

Nasveti za boljše spanje za ljudi, ki slišijo glasove



Veliko ljudi, ki se sooča s slišanjem glasov, poroča o nespečnosti.

- Pod nespečnost se šteje: če ne morete zaspati, se zbudate ponoči, se zbudate prekmalu ali pa se zbudite nespočiti.
- Ljudje, ki slišijo glasove, pogosto poročajo, da so glasovi najhujši ponoči. V nočnem času težko uporabijo poznane tehnike spoprijemanja z glasovi (npr. sprehod, ...). Ponoči so ljudje pogosto sami – ko se poskušajo sprostiti in umiriti, da bi zaspali, lahko pomanjkanje dejavnosti privede do glasov.

Največjo težavo predstavljajo glasovi, videnja ali občutki, ki ljudem spanje preprečujejo ali pa jih ponoči zbudajo.

Preproste rešitve:

- Šest ur pred spanjem se izogibajte uživanju alkohola, kofeina in nikotina.
- Nekatero drogo in zdravila lahko povzročijo problem s spanjem, zato se je dobro posvetovati s farmacevtom.
- Obilni obroki in intenzivna vadba v večernih urah vam lahko preprečijo, da bi zaspali.
- V spalnici si zagotovite pomirjajoče in tiho okolje. Poskrbite za udobno posteljo, posteljnino in svež zrak. Nastavite si ustrezno temperaturo in poskrbite za ustrezno svetlobo (zasenčite luči, izberite dovolj debele zavese ali senčila, da vas ne moti jutranja svetloba).
- Spalnico uporabljajte le za spanje in v posteljo pojdite šele, ko ste utrujeni.
- Fizična aktivnost tekom dneva lahko pripomore, da boste lažje zaspali.
- Poskušajte vzpostaviti rutino: umirjanje, sprostitvev, odhod v posteljo in zburjanje ob isti uri.
- Nekaterim ljudem pomagajo sprostitvene tehnike (dihalne vaje, sproščanje

mišic, ...).

- Ne poskušajte se prisiliti zaspati, to vam bo povzročilo samo še več skrbi.
- Ne spite čez dan, ne glede na to, kako ste utrujeni.
- Naj vam pride v navado, da si pred spanjem privoščite stvari, ki vas pomirijo in sprostijo (kopel, pomirjajoči napitki, ...).
- Nekateri uporabljajo pomirjajoča in sproščujoča eterična olja in dišave (sivka, zelena meta, ...). Lahko jih napršite na vzglavnik, uporabite v izparilniku in podobno.

Nasvet: Pojdite spat šele, ko se počutite utrujene.

- Lahko sta vam v pomoč tudi hrana in pijača. Npr. banana in kozarec mleka, toplo mleko s čajno žličko medu.
- Pomembno je, da si v spalnici zagotovite prijetno okolje. Zagotovite si udoben vzglavnik. Nekateri se počutijo bolje, če so pokriti s težjo odejo ali pa imajo pri sebi plišasto igračo.
- Nekaterim pomaga, da se pred spanjem dobro najedo. Drugim pa lahko to preprečuje, da bi zaspali.
- Nekaterim pomagajo zeliščni čaji, na primer kamilica.
- Spet drugim lahko pomagajo zeliščni pripravki, zdravila s sedativnim učinkom (zdravila proti alergijam...), ali uspavalne tablete. Vendar se je potrebno zavedati, da nekatera od njih povzročajo zasvojenost in niso primerna za dolgotrajno uporabo.
- Nekaterim so v pomoč tehnike, kot so "body scan", kjer se napne in sprosti vsak del telesa sistematično od stopal navzgor; štetje vdihov in izdihov.
- Za lažjo sprostitvev, umiritev in pripravo na spanje nekateri uporabljajo svoja duhovna prepričanja: molitev, tarot/angelske karte, lovilce sanj, kristale, kamne, branje, ...
- Nekateri sklenejo dogovor s svojimi glasovi. Na primer: »Poslušal vas bom 3 minute, potem pa, prosim, utihnite in mi dovolite zaspati«.
- Drugi lahko priključijo dobre glasove, ki jih pomirijo in jim odženejo stran skrbi.
- Nekateri se lažje umirijo s predstavljanjem pomirjajočih stvari in spomini na prijetne trenutke.
- Lahko se poskusite sprostiti z ustvarjalnostjo, ki je dobra za umiritev in preusmeritev pozornosti (npr. pobarvanke, risanje, pletenje, ...).

Zelo uporabne so tudi sprostitvene tehnike. Na primer tehnika 5,4,3,2,1. Skoncentrirate se na 5 stvari, ki jih vidite; 4 stvari, ki jih slišite; 3 stvari, ki jih čutite; 2 stvari, ki ju vohate; in 1 stvar, ki jo lahko okusite.

