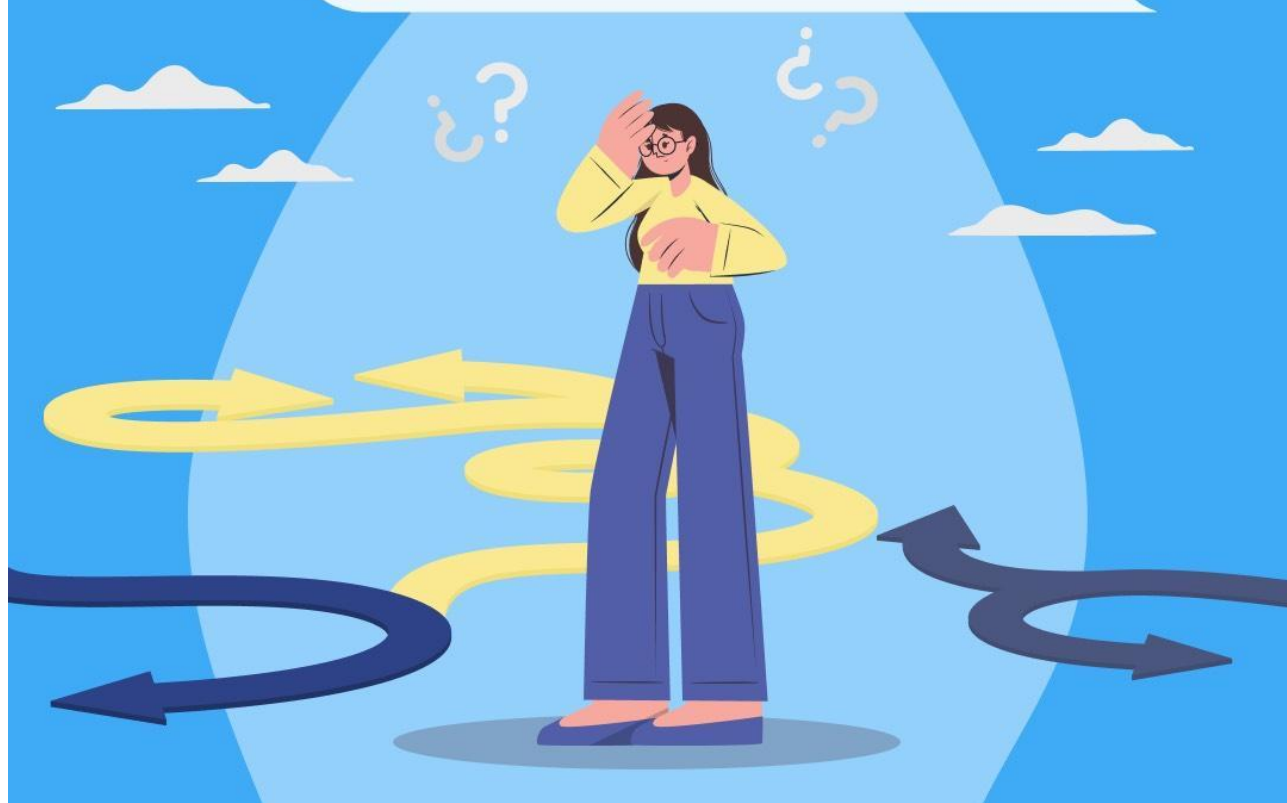


Розкажи
мені

Institute of
Cognitive Modeling

ТЕХНІКИ ЗАЗЕМЛЕННЯ:

ЯК ВІДЧУТИ ҐРУНТ ПІД НОГАМИ



Коли емоції переповнюють, усі опори втрачено, першим засобом психологічної допомоги можуть стати прості, але дуже ефективні техніки заземлення.

Вони працюють на рівні тіла, дихання, почуттів, інтелекту, допомагають заспокоїтися та відчувати себе в реальності.

- ✓ Визначте за шкалою від 1 до 10 рівень своєї тривоги.
- ✓ Підведіться на ноги та відчуйте, як вага вашого тіла тисне на ваші стопи. Поворухіть пальцями на ногах, перенесіть вагу з п'ятки на носок, з одного ребра стопи на інше. Спробуйте уявити, як ваші стопи щільно прилягають до підлоги, як вони міцно тримають ваше тіло.
- ✓ Занурте долоні в ємність із теплою водою. Зверніть увагу на відчуття, спробуйте поворухити пальцями у воді, підніміть та опустіть долоні – відчуйте, як змінюється температура рук, прислухайтеся до звуків. Можете по черзі дуже повільно пускати руки в ємність з гарячою та холодною водою.

✓ Уповільніть дихання. Намагайтеся вдихати через ніс на рахунок 4 – на 2 затримувати дихання – на рахунок 4-6 видихати ротом. Покладіть руку на живіт і спробуйте відчувати, як він підтримує ритм дихання. Дихайте спокійно, без зайвих зусиль.

✓ Виконайте вправу "5, 4, 3, 2, 1".

Назвіть:

5 речей, які ви зараз бачите;

4 звуки, які чуєте;

3 речі, до яких можете доторкнутись;

2 запахи, які можете відчути;

1 смак, який можете спробувати.

✓ Спробуйте зосередитися на рішенні будь-якої математичної задачки. Наприклад, вирахуйте, скільки років вам буде у 2027 році. А скільки це місяців?

✓ Визначте знову за шкалою від 1 до 10 рівень своєї тривоги. Відстежте, що змінилось у відчуттях, як змінилось дихання.

☺ Виконуйте вправи вдома або в будь-якому місці, якщо вам потрібно заспокоїтися. Застосовуйте їх по черзі або підберіть для себе улюблені.