**Жахливі сновидіння**

Жахливі сновидіння – один із наслідків тривалого стресу, коли уві сні ми продовжуємо проживати травматичні події. Однак, здоровий сон – основа нашої життєдіяльності, його треба намагатися відновити якнайшвидше.

Кілька простих технік, щоб позбутися жахливих сновидінь.

* **Техніка флешбек**

Застосовується американськими психотерапевтами, які працюють з ПТСР.

Вигадуєте жахливому сну позитивну кінцівку й провомляєте його вголос. Бажано також записати його на аркуші або в нотатках телефону. Перед сном прочитати вголос ще двічі.

Наприклад, бійцю, якого буквально по частинам зібрали після Іловайського котла, постійно снився жах, у якому він тікає від вибуху й з розбігу падає у величезну яму. На цьому моменті він завжди прокидався в холодному поту. Це мучило його протягом кількох років: періодично після хвилювань йому снився цей сон.

Разом із психотерапевтом, він змінив кінцівку сну: стрибає не в яму, а в неглибокий басейн (боєць під два метри зросту, але плавати не вміє, хоча воду дуже любить), з теплою водою й гарними дівчатами. І перебуває там з насолодою. За кілька днів сон минув і більше не повертався.

* **Техніка безпека**

По суті, це розширення техніки флешбеку. Треба закінчити сон таким чином, щоб у сні взагалі не було небезпеки.

Наприклад, дівчині сниться, що за нею женеться гвалтівник. Вона прокидається й вигадує, що втекла й все закінчилось добре. Але тоді мозок запам'ятає, що цього разу втекла, а ось наступного – не факт. Дієвішою була б кінцівка, в якій дівчина тікала від гвалтівника, а потім придивилася й виявилося, що це її давній друг біг за нею: хотів обійняти та поспілкуватися, а вона не впізнала і злякалася.