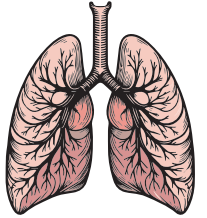


Техніки заземлення

Для ПТСР властива наявність інтрузивних спогадів про травматичні події. Хоча ці події насправді відбувались у минулому, спогади про них можуть викликати відчуття, ніби це відбувається знов у теперішньому і це може неймовірно засмучувати. Важливо знайти способи, які допоможуть “заземлитись” та нагадати собі про безпеку у теперішньому моменті.

Дихання

Коли ми тривожимось або засмучені, наше дихання пришвидшується. Ми можемо покращити самопочуття свідомо сповільнюючи та заспокоюючи дихання. Тривожне дихання відбувається у грудях, тоді як спокійне — глибше у животі.



Інструкція сповільненого дихання

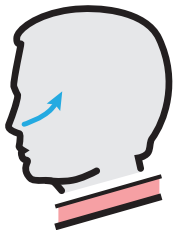
- Вдихайте повільно без зупинок через ніс на рахунок 4, не поспішайте
- Зробіть паузу на 1 рахунок
- Видихайте повільно без зупинок на рахунок 4. Робіть це плавно, намагайтесь не зітхати
- Повторюйте кілька хвилин доки не помітите зміни у тілесних відчуттях
- Якщо ви відволіклись або якщо ваші думки блукають, просто поверніть свою увагу до відчуття вдиху та видиху.

Запахи

Запахи — це неймовірно потужне джерело відчуттів. Якщо ви цілеспрямовано зосереджені на запаху, ви повністю знаходитесь у теперішньому моменті. Спробуйте віднайти запах, який викликає у вас позитивні асоціації, який можливо нагадує про щасливі часи або пахне приємно для вас. Носіть його з собою та використовуйте щоб повернутись у теперішній момент у випадку, коли вас поглинають небажані спогади.

Корисні запахи

- Маленькі пляшечки ефірних олій, наприклад, евкаліптової, м'ятної, лавандової, лимонної
- Маленькі висушені квітки, такі як лаванда
- Тканина, просочена парфюмом
- Спеції з кухні



Нагадування про заземлення

Небажані спогади при ПТСР можуть повертати нас у часі в момент, коли відбулась травма і ми можемо забувати, що насправді знаходимось у безпеці в теперішньому моменті. В такому випадку щоб нагадати собі, що ти в безпеці, може бути корисне “нагадування про заземлення”. Ви можете носити його з собою і читати, якщо вам стане сумно. Корисні нагадування зосереджені на безпеці та нагадують вам, чим теперішній час відрізняється від того, коли відбулась травма.

Зараз 2018 рік і я в безпеці. Моя травма відбулась давно і я вижив.

Моя травма відбулась у минулому і зараз це просто згадки про неї. Ці спогади засмучують мене, але це лише спогади, вони не можуть мені зашкодити.

Я у безпеці на даний момент. Я знаю, що пережив це, тому що я старший ніж у своїх спогадах про травму. У мене є родина, яка мене любить.