

- تقليل النظر إلى الأجهزة الإلكترونية.
- التأكد من أن غرفة نومك مريحة.

إذا استيقظت بسبب حلم مزعج أو كابوس

- طمئن نفسك بأنك بأمان.
- هذا لا يحدث الآن.
- تنفس ببطء وعمق.
- أعد نفسك إلى الحاضر، اطرق بقدميك على الأرض، وانظر في المرأة.
- تأكد من سلامتك الجسدية - أشعل الأنوار، وتأكد من إغلاق الأبواب.
- اشرب بعض الماء.
- افعل شيئاً يُبعدك عن الكابوس، مثل قراءة كتاب أو مجلة، أو الاستماع إلى موسيقى هادئة.
- تحدث مع شخص يدعمك، مثل شريك حياتك.

من الشائع جداً أن يعاني الأشخاص، الذين تعرضوا للاعتداء الجنسي في الطفولة، من الكوابيس. وقد تظهر الكوابيس فجأةً.

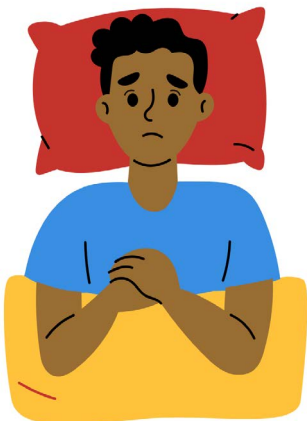
يمكن للكوابيس أن:

- تذكّر حقيقة بالأحداث المؤلمة.
- تُعيد إلى الأذهان مشاعر الوحدة والخوف والقلق.
- تُسبب رد فعل جسدياً، مثل صعوبة التنفس وضيق الصدر.
- تُثير أفكاراً مُقلقة حول الاعتداء.
- قد تستمر هذه المشاعر طوال اليوم.

أمر يمكنك القيام بها للتعامل مع الكوابيس

أهم ما يمكنك فعله للتعامل مع الكوابيس على المدى القصير هو وضع روتين نوم منتظم وجيد. يشمل هذا الروتين:

- البدء بالاسترخاء قبل ساعة تقريباً من النوم.
- الذهاب إلى النوم والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم.
- ممارسة الرياضة، ولو بشكل بسيط، يومياً.
- تجنب تناول الطعام أو شرب القهوة أو الكحول في الساعات التي تسبق النوم.



**فكر في
استشارة طبيبك
إذا استمرت
الكوابيس لديك.**