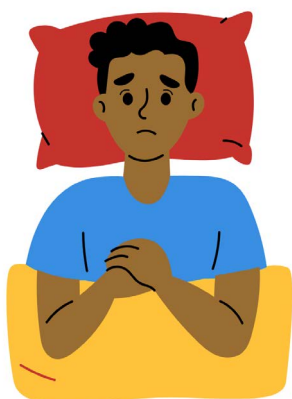


چنانچه با یک خواب یا کابوس ناراحت کننده از خواب بیدار شدید

- به خود تان اطمینان دهید که در امان هستید.
- این اتفاق حالا نمی افتد.
- آرام و عمیق نفس بکشید
- خود تان را در زمان حال بر گردانید، پاهای تان را محکم بکوبید، به آینه نگاه کنید.
- بررسی کنید که از نظر فیزیکی در امان هستید - چراغ ها را روشن کنید، بررسی کنید که در ها و پنجره ها قفل باشند.
- آب بنوشید.
- کاری انجام دهید تا ذهن تان از کابوس منحرف شود، برای مثال کتاب یا مجله بخوانید، به یک موسیقی آرام گوش دهید.
- با کسی که از شما حمایت می کند، مثلا همسر تان، صحبت کنید.
- یک گلاس آب بنوشید.
- کاری انجام دهید تا ذهن تان از کابوس منحرف شود، برای مثال کتاب یا مجله بخوانید، به موسیقی آرام گوش دهید.
- با کسی که حمایت کننده است صحبت کنید، برای مثال شریک زندگی تان.

**چنانچه کابوس های
شما ادامه پیدا کرد،
با پزشک تان صحبت
کنید.**



برای افرادی که در کودکی مورد آزار و اذیت جنسی قرار گرفته اند، دیدن کابوس یک امر طبیعی است. کابوس ها می توانند ناگهانی و غیر منتظره رخ دهند.

کابوس ها می توانند:

- یادآوری های بسیار واقعی برای وقایع آسیب زا باشند.
- باعث بازگشت احساسات چون، تنهایی، ترس ، و اضطراب گردد.
- باعث ایجاد یک واکنش فیزیکی مثلا مشکلات تنفسی و گرفتگی سینه در شما شود.
- افکاری را در مورد سوء استفاده که شما را آشفته می کند بر انگیزد.
- این احساسات می توانند تمام روز ادامه داشته باشند.

کاری های که می توانید برای مدیریت کابوس ها انجام دهید

مهمترین کاری که می توانید برای مدیریت کابوس ها در کوتاه مدت انجام دهید، تنظیم یک برنامه منظم خواب است. این برنامه شامل موارد زیر خواهد بود:

- حدود یک ساعت قبل از رفتن به رختخواب خود تان را آرام کردن.
- هر روز در یک زمان مشابه به رختخواب رفتن و از خواب بیدار شدن.
- هر روز ورزش کردن، حتی به میزان کم.
- اجتناب از خوردن، نوشیدن، قهوه با الکل در ساعات قبل از خواب.
- کاهش نگاه کردن به وسایل الکترونیکی
- اطمینان از اینکه اتاق خواب شما آرامش بخش است.