Na internetu boste našli ogromno informacij, če trpite za nespečnostjo. Za izmenjavo izkušenj z drugimi se lahko obrnite tudi na forume.

Kako si pomagati, če glasovi zmotijo vaš spanec?

Nekaterim ljudem, ki slišijo glasove, pomaga poslušanje pomirjajočih zvočnih knjig, poslušanje radia in gledanje televizije. Vse to jim nudi pomoč za lažjo odvrnitev pozornosti od svojih glasov. Vendar se je priporočljivo izogibati vsebinam, ki zahtevajo zbranost in nas poživijo. Tu vam je lahko v pomoč funkcija časovnika, da se aparati ugasnejo sami in nas ne motijo, če vmes zaspate.

Nekateri lažje blokirajo glasove s poslušanjem šumov (ang. *white noise*), kot je npr. zvok sušilca za lase. Spet drugim pa bolj pomagajo čepki za ušesa.

Včasih je boljša izbira vstati in oditi v drug prostor početi kaj sproščujočega (gledati TV, poslušati radio, brati, ...), kot ležati v postelji in se boriti z glasovi.

Kako si pomagati, če videnja zmotijo vaš spanec?

Nekaterim ljudem, ki se soočajo z videnji, pomaga, če spijo ob zasenčeni luči. Lahko si pomagata tudi z nočnimi lučkami, lava svetilkami, solnimi lučkami, ... Nasprotno pa nekaterim bolj pomaga, če si prekrijejo oči. Nekateri se poslužujejo tudi vizualizacije, da preženejo nezaželena videnja.

Kako si pomagati, če občutki zmotijo vaš spanec?

Spanec ljudi včasih zmotijo občutki (da insekti lezejo po njih, da se njihovi udi spreminjajo ipd.). Ena od možnih rešitev je, da vstanete, prižgete luč in preverite, kaj se dogaja, ali pa da masirate del telesa, za katerega čutite, da se spreminja.

Kako si pomagati, če se zbudite ponoči?

Nekateri ljudje si pomagajo zaspati z mantranjem – stalnim ponavljanjem določenih fraz; npr. sem miren in sproščen. Spet drugi odvrnejo pozornost z molitvijo, recitiranjem pesmi, ... – tako lažje zaspajo nazaj.

Nekaterim koristi, da imajo ob postelji beležko, v katero si zapišejo besede, ki jih pomirijo in jim dajo občutek varnosti, npr. to, kar se dogaja sedaj, bo kmalu minilo in bo bolje. V primeru, da se ponoči zbudijo, preberejo te besede in lažje zaspajo nazaj.

Nekaterim pomaga, da si zapišejo, kar se jim dogaja. Spet drugim pomaga, da zapišejo svoje skrbi in se jih lotijo naslednje jutro.

Včasih pa bo najbolje, da vstanete in greste za nekaj časa početi kaj sproščujočega (branje, gledanje televizije, poslušanje glasbe, ...) in se kasneje vrnete v posteljo.

Kako si pomagati, če se pojavijo vsiljene misli?

Vsakdo je že kdaj imel vsiljene misli. Podnevi pridejo, gredo in se čez čas spet pojavijo. Ko pa poskušate zaspati, so te še bolj pogoste. Ena od dobrih metod so tehnike čuječnosti. Pomaga, če si misli predstavljamo kot oblak, ki se premika stran od nas. Opazujemo ga, kako se premika in ostajamo pri tem čustveno nevpleteni.

Kako si pomagati, če vas tlačijo more?

Po travmatičnih dogodkih je prisotnost mor nekaj običajnega. Možgani poskušajo dati travmatičnemu dogodku smisel, more pa so lahko posledice tega. Nekateri ljudje verjamejo, da lahko vplivamo na potek svojih sanj s svojimi dejanji v njih.

Z uporabo svoje domišljije si lahko naredimo sanje prijetnejše. V morah si poiščite pomoč: poiščite si zavetje; prosite druge osebe za pomoč; vi ponudite pomoč osebam, ki se znajdejo v težavah. S tem, ko boste naredili korake v sanjah, si boste pomagali pri reševanju problemov v resničnosti. (vir: Guidelines for Coping with Nightmares After Trauma, Patricia Garfield).

Včasih se je potrebno sprijazniti s tem, da ne morete spati. Delati si skrbi zaradi nespečnosti, stvari samo še poslabša.

Iz angleškega izvirnika prevedel Primož.

Better Sleep for Voice Hearers, York Hearing Voices Group

http://www.intervoiceline.org/wp-content/uploads/2011/03/York-Sleep-Booklet_web.pdf