



Zdravlje i san

Objašnjenja i predlozi
za dobru higijenu spavanja



**TRAUMA
AMBULANZ**
Seelische Gesundheit

Lukasstraße 3, 01069 Dresden

Tel.: 0351 41726750

Fax: 0351 41726755

e-mail: traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de

www.ukdd.de/pso/traumaambulanz

*„Ono što je san za tijelo, to je radost za duh –
Unos nove životne snage.“*

Rudolf von Jering (1818 - 1892)

Sadržaj

Deo A

Osnove spavanja

Zašto spavamo? **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Faze spavanja.....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Regulatori spavanja.....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Deo B

Stvari, koje mogu da smetaju Vašem snu

Šta su smetnje spavanja?.....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

PTPI i san.....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Noćne more.....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Depresija i san...**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Sindrom apneje u snu.....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Lekovi.....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Deo C

Navike i spavanje

Šta je higijena spavanja?..... 12

Saveti za bolju higijenu spavanja 12

Svi saveti na jednom mestu **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Deo A: Osnove spavanja

Zašto spavamo?

Spavanje je – isto kao i kiseonik, hrana i voda – jedna od naših dnevnih osnovnih potreba. Postoje različite pretpostavke o tome u čemu se sastoji biološka korist od spavanja. Jedni pretpostavljaju da se ljudsko telo tokom spavanja odmara i regeneriše ćelije i tkiva koji su oštećeni tokom budne faze. Drugi stručnjaci misle da je spavanje potrebno za održavanje metabolizma. Postoje naznake i za to da je spavanje važno za memorisanje sećanja. Međutim svi stručnjaci se slažu u tome da je za sve zdrav i dovoljan san životno važan.

Faze spavanja

Mnoge studije su pokazale, da je spavanje proces sa dve faze: **REM-** i **Non-REM-faza** (REM = „Rapid Eye Movement“, dakle „brzi očni pokreti“). Non-REM-faza sastoji se od više faza i čini oko 75-80% spavanja jednog „prosečnog“, mladog, zdravog odraslog. Ostatak se sastoji od REM-faze.

Non-REM-faza se sastoji od tri faze spavanja, koje se zovu N1, N2 i N3. Faze se razlikuju u pogledu aktivnosti mozga, percipirane dubine sna kao i po tome koliko je teško da se lice probudi.

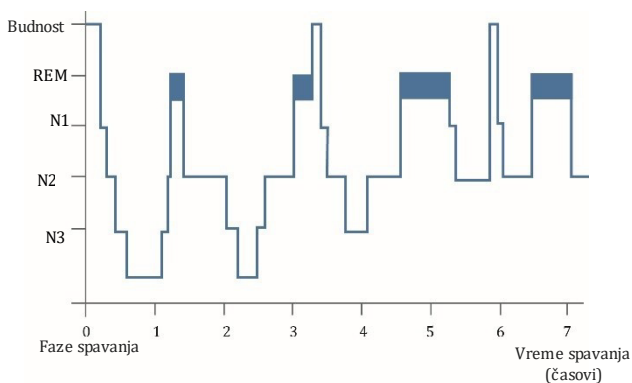
N1: N1-faza sna je percipira na veoma lak način; mnogi ljudi kada se probude iz ove faze misle da uopšte nisu spavali. Uprkos tome izgleda da N1-faza sna predstavlja važan dio normalnog spavanja. Ljudi, koji pate od nesаницe, ali i stariji ljudi provode više vremena u N1-fazi sna od lica bez smetnji u spavanju.

N2: Noćni san jednog odraslog mladog lica sastoji se od oko 40-55% od N2-faze. Teže je nekoga probuditi iz ovog stadija i većina ljudi zna na kraju da su spavali.

N3: Funkcije mozga tokom N3-faze nazivaju se i dosadni san, jer se odlikuju sporim, markantnim talasima, takozvanim delta-talasima, kada se mere moždani talasi. N3-faza se percipira kao najdublji san. Buđenje iz ove faze je najteže. Ljudi naginju ka tome da imaju više N3-faze nakon duge budne faze.

