

Что ты можешь сделать для хорошего сна?



Советы для детей от Института женского и мужского здоровья Вены / Проект NEDA

Очень важно хорошо спать!

Когда мы хорошо спим, у нас больше энергии на следующий день, мы лучше себя чувствуем и более расслаблены.

На этой странице ты найдешь советы, которые помогут тебе лучше спать.

На обороте есть советы против тревоги и кошмаров.

Прочитай этот плакат, чтобы узнать, как лучше спать!

Ритуал спокойной ночи

Чтобы лучше спать, ты можешь попробовать делать одни и те же вещи каждый день перед сном. Это называется **ритуалом**.

Ты можешь составить себе свой личный ритуал на ночь!

Важно, чтобы в течение 1 часа перед сном ты не смотрел/ смотрела на мобильный телефон, телевизор или другие подобные устройства.

Задумайся: Что я всегда делаю перед сном?

Например:

1. Я откладываю свой мобильный телефон.
2. Я чищу зубы.
3. Я надеваю пижаму.
4. Я желаю всем спокойной ночи.
5. Я включаю ночник.
6. Я ложусь в кровать.
7. Я делаю упражнение "3 хорошие События".



3 -Хорошие - События

Это упражнение может помочь тебе заснуть с хорошим чувством.

Каждый день перед сном подумай:
за какие 3 хороших события ты благодарен сегодня?

Например:

1. Я играл с другом.
2. Меня хвалили в школе.
3. Я погладила милую собачку.

Если не удастся вспомнить что-то сразу, прокрути в голове весь день. Ты точно что-нибудь вспомнишь!

КОНТАКТЫ ПРОЕКТ "НЕДА":

FEM (MÄDCHEN/FRAUEN): KLINIK FLORIDS DORF, BRÜNNER STRASSE 68/A3/TOP 14, 1210 WIEN - TEL.: +43 1 27700 5600

FEM SÜD (MÄDCHEN/FRAUEN): KLINIK FAVORITEN, KUNDRATSTRASSE 3, 1100 WIEN - TEL.: +43 1 60 191 5201

MEN (BURSCHEN/MÄNNER): KLINIK FAVORITEN, KUNDRATSTRASSE 3, 1100 WIEN - TEL.: +43 1 60 191 5454

Как справиться с тревогой и ночными кошмарами?



Fonds
Soziales
Wien

Für die
Stadt Wien



Мой объект безопасности

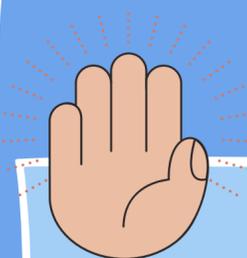
Выбери объект, который напоминает тебе о том, что ты в безопасности, например, плюшевую игрушку или фотографию. Помести объект так, чтобы его было хорошо видно, когда ты лежишь в кровати. Когда ты просыпаешься ночью, например, после кошмара, или тебе страшно, посмотри на этот объект и напомни себе, что ты в безопасности.



Вытряхивание!

Собаки и другие животные встряхиваются, когда они возбуждены. Это помогает им снова успокоиться. Может быть, ты когда-нибудь видел, как собака отряхивается после дичи!

Иногда помогает хорошенько встряхнуться, чтобы избавиться от страха и напряжения! Если ты напуган или очень взволнован, например, после кошмара, тебе полезно встряхнуться.



Стоп-сигнал



Иногда у нас возникают мысли, которые не очень хороши для нас.

Например, ты постоянно думаешь о чем-то плохом, что случилось, или переживаешь из-за того, что любимым людям плохо.

Такие мысли могут помешать заснуть.

Иногда кажется, что мы вообще не можем контролировать свои мысли.

Если ты находишься в подобной ситуации, тебе может помочь этой мысли очень четко сказать:

Стой! СТОП! НЕ ДАЛЬШЕ!

Если ты часто чувствуешь себя плохо или тебе очень часто снятся кошмары, тебе следует поговорить об этом со взрослым.

Разговор об этом может помочь!

В проекте NEDA есть люди, которые могут поговорить с тобой о твоих проблемах, чтобы тебе снова стало лучше. Твои родители могут позвонить и договориться о встрече для тебя!