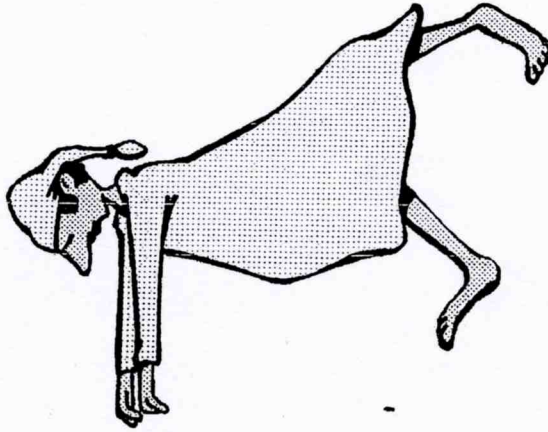


Spvate lose

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.



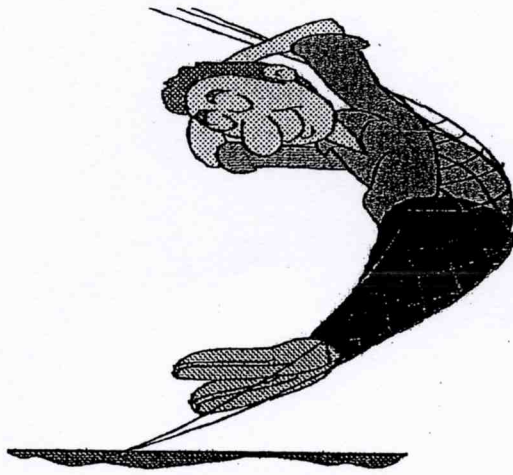
Pokusavajuci da spavate veci broj casova, nego sto Vam je potrebno, moze Vas, iznenadjujuce, uciniti jos vise umornim.

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 neće 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

Razlozi loseg spavanja

Teškoce sa spavanjem javljaju se iz više razloga. Problemi sa spavanjem obicno pocinju sa nesredjenim zivotnim okolnostima, kao sto su bolest ili smrt u porodici, saobracajna nesreca, zastrasujuce zivotne situacije, povecana zabrinutost na poslu ili u kuci.

Uznemiravajuće misli prouzrokovane traumatskim događajima, uznemirenost ili depresija mogu uticati na Vas san. Na primjer anksiozni (uznemireni) ljudi mogu imati teskoce da zaspu. Ljudi koji su depresivni mogu ponekad lakse da zaspu, ali se bude u ranim jutajnjim satima.

Traumatske ili stresne situacije mogu da se promijene, ali navike koje ste razvili cesto ostaju. Kada su se uznemiravajuće navike vezane za san jednom razvile, može biti tesko da ih se oslobodite.

Briga da ne mozete spavati je vjerovatno najcesci uzrok nespavanja.

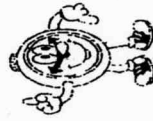
Razgovor sa savjetnikom cesto može da pomogne, ukoliko ne možete da spavate zbog uznemirujucih osjecanja, briga ili tuge. Savjetnici su obuceni profesionalci, koji su u mogućnosti da Vam pomognu tako sto cete "govoriti (prolaziti) kroz" Vas problem.

12 tacaka za Bolje spavanje nocu



1. Idite u krevet jedino kada ste pospani.

2. Idite u krevet i ustanite svakoga dana u isto vrijeme.



3. Organizujte ritual vremena za spavanje, na primjer vecerajte, sredite kuhinju, istusirajte se, operite zube i onda otidjite u krevet.

4. Neka Vam je soba dobro provjetrena, i svjeza, ne mnogo vruca i svjetlo zagaseno.

5. Pokusajte da ostanete u jednoj poziciji u krevetu. Nastojte da se ne prevrcete i okrecete.

6. Smanjite dopiranje stimulansa, prouzrokovanih svjetlom ili bukom. Zapusite usi ili generator koji proizvodi neregularnu buku; stalna zvuk ili talasa.

7. Nemojte citati ili gledati TV iz kreveta. Vas krevet je za spavanje.

USTANITE, UKOLIKO STE SE PROBUDILI!

Ukoliko ste se probudili u sred noci i ne mozete ponovo da zaspete u narednih 20-30 minuta, ustanite iz kreveta prošetajte po kuci, popijte nesto sto ne sadrzava kofein ili alkohol kao sto je vruce mlijeko i pokusajte da primjenite relaksacionu

8. Ne gledajte na sat i ne racunajte koliko spavate. Ove aktivnosti Vas stimulisu i odrzavaju budnim.

9. Ne jedite neposredno prije odlaska u krevet. Jedite 2-3 sata pre odlaska u krevet. Nastojte da ne jedete (cips, keks, kikiriki, bademe i slicno) u krevetu.

10. Zaobidjite kofein u kafi i caju, alkohol i cigarete prije spavanja. Oni su stimulansi i prouzrokovace teskoce sa spavanjem.

11. Vježbajte u toku dana. Rani poslepodnevni sati su dobri za

vježbu, ali izbjegavajte fizicke aktivnosti prije odlaska u krevet.

12. Ne dremuckajte u toku dana, ukoliko niste dobro spavali. To ce Vam samo otezati da uvece zaspite.