REM: U REM-fazi nastupa većina snova. Tokom REM-faze mogu se meriti česti brzi očni pokreti (kod zatvorenih kapaka), osim toga je frekvencija srca i disanja neredovnija. Strujanje krvi u mozak se povećava, aktivnosti mozga tokom REM-faze slične su onima u budnom stanju. Međutim takozvana skeletna muskulatura je tokom REM-faze snižena. Deo ove muskulature je inače nadležan za voljne pokrete tela, na primer za pokretanje ruku i nogu. Tokom REM-faze to je „potisnuto“.

Savršeni profil spavanja (modifikovano prema Penzel et al., 2005)



Regulatori spavanja

Postoje dva postupka, koji regulišu spavanje i budno stanje - **nagon za spavanje** i takozvani **cirkadijalni ritam**. Osim toga **stanje uzbuđenosti** može takođe da utiče na našu sposobnost spavanja.

Nagon za spavanje

Naš nagon za spavanje je ujutro najmanje izražen i tokom dana se sve više povećava. Spavanje postepeno smanjuje naš nagon za spavanje, dok mi ponovo osvežavamo naše rezerve energije. Zbog toga malo spavanje kratko pre odlaska na počinak (npr. zaspiavanje tokom gledanja televizije navečer) može da oteža da se ponovo zaspe. Što je duže vremena proteklo od kada ste zadnji put spavali, to je nagon za spavanjem jače izražen i lakše je zaspati. Ako je nagon za spavanjem veoma jako izražen, osećamo se *pospano*.

Cirkadijalni ritam

Ljudi imaju veoma jak „unutrašnji sat“, koji može da utiče na mnoga životna područja. Tu pripadaju na primer funkcije tela kao što su probava, telesna temperatura i ritam spavanja i budnog stanja. Većina ovih unutrašnjih satova rade približno u ritmu od 24 časa. Naš unutrašnji sat koristi između ostalog dnevnu svetlost kao davač takta: Kada je svetlo, aktivnost tela se povećava a kada je tamno, aktivnost tela se snižava.

Neredovna rutina spavanja (npr. kod rada u smenama) slabi naš biološki sat. Stalno vreme za san i budno stanje nasuprot tome su dobri davači takta za naš unutrašnji sat i podržava na taj način okrepljujući san.

Uzbuđenost

Osećaj da stalno morate da budete „na oprezu“ ili ako ste uplašeni, može da premesti pospanost (tj. snažan nagon za spavanjem) i da oteža spavanje.

Kada se na primer neko lice s nedostatkom sna plaši termina pred sudom, tokom saslušanja se uglavnom neće osećati pospano, iako noć pre nije dovoljno spavalo. Međutim kada se saslušanje završi i kada lice može da se opusti, moglo bi da zaspe tokom čitanja

novina, jer snažan nagon za spavanje nije više prevaziđen strahom (uzbuđenje).

Aktuelni nivo uzbuđenja jednog lica (percipirana ugroženost, strah, brojne ponavljajuće misli ili telesna napetost) može da utiče na ravnotežu između nagona za spavanjem i verovatnosti za san u jednom određenom trenutku. Česti uzroci za visoku uzbuđenost u vreme spavanja su na primer razmišljanje o temama, koje tokom dana nisu mogle ili nisu mogle dovoljno da se obrade, brige o samom spavanju, pokušaj podsećanja na predstojeće zadatke ili briga o tome da pojedine stvari stoje izvan sopstvene kontrole.

Pospanost i umor

Pojmovi *pospan* i *umoran* često se koriste kao sinonim, ali imaju različito značenje.

- *Umoran* znači da lice ima malo energije, ali da ne mora obavezno na spavanje.
- *Pospan* nasuprot tome označava stvarnu potrebu za spavanjem.

Tačno razmisliti o sopstvenom umoru i pospanosti i ciljano ih razlikovati pomaže da razlikujemo kada nam je zaista potreban san (dakle postojanje snažnog nagona za spavanjem) i zbog toga bi trebalo da pokušamo da zaspemo ili kada postoji opšti nedostatak energije, kod kojeg bi bilo dovoljno da se telo odmori.

