

Санкт-Петербургское государственное автономное
стационарное учреждение социального обслуживания населения
«Дом социального обслуживания «Иверский» имени В.Г. Горденчука

**«ИСЦЕЛЕНИЕ ЧЕРЕЗ СОН:
РАБОТА С КОШМАРАМИ И
ИНСОМНИЕЙ ПРИ ПТСР
(ПРОТОКОЛ IRT)»
КРАТКОСРОЧНЫЙ
ПРОТОКОЛЬНЫЙ МЕТОД В
ПРАКТИКЕ ПОМОГАЮЩЕГО
СПЕЦИАЛИСТА**

Сокун Дмитрий Александрович –
клинический психолог
ДСО «Покровский»



Санкт-Петербург
2026 год

Актуальность проблемы

Почему сон требует отдельного вниман



- До 80% клиентов с ПТСР страдают повторяющимися кошмарами
- Нарушения сна закрепляются как самостоятельный паттерн и не уходят автоматически при проработке травмы
- Последствия хронических кошмаров:
 - Снижение когнитивных способностей (клиент «тупит» на сессиях)
 - Эмоциональная нестабильность, раздражительность
 - Закрепление убеждения «сон = опасность»
- Без нормализации сна эффективность любой терапии снижается
- Мозг не отдыхает — он продолжает работать в аварийном режиме!

Что такое IRT?



Image Rehearsal Therapy — метод работы с кошмарами

- Когнитивно-поведенческий протокол, разработанный для работы с повторяющимися кошмарами
- Фокус на симптоме (кошмаре), а не на глубинной проработке травмы

Ключевые преимущества:

- Клиенту НЕ нужно погружаться в травматический опыт
- Нет риска ретравматизации
- Подходит для тех, кто боится «туда заглядывать»
- Краткосрочность — 3-5 сессий
- **Важно:** Метод работает с кошмарами, а не со всем спектром симптомов ПТСР
- Мы не лезем в травму, мы работаем с ее последствием!

Условия применения



Когда метод применим, а когда — не

- **Применяется:**

- В состоянии относительной стабильности клиента
- Как дополнительный реабилитационный метод в комплексе с основной терапией
- При наличии повторяющихся кошмаров (не менее 1-2 раз в неделю)

- **Не применяется:**

- Острое состояние, психоз
- Активные суицидальные мысли
- Нестабильная жизненная ситуация (зона боевых действий или продолжающаяся травматизация)
- Тяжёлые нарушения психики без медикаментозной поддержки

- **Принцип:** Сначала безопасность и стабильность — потом работа со снами. Острая фаза — стоп!

Протокол IRT — Шаг 1

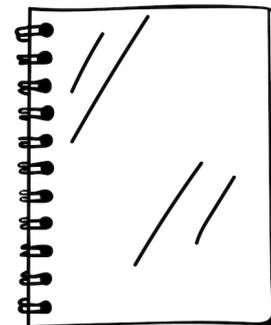
Шаг 1. Выбор целевого сна



- **Принцип отбора:**
 - Начинаем НЕ с самого страшного кошмара
 - Выбираем сон «средней тяжести» — тот, который пугает, но не до ужаса
- **Зачем:**
 - Нарращивание чувства контроля у клиента
 - Первый успех создает мотивацию для дальнейшей работы
 - Клиент учится управлять процессом на «безопасном» материале
- **Практический совет:**

Если клиент настаивает на работе с самым страшным сном — объясните, что это как учиться плавать: начинают не с прыжка в бушующий океан, а с неглубокого бассейна

Протокол IRT — Шаг 2



Шаг 2. Запись сценария

- **Формат записи:**
 - От первого лица («Я иду по коридору...»)
 - В настоящем времени («Я вижу... я чувствую...»)
 - Максимально подробно, но без оценки
- **Зачем это нужно:**
 - Материализация страха — перенос из головы на бумагу
 - Дистанцирование — то, что записано, уже не так пугает
 - Фиксация материала для дальнейшей работы
- **Структура записи:**
 - Дата
 - Сюжет сна (от первого лица, настоящее время)
 - Эмоции и телесные ощущения после пробуждения

Протокол IRT — Шаг 3



Шаг 3. Переписывание сновидения

- **Суть этапа:**
Клиент изменяет сценарий сна так, чтобы он перестал быть пугающим
- **Важные правила:**
 - Не обязательно делать «Happy End» — достаточно нейтрального финала
 - Можно добавлять любые элементы: суперсилы, защитников, абсурд, юмор
 - Можно менять контекст, окружение, действия персонажей
 - Изменения должны ощущаться клиентом как ресурсные
- **Ключевые вопросы для клиента:**
 - «Что нужно изменить в этом сне, чтобы он перестал вас пугать?»
 - «Кто или что могло бы вам там помочь?»
 - «Что бы вы хотели сделать с этим монстром/опасностью?»

