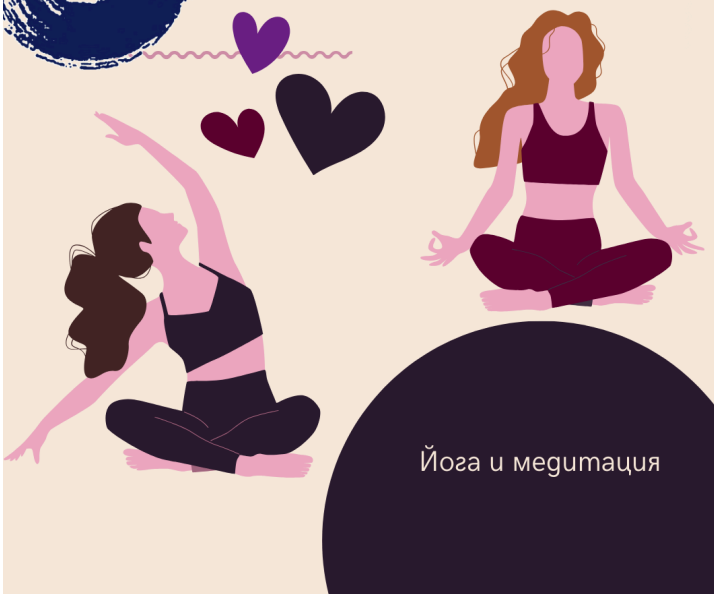


КАКВО ДА НАПРАВЯ ПРИ СТРЕС И СМУЩЕНИЯ НА СЪНЯ?



Мириса на приятни
ухания успокоява и
пробужда хубави спомени

КАКВО ДА НАПРАВЯ ПРИ СТРЕС И СМУЩЕНИЯ НА СЪНЯ?



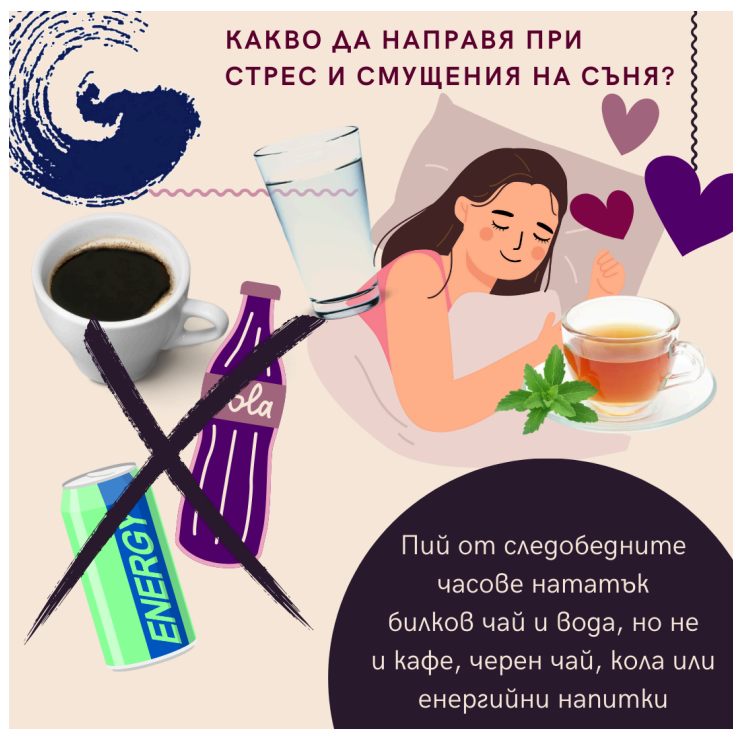
Йога и медитация

КАКВО ДА НАПРАВЯ ПРИ СТРЕС И СМУЩЕНИЯ НА СЪНЯ?



Гледай хубави филми,
но не и филми с насилие
– не гледай евентуално
и никакви новини

КАКВО ДА НАПРАВЯ ПРИ СТРЕС И СМУЩЕНИЯ НА СЪНЯ?