Deo B: Stvari, koje mogu da smetaju Vašem snu

Šta su smetnje spavanja?

Takozvana „insomnija“ je poremećaj noćnog spavanja u smislu „premao sna“ i važi kao najčešći oblik poremećaja spavanja. Tu su obuhvaćeni razni oblici kao teškoće kod zaspivanja i isprekidano spavanje, buđenje u rano jutro kao i uopšteno nekrepljujući san. S druge strani svaki oblik može da ima raznovrsne posledice na dnevno raspoloženje kao npr. povećani umor po danu ili smetnje koncentracije i radne sposobnosti.

PTPI i san

Posttraumatski poremećaj izdržljivosti (PTPI) opisuje niz simptoma, koji mogu da nastanu kao reakcija na mogući traumatizirajući događaj, kao npr. biti uključen u nezgodu ili vojnu intervenciju ili biti žrtva fizičkog odnosno seksualnog nasilja. Simptomi uključuju osećaj da se većinu vremena mora da bude „na oprezu“, ponovno proživljavanje traumatskog događaja u obliku nekontrolisanih misli, slika (takozvani flešbekovi) ili noćnih mora kao i osećaj emocionalne otupljenosti prema licima ili situacijama. Pored toga poremećaji spavanja su veoma česte tegobe kod PTPI-a. Pojedina pogođena lica navode da izbegavaju da spavaju zbog straha od noćnih mora ili zbog toga što u snu ne bi bili u stanju da reaguju na moguće opasne situacije. Nadalje pokazuju pojačanu pažnju na sigurnost, kao ciljano usmeravanje pažnje na zvukove izvana kao i proveravanje brava na vratima i prozorima. Pojedina lica pogođena sa PTPI radije spavaju na drugim mestima nego u spavaćoj sobi ili pokušavaju da odugovlače vreme za odlazak na spavanje. Spavanje može posebno da bude otežano time što isto izaziva sećanja na traumu, kada se traumatski događaj npr. dogodio noću.

Noćne more

Noćne more su snovi, iz kojih se budite i koji su posle buđenja praćeni jakim negativnim emocijama (kao strah i panika). Pojedina pogođena lica ponavljaju nakon buđenja sadržaj noćne more u mislima, da bi saznali zbog čega su imali noćnu moru i šta bi to moglo da znači. Međutim stručnjaci pretpostavljaju da izbegavanje spavanja i ponovljeno „odigravanje“ noćnih mora u mislima povećava verovatnost za buduće noćne more. Posebno kod lica pogođenih sa PTPI-om

često se ponavljaju uglavnom iscrpljujuće noćne more. Noćne more predstavljaju teški poremećaj spavanja i stvaraju visoki stepen patnje, zbog čega je važno brzo lečenje. Kao veoma efikasan i dokazan oblik lečenja noćnih mora važi *Imagery Rehearsal Therapy* (IRT) prema Krakovu & Zadri (2006). Cilj je da se sadržaj sna promeni tako da više ne predstavlja opterećenje ili ugrožavanje. Pri tome se uz pomoć skripte za san posebno opterećujuće i strašne scene drugačije opisuju i ponovo doživljavaju u okviru imaginacija (iznutra zamišljenih filmskih scena), tako da se noćna mora može iznova opisati sa novim sadržajima. U jednoj studiji na PTPI-pacijentima dokazano je da se lečenjem noćnih trauma smanjuju i PTPI-simptomi i da se kvalitet spavanja poboljšao.

Depresija i san

Poremećaji spavanja često nastupaju i kod oboljelih od depresije. Isti mogu da nastupe u obliku teškoća kod zaspivanja i isprekinutog sna, buđenja u rano jutro (izrazito ranije buđenje od željenog/planiranog) ili osećaj umora nakon buđenja, kada pogođena lica imaju teškoće da ustanu iz kreveta. Višestruko je potvrđeno, da je npr. kognitivna terapija veoma efikasna kako kod poremećaja spavanja tako i kod ljudi sa depresijom. Pored toga bolji san može značajno da poboljša raspoloženje.

