

Quiz o koszmarach

Czyli jak straszne są twoje sny?

Każdy z nas miewa koszmary, lecz złe sny mogą wskazywać, albo nawet przyczynić się, do problemów psychologicznych. Weź udział w naszym quizie i zaznacz 'tak' lub 'nie' przy niżej wymienionych stwierdzeniach, aby sprawdzić co twoje sny mówią o twoim zdrowiu.



1. Mam niepokojące sny co najmniej raz w tygodniu.
2. Często przebudzają mnie przerażające sny.
3. Podczas zasypiania mam wrażenie, że moje ciało spada w przepaść lub dostaje paraliżu.
4. Moje koszmary są spowodowane przez stres związany z pracą lub życiem prywatnym.
5. Czuję niepokój przed zaśnięciem, ponieważ obawiam się kolejnego koszmaru.
6. Mam często powtarzający się zły sen.
7. Nie pamiętam szczegółów koszmaru po przebudzeniu, ale pamiętam uczucie strachu.
8. Podczas moich koszmarów czuję nie tylko niepokój, ale również złość lub wstyd.
9. Kiedy jestem w stanie zapamiętać zły sen, myślę o nim nieustannie przez kolejne dni.
10. Mój partner/partnerka doświadcza moich nocnych lęków, których nie pamiętam po przebudzeniu.

TAK

NIE

ROZWIĄZANIE:

Zaznaczenie TAK w punkcie 1, 2, 5, 6, 7, 8 lub 9 może wskazywać na zaburzenia sennych koszmarów, opisane w Diagnostycznym i Statystycznym Podręczniku Zaburzeń Psychiczych jako powtarzające się przebudzenia z przerażających snów, które zaczynają mieć wpływ na życie na jawie.

Zaznaczenie TAK w punkcie 3, 4, lub 10 nie wskazuje kłopotów z koszmarami. Sny, w których wydaje nam się, że spadamy lub mamy paraliż są tak częstymi przypadkami, że nie uważa się ich za zaburzenia snu. Ten sam sen powtarzający się co noc również jest niczym nadzwyczajnym. Natomiast lęki nocne spowodowane są uwarunkowaniami fizycznymi, nie psychologicznymi.