Пий от следобедните
часове нататък
билков чай и вода, но не
и кафе, черен чай, кола или
енергийни напитки

КАКВО ДА НАПРАВЯ ПРИ СТРЕС И СМУЩЕНИЯ НА СЪНЯ?



Движи се! По
възможност навън!
Но движение и вътре е
възможно, например
изкачване на стълби!

КАКВО МОЖЕШ ДА НАПРАВИШ, ЗА ДА СЕ СЪБУДИШ?



За да се събудите:
• Дневна светлина
• Свеж въздух / Студено
• Упражнения

КАКВО ДА НАПРАВЯ В ИЗВЪНРЕДНА СИТУАЦИЯ?



Активирай силни гразнителни, за да останеш в тукашното и настоящето

КАКВО ДА НАПРАВЯ ПРИ СТРЕС И СМУЩЕНИЯ НА СЪНЯ?



Лекарствата могат да помогнат подкрепително – но не са решение. Важно е самата ти да

КАКВО ДА НАПРАВЯ В ИЗВЪНРЕДНА СИТУАЦИЯ?



5-4-3-2-1



Назовете на глас 5 неща, които виждате, 5 неща, които чувате, 5 неща, които усещате. 4 неща, които виждате, чувате, усещате. 3 неща, 2 неща, 1 неща.

КАКВО ДА НАПРАВЯ В ИЗВЪНРЕДНА СИТУАЦИЯ?



Физически упражнения, за да останеш в тукашното и настоящето. Упражнения за равновесие, тълчене с крак, боксиране, и т.н.

КАКВО ДА НАПРАВЯ ПРИ СТРЕС И СМУЩЕНИЯ НА СЪНЯ?



Не разказвай неконтролирано подробности от преживяното! Кажу стоп

КАКВО ДА ПРАВИМ ПРИ ПРОБЛЕМИ СЪС СЪНЯ.



Не спете през деня

КАКВО ДА ПРАВИМ ПРИ ПРОБЛЕМИ СЪС СЪНЯ.



Спалня:

- тиха
- тъмна
- приблизително 15-19 °C

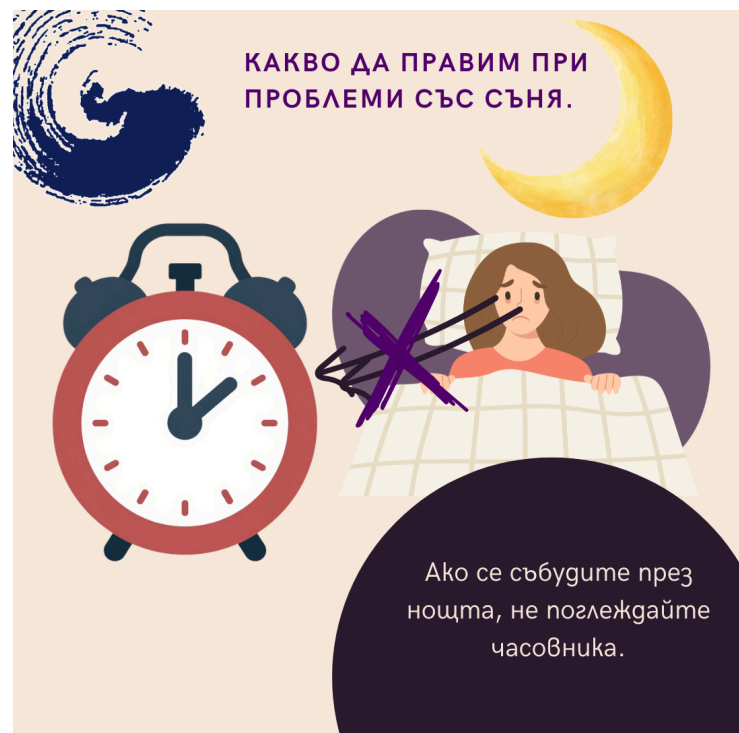
15-19°C

КАКВО ДА ПРАВИМ ПРИ ПРОБЛЕМИ СЪС СЪНЯ.