Sindrom apneje u snu

Sindrom apneje u snu je poremećaj kod koga su disajni putevi (nos i grlo) potpuno ili delimično blokirani. Ovo može da izazove smanjenje sadržaja kiseonika u krvi i zbog toga izaziva refleksno buđenje. Simptomi apneje u snu tokom noći su npr. glasno hrkanje, dahtanje ili hvatanje vazduha. Ako im to ne kaže partner ili partnerica, mnogi ljudi ne znaju da imaju ove simptome. Po danu se apneja u snu uglavnom izražava kao jutarnji umor te pospanost tokom dana. Osim toga naznake za to mogu da budu i jutarnja glavobolja, koja prestaje ubrzo nakon ustajanja, kao i buđenje sa suvim ustima. Kada redovno utvrdite ove simptome kod sebe, treba da razgovarate sa svojim lekarom. Apneja u snu povećava rizik za bolesti srca i udar.

Lekovi

Određeni lekovi i supstance mogu da utiču na san. Tu pripadaju npr. lekovi protiv astme, pojedine kapi za nosi/sredstva za smanjivanje kongestije koji su dostupni bez recepta, lekovi protiv alergija i prehlada, pojedini steroidi, beta blokeri (lekovi za srčane tegobe), lekovi kod ADHS-a i pojedini antidepresivi. Upitajte svog lekara, da li jedan ili više lekova, koje uzimate, može da ugrozi Vaš san. Ali *ne* prekidajte uzimanje lekova samostalno, pre nego što razgovarate sa svojim lekarom.

„Tablete za spavanje“ mogu kratkoročno da budu od pomoći. Međutim dugoročna upotreba može da izazove razvoj tolerancije, zbog čega će da Vam bude potrebno više tableta za isti efekat. Osim toga duže uzimanje može da izazove psihičku ovisnost.

Individualna tolerancija prema lekovima se mnogo razlikuje, to znači da svaki čovek podnosi jednu dozu bolje od drugog i pokazuje drugu reakciju na njenu upotrebu. Kod pojedinih ljudi učinak lekova dugo traje, zbog čega su celog i dućeg dana pospani ili letargični. Koristite lekove za spavanje samo u dozi koju je propisao lekar i saopštite mu sve nuspojave.

Deo C: Navike i spavanje

Šta je higijena spavanja?

Pod higijenom spavanja podrazumevaju se mere i ponašanja, koji doprinose zdravom i okrepljujućem snu. Iako su većina mera velikom broju ljudi poznate, za ljude sa teškoćama kod spavanja posebno se preporučuje da provere sopstvene navike u odnosu na sledeća pravila.

Savezi za bolju higijenu spavanja

Savet 1: Bolje je da pomerite svoje brige na sutra!

Bavljenje sa malim i velikim brigama u krevetu, razmišljanje o problemima ili planiranje budućih događaja može da Vas drži budnim. Kada takve misli češće nastupe, može da bude od pomoći da sebi odredite jedno određeno vreme u danu za brige, rešavanje problema i planiranje i da tako pomerite nametljive misli tokom spavanja na „vreme za razmišljanje i brigu“ sledećeg dana. Utvrdićete da ćete vremenom imati manje opterećujućih misli dok ste u krevetu.

Za podršku pri tome možete da koristite vežbu „Određiti vreme za brige“ u aplikaciji CoachPTBS:



App Store (Apple iOS)



Play Store (Google Android)

U tu svrhu preuzmite besplatno CoachPTBS skeniranjem ovog koda na Vaš pametni telefon ili pretražite u dućanima reč „CoachPTBS“.

