

Нічні кошмари



Вступ

Нічні кошмари - це поширена проблема, що часто переслідує людей, які пережили травму. Поряд із флешбеками і небажаними спогадами, нічні кошмари - це ще одне психологічне явище, через яке люди, що в минулому зіткнулися з травмою, можуть знову і знову переживати свій травматичний досвід, через багато місяців, а то й ні після безпосередньо самої події.

Згідно із загальноприйнятими визначеннями, нічні жахіття, індуковані посттравматичним стресом – це моторошні або страшні сновидіння, які змушують людину прокидатися вночі і супроводжуються яскраво вираженими негативними емоціями страху, злості або смутку. Нічні кошмари можуть снитися кілька разів на тиждень і часто стають джерелом сильного дистресу (як уві сні, так і наяву).

Нічні кошмари - це ще одна складова різноманітної посттравматичної симптоматики, пов'язаної з повторним переживанням травми, яку часто об'єднують під збірним терміном "флешбеки". Сюди належать різні форми мимовільних спогадів про травматичний досвід. Якщо такі спогади трапляються наяву, їх називають безпосередньо флешбеками, а якщо вони приходять до людини вночі, то їх називають нічними кошмарами. Подібні нав'язливі спогади про травму, як правило, є дуже яскравими, емоційно зарядженими і сприймаються людиною так, ніби травматична подія знову відбувається з нею насправді. Наше тіло відповідає на спогади про травматичний досвід реакцією стресу: серцебиття частішає, людина починає рясно пітніти, у тілі виникають неприємні болісні відчуття. Спогади мають нав'язливий характер і раз по раз програються в голові, хоч би як сильно людина намагалася їх позбутися. Нічні кошмари, як правило, змушують людину прокидатися ночами і можуть призводити до різних порушень сну. Часто через кошмари люди не хочуть або бояться лягати спати, що призводить до недосипання і безсоння, яке може призвести до цілої низки несприятливих наслідків для здоров'я і благополуччя.

На сьогодні в науковому середовищі точиться жвава дискусія на тему того, які саме механізми викликають у людей нічні жахи. Поки що дослідникам так і не вдалося дати однозначну відповідь на це питання. Багато експертів схильні вважати, що сновидіння - це своєрідний спосіб, за допомогою якого наш розум намагається обробити емоції і консолідувати сновидіння. Страшні сні і кошмари, в такому разі, можуть виступати компонентом емоційної реакції на страх і травму, однак для того, щоб достеменно встановити механізми виникнення нічних жахів, необхідні подальші дослідження. Дірдрі Барретт [Deirdre Barrett, 1996], психолог із Гарвардського університету, розробила теорію про те, що нічні жахи допомагають людині виживати і мають еволюційно зумовлену природу. Вона стверджує, що за допомогою нічних кошмарів мозок намагається привернути увагу людини до проблем, які потребують негайного вирішення.

На сьогодні в науковому середовищі точиться жвава дискусія на тему того, які саме механізми спричиняють у людей нічні кошмари. Багато експертів схильні вважати, що сновидіння - це своєрідний спосіб, за допомогою якого наш розум намагається обробити емоції та консолідувати сновидіння.



Лікування нічних кошмарів

На щастя, існує ряд інструментів, які можна спробувати як самостійно, так і під керівництвом психолога, щоб скоротити частоту нічних кошмарів і зменшити їх небажаний вплив на повсякденне життя.

По-перше, існує ряд поведінкових рекомендацій і дій, які цілком можна зробити самостійно, щоб рідше стикатися з нічними кошмарами. Зокрема, сюди відноситься наступне:



Намагайтеся підтримувати регулярний режим сну і активності, тобто щодня лягати спати і прокидатися приблизно в один і той самий час.



Регулярно займайтеся фізичними навантаженнями. Спорт допомагає зняти тривогу і стрес, які часто є головними винуватцями нічних кошмарів.



Деякі медитативні практики також можуть виявитися вельми корисними в боротьбі з кошмарними снами.



Подбайте про гігієну свого сну. Так, зокрема, спати потрібно в спеціально відведеній для цього кімнаті з максимально розслаблюючою і спокійною обстановкою. Не зловживайте алкоголем, кофеїном і ніотином, які вкрай негативно впливають на цикли сну. Не дивіться телевізор і не використовуйте електронні девайси та гаджети (мобільний телефон, комп'ютер тощо) перед сном. Вимикайте телевізор і всі електронні прилади, як мінімум, за годину перед тим, як лягати спати. Намагайтеся не лягати спати незадовго після їжі.



Протоколи для роботи з кошмарами

Нижче ви знайдете 2 протоколи лікування нічних кошмарів, розроблених профільними фахівцями.

