь внимание человека к проблемам, требующим немедленного решения.

На сегодняшний день в научной среде ведется оживленная дискуссия на тему того, какие именно механизмы вызывают у людей ночные кошмары. Многие эксперты склонны считать, что сновидения – это своеобразный способ, посредством которого наш разум пытается обработать эмоции и консолидировать сновидения.



Лечение ночных кошмаров

К счастью, существует ряд инструментов, которые можно попробовать как самостоятельно, так и под руководством психолога, чтобы сократить частоту ночных кошмаров и уменьшить их нежелательное влияние на повседневную жизнь.

Во-первых, существует ряд поведенческих рекомендаций и действий, которые вполне можно предпринять самостоятельно, чтобы реже сталкиваться с ночными кошмарами. В частности, сюда относится следующее:



Старайтесь поддерживать регулярный режим сна и бодрствования, то есть каждый день ложиться спать и просыпаться примерно в одно и то же время.



Регулярно занимайтесь физическими нагрузками. Спорт помогает снять тревогу и стресс, которые часто являются главными виновниками ночных кошмаров.



Некоторые медитативные практики также могут оказаться весьма полезными в борьбе с кошмарными снами.



Позаботьтесь о своей гигиене сна. Так, в частности, спать нужно в специально отведенной для этого комнате с максимально расслабляющей и спокойной обстановкой. Не злоупотребляйте алкоголем, кофеином и никотином, которые крайне негативно влияют на циклы сна. Не смотрите телевизор и не используйте электронные девайсы и гаджеты (мобильный телефон, компьютер и т.д.) перед сном. Выключайте телевизор и все электронные приборы, как минимум, за час перед тем, как ложиться спать. Старайтесь не ложиться спать незадолго после еды.



Протоколы для работы с кошмарами

Ниже вы найдете 2 протокола лечения ночных кошмаров, разработанных профильными специалистами.

Протокол работы с ночными кошмарами 1

Автор: Babette Rothschild (2000)

Перед вами пошаговое руководство по торможению травматичных воспоминаний. Если вы используете этот протокол впервые, настоятельно рекомендуется делать это под наблюдением профессионального психолога в рамках психотерапевтического сеанса. Далее протокол можно практиковать самостоятельно, повторяя фразы ниже (в идеале зачитывать их в голос) перед сном. Если вы просыпаетесь из-за кошмара посреди ночи, повторите протокол еще раз. Для того, чтобы сократить частоту ночных кошмаров, потребуется определенное время, но если вы будете регулярно практиковаться, у вас все получится.







Заполните пропуски в предложениях ниже и прочитайте их в голос.

1. Сегодня меня очень беспокоило / напугало _____.
2. Поэтому мне может присниться кошмар, и я с проснусь с чувством _____ (перечислите возможные чувства после пробуждения: испуг, тошнота, гнев, грусть и т.д.).
3. Если это произойдет, я напомню себе, что кошмар приснился мне из-за воспоминаний о _____ (назовите событие, не приводя подробностей: «о том, что со мной когда-то случилось что-то плохое», «об одном плохом человеке» и т.д.).
4. Когда я проснусь, я включу свет, осмотрю комнату и постараюсь назвать 5 предметов, которые я вижу перед собой.
5. После этого, я скажу себе, что это был всего лишь страшный сон, а _____ (событие) давно осталось в прошлом и больше никогда не повторится.
6. При необходимости я встану из постели и минут на 10 займу себя чем-нибудь (схожу на кухню за водой, постараюсь назвать, внимательно рассмотреть и потрогать еще 5 предметов в моей комнате, послушаю успокаивающую музыку, поговорю с кем-то), что поможет мне вспомнить, кто я, где я, и четко осознать, что событие, которое мне приснилось, не происходит в реальности.
7. Когда я достаточно успокоюсь, я снова вернусь в постель.
8. Я буду повторять этот протокол каждый раз, когда мне приснится кошмар.

Протокол работы с ночными кошмарами 2

Источник: Раздаточный материал и рабочая тетрадь для отработки навыков ДБТ, второе издание, автор: Марша М. Линехан.

Пошаговое руководство по борьбе с ночными кошмарами, которые мешают спать

	1. Для начала попрактикуйте техники релаксации, визуализации приятных образов и навыки копинга, чтобы как можно лучше подготовиться к работе с ночными кошмарами. Попробуйте сделать пару упражнений на прогрессивную релаксацию и/или на медленное глубокое дыхание. Послушайте музыку или попрактикуйте управляемую визуализацию.
	2. Выберите один конкретный кошмар, который снится вам чаще других, и с которым вы хотите поработать. Теперь это будет ваш целевой кошмар. Выбирайте такой кошмар, с которым вы по собственному ощущению готовы работать в своем нынешнем состоянии. Отложите кошмары, непосредственно касающиеся травматического события на потом, до тех пор, пока не почувствуете, что способны с ними справиться.
	3. Запишите свой целевой кошмар. Опишите на листе бумаги все связанные с ним сенсорные ощущения (зрительные образы, запахи, звуки, вкусы и т.д.). Дальше запишите свои мысли, чувства и убеждения о себе, которые возникают о вас в голове, когда вы смотрите этот сон.
	4. Придумайте, как бы вы хотели изменить сюжет этого сна. Такое изменение должно произойти ДО того, как с вами или с другими людьми, которые вам снятся, случится что-то плохое или травмирующее. Фактически, вам нужно переписать сюжет своего кошмара таким образом, чтобы не допустить того пугающего исхода событий, от которого вы обычно просыпаетесь. Примечание: не ограничивайте свое воображение. Если вам хочется, можно придумать любой, даже самый необыкновенный и экстраординарный поворот сюжета (к примеру, в вас внезапно проснулись суперспособности, благодаря которым вам удалось сбежать или отбиться от нападающих). Опишите мысли, чувства и убеждения о себе, которые ассоциируются у вас с новым переписанным сюжетом кошмара.
	5. Теперь снова запишите на бумаге кошмар от начала и до конца, только уже с измененным сюжетом.
	6. РЕПЕТИРУЙТЕ измененный сюжет и практикуйте РЕЛАКСАЦИЮ каждый день перед тем, как ложиться спать. Репетировать переписанный кошмар можно каждый вечер, представляя себе весь сон от начала и до конца с соответствующими изменениями сюжета и закрепляя результат «репетиции» упражнением на релаксацию.



6. РЕПЕТИРУЙТЕ и практикуйте РЕЛАКСАЦИЮ в течение дня. Практикуйтесь при каждой удобной возможности, представляя себе весь сон от начала и до конца с соответствующими изменениями сюжета и закрепляя результат «репетиции» упражнением на релаксацию.



Литература и дополнительные материалы

1. Barrett, D., ed. (1996) Trauma and dreams. Harvard University Press. [MBI, aAR, MSc]
2. Linehan MM. DBT® Skills Training Manual, Second Edition. New York, NY: Guilford Press; 2015. [Google Scholar]
3. ROTHSCHILD, B. (2000). The body remembers: The psychophysiology of trauma and trauma treatment. New York: Norton