Iako je aplikacija u prvom redu razvijena za vojnike kao i njihove članice porodice, sadržaje i vežbe možete veoma dobro da iskoristite za sebe. Kod prvog otvaranja aplikacije bićete upitani da li ste vojnik

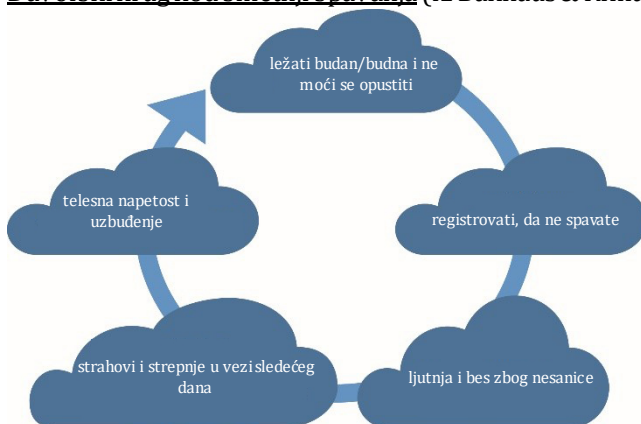
ili član porodice. Izaberite tamo „član porodice“. Kod upita za unos Vašeg imena možete da upišete bilo koje ime odnosno izmišljeno ime.

Vežba za vreme za brige

Strategija za ublažavanje zabrinutih misli je da sebi planirate vreme za razmišljanje o brigama. Iako bi naizgled suprotno imalo smisla, to može zaista da pomogne pri tome da dobijete kontrolu nad razmišljanjem. Kada utvrdite da se noću previše brinete, pokušajte umesto toga da planirate jedno vreme tokom dana u kojem ćete da razmislite o temama koje Vam leže na srcu. Zapišite kratko misli na jednu cedulju, koju ponovo možete da uzmete u planirano vreme. Pokušajte da ovo „vreme za brigu“ ne izaberete previše blizu vremena odlaska na spavanje. Na ovaj način imate još vremena da se nakon toga umirite.

Drugi fenomen je taj da se mnogi ljudi brinu zbog toga što ne mogu da zaspu, što ih ponovo drži budnim. Imajte u vidu da je Vaše telo – iako može da bude neugodno što ne spavate – takođe programirano za to da toleriše nekoliko noći „ne sasvim savršenog sna“. U stvarnosti Vaš nagon za spavanje se može pojačati kada jedno pregledno vreme ne spavate, što ponovo dovodi do boljeg sna sledećih noći. Važno je da se smanji strah od večeri, da bi se povećale šanse za okrepljujući, duboki san.

Đavolski krug kod smetnji spavanja (iz Bakhaus & Riman, 1999)



Savet 2: Ne gledajte na sat!

Gledanje na sat, kada ležite u krevetu, može da poveća frustraciji i time poremeti san. Postavite svoj sat na drugu stranu prostorije, okrenite je i ne gledajte usred noći na njega, kada se probudite ili ležite budni.

Savet 3: Ograničite spavanje po danu!

Spavanje u drugo vreme osim Vašeg redovnog vremena za spavanje može da oslabi Vaš nagon za spavanje i poremeti Vaš prirodni cirkadijalni ritam spavanja (vidi deo 1 ove brošure). Kada utvrdite, da ste veoma pospani (ne umorni već zaista pospani), možete da **kratko** odspavate (15-30 minuta – postaviti budilnik!). Pospani ljudi čine često greške u svakodnevnicu, pogrešno procenjuju situacije i mogu sebe ili druge da nenamerno povrede. Pokušajte u jednom takvom slučaju da ne ostajete budni.

Kada ste mišljenja, da bi Vam trebao kratak san, neka to bude u najboljem slučaju sedam do devet časova od jutarnjeg buđenja - za većinu ljudi to bi bilo poslepodne. Kratko spavanje bi tada odgovaralo ritmu Vašeg biološkog sata, koje bi imalo prirodno sniženje (manju pažnju) u ovo vreme. U idealnom slučaju to

spavanje bi trebalo da bude uvek u približno isto vreme dana. Kratko spavanje treba da bude u Vašem krevetu, jer tako sebe sami trenirate na vezu između kreveta i sna. Postavite jedan budilnik, tako da ne spavate predugo.

Savet 4: Ostavite da se dan završi u miru!

Razvijte lični ritual pred spavanje!