Протокол роботи з нічними кошмарами 1

Автор: Babette Rothschild (2000)

Перед вами покрокове керівництво з гальмування травматичних спогадів. Якщо ви використовуєте цей протокол уперше, наполегливо рекомендується робити це під наглядом професійного психолога в рамках психотерапевтичного сеансу. Далі протокол можна практикувати самостійно, повторюючи фрази нижче (в ідеалі зачитувати їх в голос) перед сном. Якщо ви прокидаєтеся через кошмар посеред ночі, повторіть протокол ще раз. Для того, щоб скоротити частоту нічних кошмарів, знадобиться певний час, але якщо ви будете регулярно практикуватися, у вас все вийде.

Заповніть пропуски в реченнях нижче та прочитайте їх у голос.








1. Сьогодні мене дуже стурбувало / налякало _____.
2. Тому мені може наснитися кошмар, і я прокинуся з почуттям _____ (перерахуйте можливі почуття після пробудження: переляк, нудота, гнів, смуток тощо).

3. Якщо це станеться, я нагадаю собі, що кошмар наснився мені через спогади про _____ (назвіть подію, не наводячи подробиць: "про те, що зі мною колись трапилося щось погане", "про одну погану людину" тощо).
4. Коли я прокинуся, я ввімкну світло, огляну кімнату і постараюся назвати 5 предметів, які я бачу перед собою.
5. Після цього я скажу собі, що це був всього лише страшний сон, а _____ (подія) давно залишилася в минулому і більше ніколи не повториться.
6. За необхідності я встану з ліжка і хвилин на 10 займу себе чимось (сходжу на кухню по воду, постараюся назвати, уважно роздивитися й доторкнутися ще до 5 предметів у моїй кімнаті, послухаю заспокійливу музику, поговорю з кимось), що допоможе мені пригадати, хто я, де я, і чітко усвідомити, що подія, яка мені наснилася, не відбувається в реальності.
7. Коли я достатньо заспокоюся, я знову повернуся в ліжко.
8. Я повторюватиму цей протокол щоразу, коли мені насниться кошмар.

Протокол роботи з нічними кошмарами 2

Джерело: Роздатковий матеріал і робочий зошит для відпрацювання навичок ДБТ, друге видання, автор: Марша М. Лінехан.

Покрокове керівництво по боротьбі з нічними кошмарами, які заважають спати

	1. Для початку попрактикуйте техніки релаксації, візуалізації приємних образів і навички копінгу, щоб якнайкраще підготуватися до роботи з нічними кошмарами. Спробуйте зробити кілька вправ на прогресивну релаксацію та/або на повільне глибоке дихання. Послухайте музику або попрактикуйте керовану візуалізацію.
	2. Виберіть один конкретний кошмар, який сниться вам частіше за інших, і з яким ви хочете попрацювати. Тепер це буде ваш цільовий кошмар. Вибирайте такий кошмар, з яким ви за власним відчуттям готові працювати у своєму нинішньому стані. Відкладіть кошмари, що безпосередньо стосуються травматичної події, на потім, доти, доки не відчуєте, що здатні з ними впоратися.
	3. Запишіть свій цільовий кошмар. Опишіть на аркуші паперу всі пов'язані з ним сенсорні відчуття (зорові образи, запахи, звуки, смаки тощо). Далі запишіть свої думки, почуття і переконання про себе, які виникають у вас у голові, коли ви дивитесь цей сон.
	4. Придумайте, як би ви хотіли змінити сюжет цього сну. Така зміна має відбутися ДО того, як з вами або з іншими людьми, які вам сняться, трапиться щось погане або травмуюче. Фактично, вам потрібно переписати сюжет свого кошмару таким чином, щоб не допустити того страшного результату подій, від якого ви зазвичай прокидаєтесь. Примітка: не обмежуйте свою уяву. Якщо вам хочеться, можна придумати будь-який, навіть найнезвичайніший і найекстраординарніший поворот сюжету (наприклад, у вас раптово прокинулися надздібності, завдяки яким вам вдалося втекти або відбитися від нападників). Опишіть думки, почуття і переконання про себе, які асоціюються у вас із новим переписаним сюжетом кошмару.
	5. Тепер знову запишіть на папері кошмар від початку і до кінця, тільки вже зі зміненим сюжетом.
	6. РЕПЕТУЙТЕ змінений сюжет і практикуйте РЕЛАКСАЦІЮ щодня перед тим, як лягати спати. Репетирувати переписаний кошмар можна щовечора, уявляючи собі весь сон від початку і до кінця з відповідними змінами сюжету і закріплюючи результат "репетиції" вправою на релаксацію.
	6. РЕПЕТУЙТЕ і практикуйте РЕЛАКСАЦІЮ протягом дня. Практикуйтеся за кожної зручної нагоди, уявляючи собі весь сон від початку й до кінця з відповідними змінами сюжету та закріплюючи результат "репетиції" вправою на релаксацію.



Література та додаткові
матеріали

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