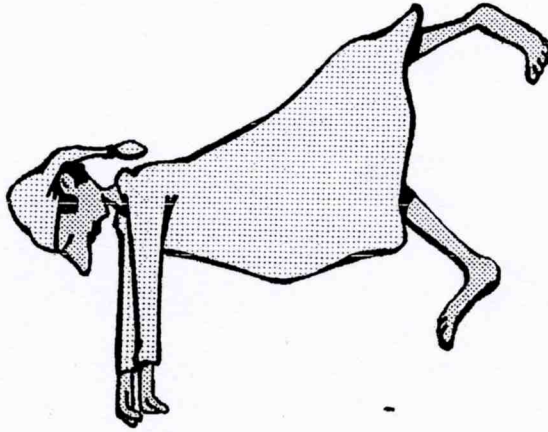


Spvate lose

Od tri lica jedno pati od nesаницe, sto znaci da nema dovoljno sna, ili spava lose. Svi mi imamo razlicitu potrebu za snom. Odraslom licu potrebno je prosечно 7 1/2- 8 casova sna, ali je nekim ljudima dovoljno 3 casa, dok je drugima potrebno 10 casova spavanja.

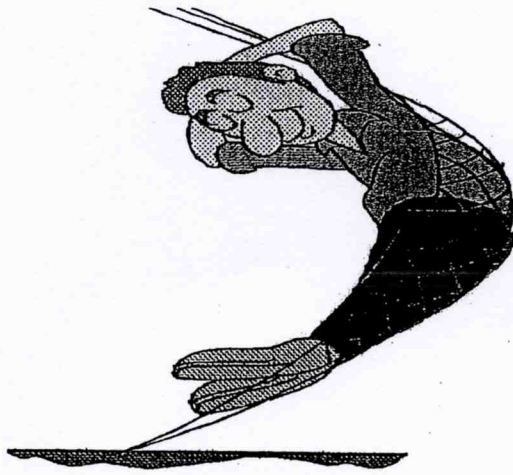


Pokusavajuci da spavate veci broj casova, nego sto Vam je potrebno, moze Vas, iznenadjujuce, uciniti jos vise umornim.

Spavanje i Relaksacija

Ukoliko sa sobom nosite svoja razmisljanja i brige u krevet:

- Pokusajte vezbu relaksacije pre spavanja. Ponavljajte reci ili se molite Bogu, koristite relaksaciju ili meditaciju, koju imate na kaseti ili slusajte ugodnu muziku.
- Smanjite svoje brige tako sto cete se okupati u vrucoj vodi, pre nego sto odete u krevet. Pokusajte ukapati lekovitu kupku, npr. 5 kapi lavandinog ulja ili sedite u kadi sa kupkom u koju ste stavili lekovite kristale.
- Usprite Vase disanje. Udahnite duboko, usprite disanje. Koncentrisite se na Vase udisanje i izdisanje.
- Popijte casu vruceg mleka ili caj od kamilice pre nego sto odete na spavanje.
- Odrinite vreme koje cete obeleziti kao "vreme za brige". Pre nego sto odete na spavanje, ispite Vase brige koje ste imali u toku dana. Vas mozak ce postati olaksan i nece imati potrebu da proradjuje Vase misli dok Vi pokusavate da zaspate.
- Pre odlaska na spavanje, izbegavajte stvari koje Vas uznemiravaju. Radite nesto ugodno pre spavanja, kao sto je slusanje muzike, gledanje dobrog TV programa, kupanje ili vodjenje ljubavi.



SPAVAJTE BOLJE

STARTTS

NSW Service for the
Treatment and Rehabilitation
of Torture and Trauma Survivors

152-168 The Horsley Drive, CARRAI
NSW 2153

Telefon: (20) 9794 1900