Od pomoći je da sebi stvorite jednu „pufer zonu“, dakle jednu mirnu fazu neposredno pre Vašeg spavanja, u kojoj postajete mirniji i možete da se opustite. Ovo Vam omogućava prelaz između aktivnosti dana i noći. Otresti uzbuđenje i napetosti dana će da Vas opusti i dopusti Vašem snu da se prirodno razvije. Ako trebate ideje kako da uredite svoju pufer-zonu, pogledajte "Deo za vešbe" aplikacije CoachPTBS.



App Store (Apple iOS)



Play Store (Google Android)

U tu svrhu preuzmite besplatno CoachPTBS skeniranjem ovog koda na Vaš pametni telefon ili pretražite u dućanima reč „CoachPTBS“.

Savet 5: Spavaću sobu koristite samo za spavanje!

Dok ste u krevetu treba da izbegavate aktivnosti, koje inače radite u budnom stanju. Ne bi trebali niti da čitate, gledate televiziju, jedete, učite niti koristite Vaš telefon, tablet ili laptop. Ako se ne pridržavate ovog saveta, Vaš mozak će da uspostavi vezu između kreveta i drugih aktivnosti osim spavanja. Moguće je dakle da trenirate Vaš mozak na to da ostane budan u krevetu. Koristite Vaš krevet isključivo za spavanje, pazite na to da postane mesto gde san dolazi sam od sebe. Očekivanje mozga da se u krevetu samo spava, treba po mogućnosti da bude jako. Seksualna aktivnost predstavlja jedini izuzetak od ove smernice. Najvažnija aktivnost, koju treba da *isterate* iz kreveta jeste „pokušaj spavanja“, jer to neminovno

dovodi do poremećaja Vaše prirodnog procesa spavanja. Kada primetite da u krevetu razmišljate o samom spavanju, ustanite! Može da bude teško da ne koristite svoj krevet za druge stvari, posebno kada stanujete u jednosobnom stanu ili domu za stanovanje. Ali to može da se pokaže kao važan korak za poboljšanje Vaših navika spavanja.

Savet 6: Izbegavajte teške obroke uveče!

Tokom zaspivanja usporava se sistem probave. Teški obrok kratko pre odlaska u krevet može da izazove tegobe u želudcu i kiselinu noću, što značajno otežava san. Razmak od oko četiri sata između jela i odlaska na spavanje se preporučuje, da bi hrana mogla da se probavi. Ako ste ipak gladni, preporučuje se lagana užina.

Savet 7: Izbegavajte kofein od poslepodne!

Kofein je relativno dugotrajan stimulans, čiji efekti traju više časova od konzumacije. Može da ostane aktivan četiri do pet časova od konzumacije. Uz to postoje velike razlike između pojedinaca u pogledu toga koliko jako i dugo kofein utiče na telo - stariji odrasli, na primer, reaguju tendenciozno osetljivije na kofein. Ako želite da proverite da li Vaš san nije poremećen zbog kofeina, izbegavajte njegovu konzumaciju posle podneva. Pored toga ograničite Vašu konzumaciju kofeina na najviše tri šoljice od po 250 ml dnevno.

Savet 8: Izbegavajte ekstremni sport uveče!

Kada ste *kratko pre* Vašeg vremena za spavanje sportski aktivni, to može da ima negativan uticaj na Vaš san. Sport aktivniše telo, povećava telesnu temperaturu i sprečava tako prirodno sniženje telesne temperature kratko pred spavanje. Naporne telesne vežbe trebaju da se završe najkasnije četiri časa pre spavanja. Nasuprot tome nežne vežbe istezanja su u redu i mogu čak da deluju opuštajuće.

Savet 9: Izbegavajte alkohol uveče!

Iako alkoholna pića deluju opuštajuće i doprinose da se ljudi osećaju pospano, tokom noći to može da ima suprotan efekat. Metabolizam alkohola noću može da izazove nemiran san. Za većinu ljudi - ako ne postoji medicinska istorija u vezi alkoholizma -

nije verovatno da će jedna čaša piva ili vina naveče da ima negativan efekat na njihov san. Unatoč tome za osetljive ljude se preporučuje da se potpuno odreknu alkohola noću.

