

Техніки для стабілізації стану

ТЕХНІКА “ЗАЗЕМЛЕННЯ”

Заземлення – це набір нескладних стратегій для позбавлення / відділення від емоційного болю. Наприклад, гнів, печаль тощо.

Заземлення прив’язує до сьогодення і до реальності. Використовується для того, щоб установити контроль над почуттями та залишатися в безпеці.

Для цього можна назвати:

- 5 предметів в полі зору,
- 4 предмети якогось кольору,
- 3 речі, які ви відчуваєте на своїй шкірі,
- 2 речі, які ви відчуваєте на запах,
- 1 річ, яку можна відчути на смак , тощо.

Порядок не має значення.

Вправа «Тут і тепер».

Переорієнтуйте себе у просторі й часі, ставлячи собі деякі або всі з таких запитань:

Який сьогодні день?

Яке сьогодні число?

Який сьогодні місяць? Який рік?

Яка зараз пора року?

Антистресове дихання 4:8

Спробуйте дихати повільно.

Вдих (рахуємо 1,2,3,4) – пауза (затримуємо дихання на 1,2) – видих (рахуємо 1,2,3,4,5,6,7,8).

Важливо, щоб видих був удвічі довшим.

Робіть цю вправу не менше 10 разів.

Інтелектуальне заземлення.

1. Докладно опишіть середовище навколо вас, використовуючи всі органи чуття («Стіни білі. П’ять рожевих стільців, біля стіни дерев’яна шафа...»)
2. Опишіть ваші буденні, щоденні заняття в деталях (наприклад, покрокове приготування страви).
3. Скажіть твердження безпеки: «Мене звати... Я в безпеці, я тут і тепер, не в минулому».
4. Прорахуйте до 10, 100, зворотний рахунок.

Фізична стабілізація

1. Пустіть прохолодну або теплу воду собі на руки.
2. Можна поплескати себе по плечах, порухайте великими пальцями стоп.
3. Потягніться, покрутіть головою, стисніть і розтисніть кулаки, випряміть пальці. Втисніть п’яти в підлогу і зверніть увагу, як вони напружились.
4. Зверніть увагу на своє тіло (вага тіла на стільці, як тисне крісло на тіло тощо).

Стабільна техніка в уяві

Вправа «Безпечне місце»

Уявіть безпечне місце.

Замалюйте собі місце, де вам добре й безпечно, спробуйте відчути на дотик, де ви сидите, що бачите, який там запах, що приємного на смак ви відчуваєте, яка звучить музика.