

En Kort innføring i Bildeøvingsbehandling (Imagery Rehearsal Therapy – IRT) for Marerittlidelser for Klinikere og Pasienter

Ved [Francis Abueg, Ph.D., BCETS](#)

Skriv ned fortellingen eller de sentrale elementene i marerittet.

For å lette hukommelsen, er det best å bruke en opplyst penn og papir ved sengekanten for å notere innholdet. Ikke bruk telefonen eller nettbrettet. Det kan gi for mye lysstimulering. Du kan også bruke en diktafon eller lignende for å muntlig diktere innholdet når du våkner. Bruk litt tid seinere på å omdanne notatene til et mer detaljert avsnitt eller to som beskriver hva som skjedde i drømmen og med hvem. Det som er viktigst, er å fange de mest skremmende elementene av drømmen på papiret: den faktiske skaden eller døden, skrekkelige bilder eller lyder, og hva som ledet opp til den dramatiske avslutningen.

Vær oppmerksom på at dette alene kan være for vanskelig for enkelte traumeoverlevende med alvorlig posttraumatisk stresslidelse (PTSD), problemer med dissosiasjon, eller annen alvorlig psykisk sykdom. For dere med ekstrem frykt, sørg for at dere har profesjonell eller personlig støtte før dere forsøker dette alene!

Skriv om drømmen på et annet papirark, og endre handlingsforløpet slik at det resulterer i en positiv avslutning.

Dette krever litt fantasi, men kan gjøres med hjelp fra heroiske overlevelsesfortellinger du husker fra litteratur, filmer eller medier. Historien kan være fantastisk, introdusere redningspersonell, påkalle dine egne superheltekrefter eller en realistisk bruk av selvforsvar, kampsport, våpen og/eller hjelp fra godt trent forsvarere som militæret eller politiet.

Like før du sovner, bestem deg for å drømme på nytt.

Bruk hver av de følgende stegene og ikke hopp over noen av dem! Vær oppmerksom på at den enkle intensjonen om å være mottakelig for å ha marerittet igjen fører til umiddelbar remisjon (fravær) av gjentakelsen for noen heldige få. Stegene nedenfor har elementer av en teknikk lånt fra et fenomen som gjerne blir kalt «lucid» eller «klar» drømming, opplevelsen av å være klar over at du drømmer mens du drømmer. Ikke bli motløs hvis du ikke har den gaven. Du vil fortsatt oppnå utmerkede resultater uten å være i stand til å drømme klart.

1. Si dette til deg selv (og bruk virkelig akkurat disse ordene): «Hvis eller når jeg begynner å få det samme vonde marerittet, vil jeg *i stedet* kunne drømme denne mye bedre drømmen med et positivt utfall.» (Hvis du tror du er en som kan drømme klart, kan du si til deg selv: «Hvis eller når jeg har denne drømmen igjen, vil jeg være bevisst på at jeg har den, og jeg kan ikke bare drømme den bedre versjonen, men jeg vil forme den mer positivt mens den skjer!») 2.
2. *Forestill deg* detaljene i den *omformulerte* drømmen fra begynnelse til slutt. Gå gjennom enhver del for å sikre at du virkelig kan se den eller føle den.
3. Gjenta uttalelsen fra steg 1 ovenfor *en gang til*, før du tillater deg selv å *sove*.

Når du først har fått det til, gled deg over den omformulerte drømmen din!

Du er på vei til å håndtere og mestre innholdet i de urovekkende drømmen dine. *Gjenta* prosedyren hver gang du har et mareritt eller frykter et tilbakefall. Hvis du ikke har suksess i de første mange forsøkene, ikke fortvil. Fortsett å eksperimentere med å omformulere. Alle forsøk vil være en god kilde til informasjon

som du kan gi til legen din eller psykologen din. Gi teknikkene en prøveperiode på minst 10 netter. Noter utfordringene du står overfor. Typiske problemer som forstyrrer er relatert til alkohol- eller cannabisbruk (prøv å avstå mens du forsøker metodene) eller pusteproblemer relatert til astma, allergier eller søvnapné. Få ekstra hjelp for disse problemene. Hvis du mistenker alvorlig søvnforstyrrelse, vurder en spesialist i søvnmedisin (lege, nevrolog, klinisk psykolog eller nevropsykolog).