

# Как одолеть ночные кошмары?

## История метода

«**Репетиционная терапия изображений**», или «образно-репетиционная терапия» (Imagery Rehearsal Therapy, IRT) – самый исследованный **метод** избавления от ночных кошмаров, позволяющий **влиять** на их содержание.

IRT в основном исследуется и широко используется при лечении посттравматического расстройства (ПТСР), где кошмарами **страдают** от 52% до 96% **пациентов**. Повторяющиеся неприятные сны ассоциируются не только с **пагубным** влиянием на общее качество сна, но и с **повышенным** риском депрессии и суицида. Учёные пришли к выводу, что кошмарные сны при стрессовых расстройствах **требуют** медицинского вмешательства.

## Практика

Абсолютно все можно проделать у себя в комнате.

1. **Выбрать** повторяющийся кошмар и подробно в письменной или устной форме раскрыть его финал (избиение, убийство, унижение)
2. Придумать **альтернативную** концовку этому сну так, чтобы он перестал быть кошмаром, а стал героической, приятной и нестрашной историей (например, вы убегаете от монстра, даете отпор обидчику, выходите сухим из воды, а грозный монстр превращается в кролика).
3. Каждый день перед сном в расслабленном состоянии прокручивать > 10 минут новый сценарий.

Иногда пациентам предлагали описывать утром и вечером свои эмоции, чтобы учиться отслеживать эффективность практики и взаимосвязь дневных событий с

конкретными кошмарами. Применялась и гипнотерапия: человек прокручивает новый сценарий (шаг 3), при этом слушая монотонные [звуки](#). После этого испытуемый засыпает, а прибор снова включает их. Так пациентам становилось проще воспроизводить нужную историю во сне.

Обычно справиться с кошмарами у пациентов получалось за 4-6 сессий с психотерапевтом (4-6 недель). Пишут, что эффект [длится](#) от 6 до 12 месяцев, причем практика подойдет и людям, страдающим от кошмаров или бессонницы без диагностированного ПТСР. Однако некоторые исследования стресса у военных [отрицают](#) значимые клинические улучшения. Как отмечают сами учёные, причина кроется в хроническом, особо тяжком и комплексном характере ПТСР у военных, а не в методе репетиции снов как таковом. Таким образом IRT работает и у психологически здоровых людей.

Что касается детей, которые еще не умеют разговаривать, но страдают кошмарами. Допустим, у вас есть маленький братик или сестренка, и вы не знаете, как им помочь. В первую очередь **важно проследить, какие сценки ребенок проигрывает с игрушками**. Если это погоня, драка, пытки или нечто подобное – повод насторожиться. Аналогично с рисунками и поделками. Подумайте, что вызывает у ребенка настолько сильные эмоции и проследите сюжетную линию его игр. Почти всегда детские кошмары связаны с реальными событиями. Имеет смысл оберегать ребенка от подобных вещей. Это может быть неприятный человек или занятие. Затем прокрутите с ним иной сценарий плохого сна через хорошие сказки на ночь или сценки с игрушками, где он будет главным героем новой истории со счастливым концом.

Автор заметки: Springleaf

---

Revision #3

Created 10 September 2023 18:29:14 by matvey033

Updated 4 January 2024 05:57:03 by Тимур