Savet 10: Obezbedite ugodno okruženje za spavanje!

Vaše okruženje za spavanje treba da bude mirno, tamno (odnosno opremljeno sa noćnim svetlom), bezbedno i ugodne temperature. Buka i (moguće i prigušeno) svetlo mogu da smetaju ili skrate Vaš san. Ako Vam smeta neželjena buka, postoji mogućnost da spavate sa „belim šuštanjem“ u pozadini, tj. da prekrijete ometajuću buku sa nežnim zvukovima/frekvencijama u pozadini. To bi mogao da bude zvuk ventilatora ili električno pevušanje radija.

Savet 11: Izbegavajte nikotin pre spavanja!

Nikotin se u telu relativno brzo razgrađuje, obično oko dva časa nakon upotrebe. Ako se puše cigarete kratko pre spavanja, može da se desi da telo usred noći traži novi nikotin. Zbog toga je najbolje da se pušenje cigareta izbegava najmanje dva časa pre spavanja.

Svi saveti na jednom mestu

Radi boljeg pregleda i kao informativni list još jednom sva pravila sastavljena:

1. *Bolje je da pomerite svoje brige na sutra!*
2. *Ne gledajte na sat!*
3. *Ograničite spavanje po danu!*
4. *Ostavite da se dan završi u miru!
Razvijte lični ritual pred spavanje!*
5. *Spavaću sobu koristite samo za spavanje!*
6. *Izbegavajte teške obroke uveče!*
7. *Izbegavajte kofein od poslepodne!*
8. *Izbegavajte ekstremni sport uveče!*
9. *Izbegavajte alkohol uveče!*
10. *Izbegavajte nikotin pre spavanja!*
11. *Obezbedite ugodno okruženje za spavanje!*

Tekstovi formulisani na osnovu:

- *US-američka aplikacija „CBTi Coach“ eksternog partnera za saradnju u projektu „CoachPTBS“ (VA's National Center for PTSD i Stanford University Medical Center kao i DoD's DHA Connected Health i VA Sierra Pacific Mental Illness Research, Education, & Clinical Center.) Više informacija na:
https://www.ptsd.va.gov/professional/materials/apps/cbtcoach_app_piro.asp [Juli 2018]*
- *U delu B – „Šta su to smetnje spavanja?": Backhaus & Riemann (1999): Smetnje spavanja. Napredci PT-a. Göttingen: Hogrefe.*
- *U delu B – „Noćne more": Krakow, B., Hollifield, M., Johnston, L., Koss, M., Schrader, R., Warner, T.D., et al. (2001). Imagery rehearsal therapy for chronic nightmares in sexual assault survivors with posttraumatic stress disorder: a randomized controlled trial. Journal of the American Medical Association, 286, 537-545.*
- *Krakow, B. & Zadra, A. (2006). Clinical management of chronic nightmares: Imagery rehearsal therapy. Behavioral Sleep Medicine, 4, 45-70.*
- *Penzel, T., Peter, H., Peter, J., Becker, H. F., Fietz H., , Fischer I. et al. (2005). Brošura na temu 27 „Smetnje spavanja“ Robert Koch-Institut.*

Izdavač: Ambulanta za mentalno zdravlje
Lukasstraße 3, 01069 Dresden
Tel.: 0351 41726750
Fax: 0351 41726755
E-mail: Traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de
www.ukdd.de/ps0/traumaambulanz

Klinika i poliklinika za psihoterapiju i psihosomatiku
Univerzitetska klinika Karl Gustav Karus
na Tehničkom Univerzitetu Dresden
Ustanova javnog prava Slobodne Države Saksonije
Fetscherstraße 74, 01307 Dresden
www.uniklinikum-dresden.de

Izdanje: Avgust 2018

Vlasnik slika: Sticky Tape „Designed by Freepik.com“

Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Gefördert durch



STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES
UND GESELLSCHAFTLICHEN
ZUSAMMENHALT