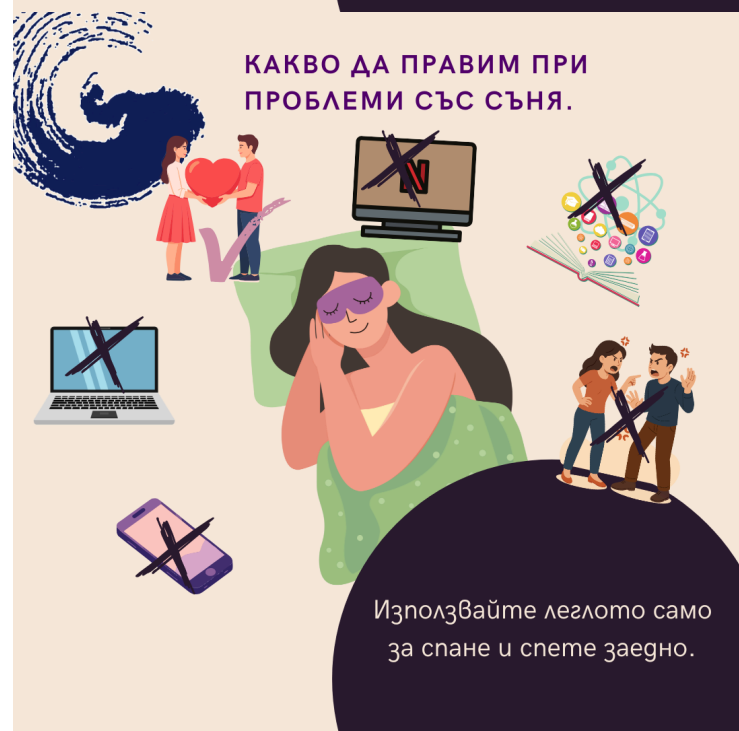
Леглото трябва да бъде място за почивка, мир и сигурност.

КАКВО ДА ПРАВИМ ПРИ ПРОБЛЕМИ СЪС СЪНЯ.



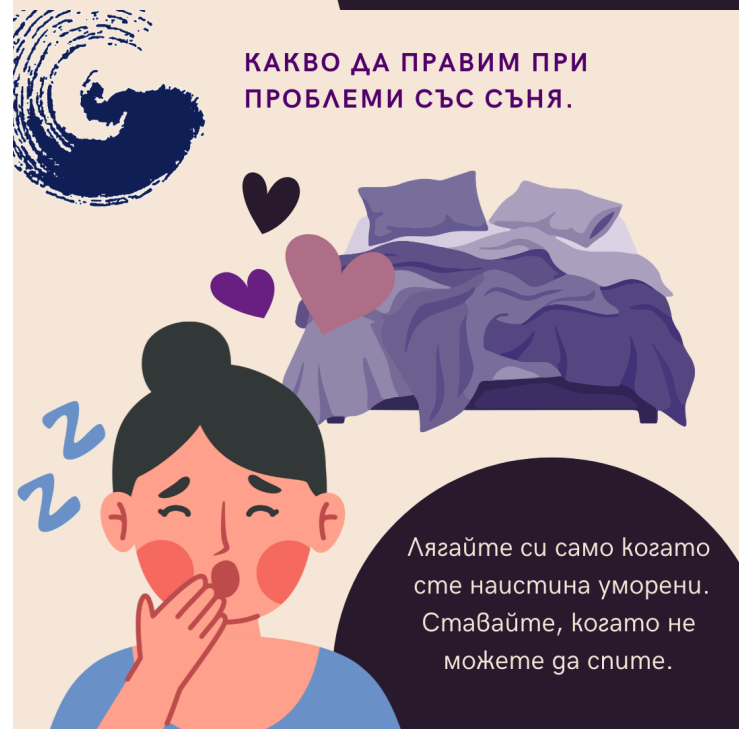
Ако се събудите през нощта, не поглеждайте часовника.

КАКВО ДА ПРАВИМ ПРИ ПРОБЛЕМИ СЪС СЪНЯ.



Използвайте леглото само за спане и спете заедно.

КАКВО ДА ПРАВИМ ПРИ ПРОБЛЕМИ СЪС СЪНЯ.



Лягайте си само когато сте наистина уморени. Ставайте, когато не можете да спите.