

De 4 stappen van Imagery Rehearsal Therapy (IRT) bij nachtmerries

1. SCHRIJF OP wat het verhaal of de belangrijkste elementen van de nachtmerrie waren. Om dit makkelijk te maken kun je een verlichte pen met papier bij je bed leggen. Gebruik geen telefoon of tablet, in verband met de overmaat aan lichtstimulatie. Je kunt ook een dictafoon gebruiken om de droominhoud in te spreken wanneer je wakker wordt. Besteed er later aandacht aan om de aantekeningen in een meer gedetailleerde paragraaf om te zetten, die beschrijft wat er gebeurde in de droom en met wie. Het meest belangrijk is de beschrijving van de meest angstaanjagende elementen in de droom: het letsel of overlijden, angstaanjagende beelden of geluiden, hoe het tot een dramatisch einde kwam.

Voor sommigen, met ernstige psychische klachten of extreme angst, kan dit alleen al ondraaglijk zijn. Zorg er dan voor deze oefening eerst met professionele hulp of persoonlijke steun te proberen.

2. HERSCHRIJF de droom op een ander stuk papier, waarbij je de verhaallijn **VERANDERT** zodat het uitloopt op een **POSITIEF EINDE**. Dit vraagt wat verbeelding, maar kan gedaan worden met behulp van heroïsche verhalen van overleving die je kent uit de literatuur, films of de media. Het verhaal kan vreemd zijn, mag redders introduceren, mag een beroep doen op eigen superkrachten of een realistische vorm van zelfverdediging, vechtsport, wapens en/of de hulp van goedgetrainde verdedigers, zoals militairen of politieagenten.

3. NEEM JEZELF, VLAK VOORDAT JE IN SLAAP VALT, VOOR OM JE DROOM OPNIEUW TE HEBBEN.

Gebruik de volgende stappen en sla er geen over! Wees er bewust van dat het er eenvoudig open voor staan de nachtmerrie opnieuw te hebben, voor enkele gelukkigen al tot directe remissie (uitblijven van) de terugkomende nachtmerrie leidt. De volgende stappen bevatten elementen van een techniek geleend van het fenomeen dat men lucide dromen noemt: de ervaring bewust te zijn van het dromen, terwijl je droomt. Raak niet ontmoedigd wanneer je die gave niet hebt. Je zult nog steeds uitstekende resultaten boeken, zonder in staat te zijn lucide te dromen.

1. Zeg dit tegen jezelf (gebruik ook echt deze exacte woorden): **“Als of wanneer ik het begin van dezelfde nachtmerrie heb, zal ik IN PLAATS DAARVAN in staat zijn deze veel betere droom te hebben met een positief einde.”**
(Als je denkt dat je een lucide dromer bent, kun je tegen jezelf zeggen: **“Als of wanneer ik weer dezelfde nachtmerrie heb, zal ik mij er bewust van zijn deze te hebben en niet alleen in staat zijn de veel betere droom te hebben, maar ik zal hem nòg positiever maken wanneer dat gebeurt!”**)
2. **STEL JE DE DETAILS VAN DE HERSCHREVEN DROOM VOOR** van het begin tot het eind. Bekijk alles opnieuw om er zeker van te zijn dat je het ook echt ziet en voelt.
3. **Herhaal NOGMAALS voor jezelf de uitspraak van stap 1, voordat je jezelf toestaat om IN SLAAP TE VALLEN.**

4. Wanneer je voor het eerst succes hebt ervaren, VERHEUG JE OP HET OPNIEUW DROMEN! Je bent op weg de inhoud van je verontrustende droomleven te leren kneden en beheersen. **HERHAAL** de procedure elke keer dat je een nachtmerrie hebt of bang bent voor herhaling. Als je geen succes hebt met de eerste zoveel pogingen, wanhoop dan niet. Blijf experimenteren met herschrijven. Je inspanningen zullen een goede bron van informatie zijn, om eventueel te bespreken met je behandelaar. Probeer de technieken minimaal 10 nachten. Kijk hierbij naar de uitdagingen die voor je liggen. Typische problemen die in de weg staan hebben te maken met alcohol of cannabisgebruik (probeer je gebruik te staken tijdens het toepassen van deze methode) of ademproblemen die samenhangen met astma, allergieën of apneu. Zoek zo nodig hulp voor deze klachten en overweeg verdere (slaap)diagnostiek.