

Що таке “заземлення” і як воно може допомогти?

 «Заземлення» - це набір технік, які можуть допомогти «заземлити» людину тут і зараз, в моменті. Вони корисні, коли ви відчуваєте сильні емоції, пригнічені або переживаєте панічні атаки, кошмари чи флешбеки.

 Коли я можу використовувати методи заземлення?

Методи заземлення можна виконувати будь-де і в будь-який час.

Ви можете використовувати їх, коли:

-  Відчуваєте себе перевантаженим
-  Відчуваєте тригер
-  Відчуваєте паніку або тривогу
-  Маєте тривожні емоції
-  Маєте флешбеки або нав'язливі спогади
-  Відчуваєте себе відокремленим від світу
-  Маєте бажання заподіяти собі шкоду

 ТЕХНІКИ “ЗАЗЕМЛЕННЯ”

Виберіть, що найкраще підходить для вас.

 РОЗУМОВІ техніки

Допоможуть вам перефокусувати свої думки.

♦ 5-4-3-2-1

Назвіть 5 речей, які ви можете побачити.

Назвіть 4 речі, які ви можете відчути («мої ноги на підлозі»).

Назвіть 3 речі, які ви можете почути («рух на вулиці», «спів птахів»).

Назвіть 2 речі, які ви відчуваєте.

Назвіть 1 річ, яку ви можете скуштувати.

♦ Гра «Абетка».

Виберіть категорію (наприклад, «їжа») і придумайте предмет для кожної літери в алфавіті (наприклад, ананас, банан, виноград тощо).

♦ Зосередьтеся на розумовому завданні

Виконайте складне розумове завдання або обчислення. Наприклад:

Повторіть таблицю множення (3 x 2 – це..., 3 x 3 – це... тощо).

Скажіть алфавіт задом наперед.

Порахуйте кілька складних сум (19 x 21 = ...).

♦ Образність

Візуалізуйте щось, що завадить вам зосередитися на ваших небажаних думках чи почуттях.

Наприклад, ви можете уявити:

Великий знак СТОП.

Ніби ви перемикаєте «телевізійний канал».

«Переводите циферблат» у своїх емоціях.

- ♦ Використовуйте прив'язну фразу

Опишіть, хто ви, скільки вам років, дату сьогодні, час, де ви зараз.

Наприклад, «Мене звати Анна, мені 57 років. Сьогодні понеділок, 23 березня, 10 ранку, я сиджу за кухонним столом».

Ви можете продовжувати додавати деталі, поки не відчуєте себе краще.

«Мій чай теплий. Я чую вітер надворі. У мене сьогодні вихідний».



ФІЗИЧНІ техніки

Допоможуть відчути зв'язок зі своїм тілом.

- ♦ Дихайте

Зверніть увагу на своє дихання.

Вдих через ніс і видих через рот.

Покладіть руки на живіт. Спостерігайте, як ваші руки рухаються вгору і вниз, коли ви дихаєте.

- ♦ Торкніться “заземленого” об'єкта

Спробуйте носити з собою невеликий предмет у кишені, куди б ви не пішли, наприклад, невеликі каміці. Перебирайте їх, коли відчуваєте себе перевантаженим або роздратованим.

- ♦ З усієї сили втисніть п'яти в землю

Зосередьтеся та перенесіть вагу на п'яти. Нагадайте собі, що ви фізично пов'язані із землею. Тупайте ногами, якщо це допомагає.

Ви можете спробувати це босоніж на м'якому килимку.

- ♦ Напружте і відпустіть

Спробуйте стиснути і розпустити кулаки.

Ви також можете напружити все тіло і зосередитися на тому, щоб повільно відпускати його, від чола, щелепи, плечей аж до пальців ніг.

- ♦ Торкніться або тримайте об'єкти

Торкайтеся або тримайте різні об'єкти навколо вас. Подумайте, що вони відчують.

Або спробуйте схопитися за стілець якомога сильніше.

- ♦ Нахили і розтягнення

Витягніть руки і ноги.

Спробуйте поворушити пальцями рук або ніг.

ЗАСПОКІЙЛИВІ техніки

Допомагають відчувати себе розслабленими та в безпеці

♦ Щасливе місце

Подумайте про місце, де можна розслабитися, почуватися в безпеці та бути щасливим. Це може бути реальним або уявним. Це може бути тропічний пляж, затишна кімната з каміном, високо на горі, звідки відкривається неймовірний краєвид... це вирішувати вам.

♦ Плануйте щось приємне

Подумайте про улюблену справу, яка вас потішить на потім – наприклад, ванну з піною, подрімати під улюбленою ковдрою або смачну їжу.

♦ Арифмації

Повторюйте твердження або запишіть його.

Наприклад, «Я сильна», «Я справлявся/-лася з цим раніше», «Це теж пройде», «Зараз я в безпеці».

♦ Доброта до себе

Підбадьорюйте себе, можете повторювати про себе або записати.

Наприклад, «Я маю значення», «Мені важко, але я переживу це», «Я дуже стараюся і виходить дуже добре».