Протокол IRT — Шаг 4



Шаг 4. Репетиция трансформации

- **Что делает клиент:**
Ежедневно по 5-10 минут визуализирует **НОВЫЙ** (переписанный) сценарий сна
- **Механизм действия:**
 - Новая нейронная связь (новый сценарий) конкурирует со старой (кошмар)
 - При регулярной репетиции новая связь укрепляется и вытесняет старую
 - Мозг «переучивается» реагировать на триггеры сна иначе
- **Важные рекомендации клиенту:**
 - Лучшее время — перед засыпанием или сразу после пробуждения
 - Важно представлять именно новый сценарий, а не бороться со старым
 - Первые дни возможен «разогревающий эффект» — кошмары могут стать ярче (предупредите об этом!)

Сроки и результаты

Чего ждать и когда?



- **Длительность протокола:**
 - 3-5 сессий (не считая самостоятельной работы клиента)
 - Первые изменения обычно заметны через 2-3 недели регулярной репетиции
- **Возможные результаты:**
 - Полное исчезновение кошмара
 - Снижение интенсивности страха во сне
 - Трансформация сна в нейтральный или даже позитивный
 - Появление чувства контроля над сновидениями
- **Важно предупредить клиента:**
В первую неделю практики кошмары могут временно усилиться или стать ярче — это нормальный «разогревающий эффект», не повод прекращать

Проецирование опыта



Где еще работает метод?

- **Базовый принцип** — работа с застывшим пугающим сценарием через его трансформацию — применим для разных групп:
- **Дети:**
 - Вместо визуализации — рисование «нового сна»
 - Можно использовать куклы, песочницу, игрушки для проигрывания нового сценария
- **Подростки:**
 - Хорошо работает формат «комикс» или «раскадровка»
 - Можно использовать метафоры из компьютерных игр (перепрохождение уровня)
- **Пожилые люди:**
 - Возрастная инсомния с тревожными снами
 - Важен щадящий темп и учет когнитивных особенностей

Выводы

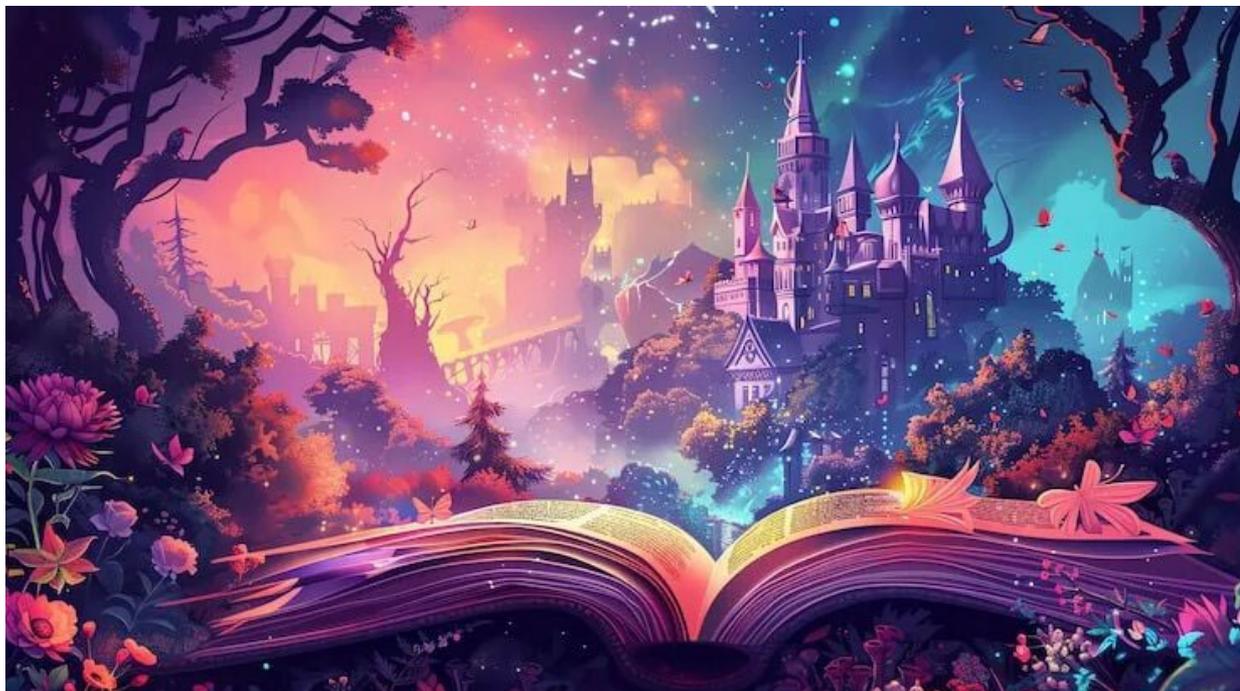
Что важно запомнить?



- **О методе:**
 - IRT — краткосрочный (3-5 сессий), протокольный, безопасный метод
 - Работает с симптомом, не требуя погружения в травму
 - Клиент получает инструмент управления своими снами
- **Об ограничениях:**
 - Применим ТОЛЬКО в состоянии относительной стабильности
 - Не заменяет терапию травмы, а дополняет ее
 - Требуется информирование о «разогревающем эффекте»
- **Главный практический итог:**
Нормализация сна — база для любой дальнейшей терапии.
Не починив сон, мы не починим ничего!

Заключительный

Благодарю за внимание!



Всем крепкого сна и только приятных сновидений)))



PS
вместо послесловия

