

STRES VE UYKU BOZUKLUKLARINDA NE YAPILMALI?

STRES VE UYKU BOZUKLUKLARINDA NE YAPILMALI?



Hoş kokular koklamak rahatlatır ve güzel hatıraları canlandırır

STRES VE UYKU BOZUKLUKLARINDA NE YAPILMALI?



Öğleden sonra bitki çayı ve su için, kahve, siyah çay, kola veya enerji içeceklerinden uzak durun.

STRES VE UYKU BOZUKLUKLARINDA NE YAPILMALI?



Hareket edin. Mümkünse açık havada ama ev içinde de hareket etmek mümkündür, örneğin merdiven çıkmak.

STRES VE UYKU BOZUKLUKLARINDA NE YAPILMALI?



Size iyi gelen filmler izleyin, şiddet içeren filmlerden ve gerekirse haberleri izlemekten kaçınin.

STRES VE UYKU BOZUKLUKLARINDA NE YAPILMALI?



Yaşadıklarınızı detaylı ve kontrolsüz bir şekilde anlatmaya "dur" deyin.

STRES VE UYKU BOZUKLUKLARINDA NE YAPILMALI?



İlaçlar yardımcı olabilir ama çözüm değildir. Önemli olan, kendi çabanla bir şeyler yapmaktır.

STRES VE UYKU BOZUKLUKLARINDA NE YAPILMALI?



Yoga ve meditasyon yapın.

ACİL DURUMDA NE YAPILMALI?



Beden egzersizleri yaparak şu anda kalın. Örneğin denge çalışmaları, yerinde sayma hareketleri, boks vb.

ACİL DURUMDA NE YAPILMALI?



Şu anda kalmanıza yardımcı olacak farklı yöntemler deneyin.



Zentrum für Psychotraumatologie e.V.

Lange Straße 85, 34131 Kassel

www.traumazentrum-kassel.de