

PROTOKÓŁ · MATERIAŁ DARMOWY

Koniec koszmarów

Protokół IRT (Imagery Rehearsal Therapy) — przepisywanie koszmaru w stanie czuwania.

Co to jest IRT i dlaczego działa

Imagery Rehearsal Therapy (IRT) to technika opracowana przez Barry'ego Krakowa dla pacjentów z PTSD. Ma skuteczność 70–80% przy koszmarach powtarzalnych — wysz ni wikszo leków nasennych. Rekomendowana przez American Academy of Sleep Medicine.

Mechanizm: koszmar to wyuczona sekwencja neuronalna. Kiedy przepisujesz **ju w stanie czuwania** z bezpiecznym zakończeniem, mózg zaczyna wybierać nową wersję zamiast starej. W nocy — nawet w REM — sięga po to, co jest „wieksze”.

7-krokowy protokół IRT

- 1 Wybierz koszmar**
Zacznij od tego, który wraca — nie od najgorszego. Powtarzalność = mocniejszy ład pamięciowy, łatwiej przepisać. Zapisz go. Fizyczny akt pisania to już interwencja.
- 2 Zidentyfikuj moment zwrotny**
W którym punkcie zaczyna się coś, co nie powinno? Zaznacz to w tekście. Ten punkt będzie miejscem edycji.
- 3 Przepisz zakończenie**
Od momentu zwrotnego — nowa wersja. Zasady: (a) ty masz sprawczość, (b) kończy się bezpiecznie, (c) pisz w czasie teraźniejszym. „Odwracam się i widzę drzwi. Są otwarte. Wychodzę.”
- 4 Zapisz nową wersję w całości**
Nie tylko zakończenie — cały sen, od początku do nowego finału. To nie oszustwo. Mózg uczy się tego co powtarzasz, nie tego co się „wydarzyło”.

5 Wieczorna wizualizacja (10 min)

Przez 14 dni, ostatnie 10 min przed snem: czytaj nową wersję na głos lub w myślach. Odtwarzaj ją z zamkniętymi oczami, angażując zmysły.

6 Autosugestia hipnagogiczna

Gdy zaczynasz odpływać — ostatnia myśl: „*niemal nowa wersja. Kończy się bezpiecznie.*” Faza hipnagogiczna to stan zwiększonej sugestywności — sugestia się osadza.

7 Rano zapisz

Co *niemal*? Nawet jeśli koszmar wróci — szczegóły. Po 7–14 dniach zauważysz przesunięcie: albo nowy koszmar (słabszy), albo fragmenty nowej wersji.

Na co uważać

- IRT nie nadaje się dla *wiekszej* traumy (mniej niż 30 dni) — wtedy trzeba specjalisty.
- Jeśli koszmar wraca mimo 30 dni praktyki — prawdopodobnie masz PTSD, nie „zły sen”. Skonsultuj.
- Nie wzmacniaj starej wersji — nie opowiadaj koszmaru bliskim. Opowiadaj nową wersję.
- Nie pij alkoholu na dzień/noc praktyki. Alkohol wyłącza REM — nie ma czego przepisać.

„Koszmar nie jest wiadomością z przeszłości. Jest siecią, którą mózg powtarza — bo nigdy nie dostał nowszej wersji.”

Kiedy IRT nie wystarczy

Jeśli koszmary są skutkiem traumy (wypadek, strata, przemoc) i nie ustępują po 30 dniach — potrzebujesz pracy głębszej. Hipnoterapia traumy (z protokołami typu Ego State Therapy) pracuje z *człłkami*, które wciąż „*żyją* w tamtym momencie”.

Nie czekaj latami. Koszmary to sygnał — warto go potraktować jak każdy inny objaw.

Protokół pomógł, ale problem wraca?
Umów 15-min. darmową konsultację:
hipnoterapiabochenek.pl/pages/umow-wizyte.html
lub DM na Instagramie @hipnoterapiabochenek