

# ترس شبانه و بی خوابی

سرکار خانم دکتر اکبری

روانشناس دانشگاه فواجه نصیرالدین طوسی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت



مرکز ملی مشاوره و کمک زندگی  
دانشگاه نصیری فواجه نصیرالدین طوسی

# ترس شبانه و بی خوابی در جنگ

## چرا در جنگ خوابیدن سخت است؟

- ◆ **آماده باش دائمی:** بدن فکر می کند باید همیشه هوشیار باشد
- ◆ **ترس از حمله شبانه:** تاریکی ترس را بیشتر می کند
- ◆ **به هم ریختن ریتم شبانه روزی:** استرس، ساعت بدن را مختل می کند
- ◆ **کابوس ها:** مغز در خواب هم در حال پردازش ترس هاست
- ◆ **صدای آذیر و انفجار:** حتی وقتی نیست، گوش ها در انتظارند

# راهکارهای عملی برای خواب بهتر

هر شب، یک ساعت قبل از خواب، کارهایی که به بدن بفهماند  
«وقت آرامش است»:

• چای کمرنگ یا دمنوش بابونه

• وضو گرفتن یا دوش آب گرم (اگر امکان دارد)

• نورها را کم کن

• با صدای آرام با خانواده حرف بزن، نه درباره اخبار

• دعا یا ذکر آرام بخوان

## محیط خواب را تا حد ممکن ایمن و آرام کن

- ♦ اگر اتاق خواب نزدیک پنجره است، جای خواب را جابه‌جا کن
- ♦ از پرده ضخیم برای تاریک‌تر کردن استفاده کن
- ♦ گوش‌گیر اگر داری، استفاده کن (اما طوری که صدای هشدار را بشنوی)
- ♦ یک وسیله آشنا و آرامش‌بخش کنار دستت بگذار (قرآن، تسبیح، عکس عزیزان)
- ♦ نگران فردا نباش
- ♦ اگر امشب نخوابی، فردا هم زنده‌ای. فردا شب می‌خوابی.
- ♦ بدن خودش جبران می‌کند.
- ♦ با خدا حرف بزن
- ♦ اگر اهل دعایی، مناجات شب فرصتی برای آرامش است.
- ♦ اگر نه، با خودت حرف بزن.

# تکنیک‌های تنفسی و ذهنی در رختخواب

## تکنیک تنفس ۴-۷-۸:

۴ ثانیه دم از بینی

۷ ثانیه نگه دار

۸ ثانیه بازدم آرام از دهان

۴-۵ بار تکرار کن

## تکنیک اسکن بدن:

از نوک پا شروع کن، آرام آرام به بالا بیا و به هر عضو بگو «شل باش، رها کن».

## تکنیک جایگزینی افکار:

وقتی فکرهای ترسناک می‌آیند، عمداً به یک خاطره آرامش‌بخش فکر کن (سفر قدیمی، کنار دریا، آغوش مادر).

# با ترس شبانه روبرو شو، نه اینکه بجنگی

## با ترس شبانه روبرو شو، نه اینکه بجنگی

• به خودت بگو: «حق دارم بترسم. اینجا امن‌ترین جایی است که می‌توانم باشم.»

اگر خطری بود، بیدار می‌شوم و تصمیم می‌گیرم.»

• جنگ با ترس، ترس را بیشتر می‌کند. پذیرشش، آرامش می‌آورد.

## اگر اصلاً خوابت نمی‌برد در این مواقع:

• از رختخواب بیرون بیا (نه برای چک کردن اخبار!)

• یک کار آرام و بی‌ربط انجام بده: کتاب بخوان (نه در گوشی)،

یک نقاشی ساده بکش، چای بابونه درست کن

• وقتی خواب آلوده شدی، برگرد به رختخواب

# برای کودکان در شب قبل از خواب:

• یک قصه آرامش بخش بگو (نه درباره جنگ)

• با هم دعا یا ذکر بگویید

• یک چراغ خواب کوچک روشن بگذار

(ناریکی مطلق برای کودک ترسناک تر است)

• عروسک یا پتوی مورد علاقه را کنارش بگذار

## اگر نیمه شب بیدار شد:

• سریع برو کنارش

• در آغوش بگیر

• نگو «ترس»، بگو «من پیش تو هستم»

• آب خنک بده تا بنوشد

• چند نفس عمیق با هم بکشید

# کارهایی که خواب را بدتر می‌کند

▲ چک کردن اخبار قبل از خواب (مهم‌ترین عامل بی‌خوابی)

▲ گوشی در دست تا لحظه خواب (نور آبی مغز را بیدار نگه می‌دارد)

▲ گفتگوهای پرتنش درباره جنگ در شب

▲ خوردن غذای سنگین یا کافئین (چای پررنگ، قهوه) نزدیک خواب

▲ فکر کردن به «اگر فردا...»