

ШПАРГАЛКА «ТЕХНИКИ ДЛЯ САМОПОМОЩИ»

Изменение дыхания

После того, как Вы определите образ своего безопасного места или позитивное, ресурсное чувство, необходимо обратить внимание на свое дыхание в тот момент, когда Вы представляете себе образ и слово, связанное с безопасным местом. После того, как Вы заметите появление положительных эмоций, можно положить руку на ту часть живота или груди, где Вы ощущаете свое дыхание. Это дыхание и то, которое появляется у Вас, когда Вы чувствует себя в безопасности или когда Вы спокойны. Запомните его, чтобы во время стресса (когда дыхание меняется), Вы постарались вернуться к этому спокойному дыханию.

Дыхание животом

Вдыхайте медленно и глубоко, считая до пяти. Почувствуйте, как расширяется ваш живот, когда он наполняется воздухом. Затем медленно выдыхайте. Сконцентрируйтесь на расширении и сокращении живота при вдохе и выдохе. Повторите 12 раз, чтобы достичь состояния расслабления.

Техника сосредоточения

Сконцентрируйтесь на вашем дыхании. Сделайте очень медленный вдох через нос. Заметьте как прохладный воздух, проникает в ваши ноздри и достигает стенки горла. Представьте, что ваша трахея - это стеклянная трубочка, которая ведет к животу. Заметьте, как ваш живот расширяется во время медленного вдоха. Заметьте, как теплый воздух конденсируется на стенках

стеклянной трубочки при выдохе. Расслабьте вашу челюсть, выдыхая ртом, и заметьте, как теплый воздух испаряется, проходя по языку и нёбу. Повторите несколько раз и заметьте, как усиливаются приятные ощущения.

Техника "Персонаж из мультфильма"

(Используется для работы с внутренним негативным диалогом)

Представьте позитивный мультяшный персонаж со смешным голосом. При появлении критического голоса, представьте, что он звучит так же, как выбранный вами персонаж из мультлика. Заметьте, что произойдет при этом. Для многих неприятные ощущения сменяются на более позитивные из-за позитивных ассоциаций, связанных с мультфильмом. Таким образом Вы можете понять, что у Вас есть способность контролировать свои реакции на негативные ситуации и стресс.

Техника «Позитивное воспоминание»

(Использование в качестве ресурса позитивного воспоминания, когда Вы испытывали чувство благополучия, успеха или радости (инсталлируется, как и безопасное место)

Техника спирали

(для работы со страхом, тревогой, гневом)

Определите источник беспокойства, по SUD
(Субъективная шкала дискомфорта от 0 до 10) =3

Представьте образ, связанный с ним

Представьте это ощущение как энергию, двигающуюся по спирали. В каком направлении она вращается: по или против часовой стрелки?

Представьте, как Вы меняете направление движения в теле на противоположное. Если негативное ощущение начинает ослабевать, продолжайте до тех пор, пока не почувствуете себя комфортно.

Если движение в одном направлении не приносит эффекта, попробуйте снова сменить направление.

Техника "Объятие бабочки"

Скрестите руки на груди так, чтобы правая кисть легла на левое плечо, а левая - на правое. Начните медленные поочередные постукивания. Отследите, какие ассоциации возникают при билатеральной стимуляции и прекратить ее при появлении негативного материала.

Техника используется как для усиления позитивных ощущений и безопасного места, а также для релаксации после переживания стресса или при беспокойстве

Банка с краской

Если при работе с беспокоящим воспоминанием трудно вернуться в нейтральное состояние, предлагается представить, что это воспоминание лежит на поверхности открытого контейнера с краской. Вы можете представить себе, как размешиваете краску, тем самым растворяя в ней негативное воспоминание.

Техника "Световой поток"

Предлагается локализовать неприятное ощущение в теле, определяя его размер, форму, текстуру, цвет и т.д. Затем представить, что Вы направляете целебный поток света к этому ощущению, что приводит к ослаблению или полному исчезновению неприятного чувства.

Техника "Четыре стихии"

(для совладания со стрессом)

Земля: заземление, безопасность в настоящем моменте

Почувствуйте свою связь с землей и то, что Вы находитесь здесь и сейчас. Поставьте обе ноги на землю и почувствуйте, как стул поддерживает ваше тело. Посмотрите по сторонам и заметьте 3 предмета. Что Вы видите? Что Вы слышите? *Воздух:* дыхание и сосредоточение

Используйте свое любимое дыхательное упражнение. А также, можете сделать вдох через нос (отсчитывая 4 секунды), затем задержать его на две секунды, затем сделать выдох на 4 секунды. Повторите 10-12 раз. *Вода:* покой и переключение на расслабление

Заметьте, есть ли у вас во рту слюна. Увеличьте количество слюны, двигая языком и представляя вкус лимона или шоколада. При тревоге или стрессе во рту часто появляется ощущение сухости, как часть естественной реакции организма на стресс. Стимулируя выработку слюны, Вы включаете пищеварительную систему, тем самым вызывая чувство расслабления. Если Вам трудно выработать слюну, сначала сделайте глоток воды.

Огонь: осветите дорогу к образу

Представьте образ вашего безопасного места или другого позитивного ресурса. Где позитивное ощущение локализовано в вашем теле?

Напомните себе, что когда Вы комбинируете все четыре элемента, вы продолжаете испытывать чувство безопасности (защищенности) сейчас. Ваши ноги стоят на земле; Вы сосредоточиваетесь, благодаря дыханию; Вы чувствуете спокойствие и способность контролировать чувства тем, что вырабатываете слюну; Вы освещаете дорогу к позитивному образу, представляя место, где Вы чувствуете себя в безопасности или воспоминание о том, когда Вам было хорошо.

Избавление от неприятных образов при помощи представление того, как Вы смываете их водой из шланга (или стираете влажной тряпкой).

Перемена позы и дыхания для возвращения к позитивному состоянию

Медитация и созерцание

"Заземление"

Техника "Золотая ось"

Источник: Sadnra Paulsen "Looking through the eyes of Trauma and Dissociation"

Встаньте, поставив ноги раздельно, почувствуйте пол под ногами, воздух вокруг кожи. Представьте, увидите своим внутренним взором, что золотая ось энергии, спускающаяся с неба, вниз, через макушку головы, проходит через голову, горло, сердце, желудок, живот, бедра и через ноги вниз., вниз... в центр земли. Представьте, что энергия возвращается из центра земли

обратно, через стопы ног, бедра, живот, желудок, сердце, горло, голову, макушку головы - обратно в небо... Вы легко и без усилий замечаете, как энергия возвращается, проходя снова через Вас. И так несколько раз... Золотая ось соединяет через нас небо и землю.

Другие техники "заземления"

Вдавить пятки в пол

Почувствовать ткань, текстуру мебели вокруг себя

Почувствовать ствол дерева, землю или камень в руке

Запах кедра, шалфея, лаванды

Пересчитать красные объекты в комнате

Почувствовать вкус соли

Погладить домашнее животное

Источник: Фрэнсин Шапиро, "Getting Past Your Past: Take Control of Your Life with Self-Help Techniques from EMDR Therapy", 2012, Rodale Books, Нью-Йорк.