

Техніки для заземлення при тривозі та інтенсивних емоціях.

Коли ми знаходимося в епіцентрі тривоги, флешбеку або панічної атаки, наші лобові частки вперто відмовляються працювати. Ми відчуваємо, ніби це просто неможливо сфокусуватися або ясно міркувати про що б це не було, і наші думки проносяться так швидко і перетворюються в таку кашу, що за ними просто неможливо встежити.

Нам починає здаватися, що все, що відбувається навколо ніби в тумані, або, коли хтось кілька хвилин розмовляв з нами, ми раптом розуміємо, що поняття не маємо, про що він тільки що говорив.

Іноді ми відчуваємо себе паралізованими або ніби замороженими, відчуваємо, що не можемо зробити навіть найменший рух або вимовити хоч слово. Таке може траплятися з нами, в тому числі, і коли ми відчуваємо дуже інтенсивні емоції – наприклад, почуття покинутості, образи, безнадійності, страху або безвиході.

Техніки заземлення

Це – прекрасний інструмент для таких ситуацій, і їх можна використовувати де б ви не знаходилися. Повертаючи свою свідомість і тіло назад в даний момент, ми можемо організувати нашому мозку простір, щоб він заспокоївся, і відчути себе трохи більш сконцентрованими.

Здебільшого, цього достатньо для того, щоб пояснити, що з нами відбувається або звернутися за допомогою або придумати, як вчинити з цим станом.

Існує багато різних способів заземлення, навіть якщо нижче запропоновані техніки особисто вам не підійдуть, є безліч інших, які варто спробувати, щоб знайти те, що допомагає саме вам. Ви також можете створити вашу особисту техніку заземлення, відшукавши те, що допомагає сфокусувати вам ваші почуття і повертає до справжнього моменту часу.

Самозаспокоєння

Прийміть душ або ванну. Зосередьтеся на кожному кроці приготування до душу / ванни, помічаючи кожен маленьку деталь – що відчуває ваша кисть, коли ви торкаєтесь дверної ручки і крана? Коли ви включаєте кран, як ви визначаєте відповідну температуру води? Відзначте відчуття від води на вашому тілі, приділяючи увагу температурі і звуків води, відчуттям м'язів тіла.

Знайдіть заземлюючий об'єкт, який притягує вас. Це може бути щось на зразок гладкого каменю або відполірованого шматочка скла, щось на зразок клубка пряжі, текстура якого здається вам комфортною; це може бути щось на кшталт маленької статуєтки або щось, що пов'язано у вас з хорошими спогадами. Носіть цей об'єкт з собою там, де його легко зберігати, і діставайте, коли вам потрібно заземлитися. Звертайте увагу і опишіть в розумі кожен деталь об'єкта, торкаючись до нього рукою і відзначаючи всі відчуття від цього дотику.

Заваріть чашку чаю, кави або гарячого шоколаду. Виконайте кожен дію з максимальною уважністю, помічаючи кожен рух, яке робить ваше тіло; ось ваші пальці стиснули ручку чайника, ось долоня відчула холод крана, коли ви вмикаєте воду, ось ви відчуваєте, як чайник у вашій руці стає важче у міру заповнення водою. Коли напій буде готовий, робіть невеликі ковтки усвідомлено, зручно вмістившись у спокійному місці.

Відзначте п'ять почуттів

1. Знайдіть знайомий запах (парфуми, мило, лосьйон, чай, ефірні масла і т.п.) і нехай це буде звичкою вдихати цей запах щоранку, перед сном або в якийсь інший певний час дня. Носіть цей запах з собою і вдихайте кожен раз, коли вам потрібно заземлитися, поєднуючи цей процес з глибоким і повільним диханням.

2. Одягніть ваш улюблений одяг – це можуть бути шкарпетки, улюблений светр або м'яка приємна майка. Відзначте текстуру, колір, запах цього одягу. Для цих же цілей підійде ковдра або плед.

3. Закутайтеся щільно в ковдру. Обійміть себе міцно-міцно або попросіть когось обійняти вас. Розітріть руки і ноги, рухаючись знизу-вгору від стоп до стегон і зверху-вниз від плечей до зап'ясть.

Використовуйте тіло

1. Відзначте, як ваші стопи стоять на підлозі. Ви можете встати і міцно «врости» стопами в підлогу, зняти взуття і наступати кожною ногою на землю або на підлогу, відчуваючи, ніби ваші ноги – це підстава добротного будинку, міцно пов'язаного із землею, відчути в прямому сенсі ґрунт під ногами і силу земного тяжіння. Ви можете зробити це і сидячи на стільці або лежачи.

2. (Улюблена вправа!) В прямому сенсі заземлення. Ляжте на підлогу. Швидко проскануйте своє тіло, щоб відзначити в яких саме місцях підлога торкається вашого тіла, які частини тіла відчувають її і сфокусуйтеся на цьому відчутті тиску, текстури, температури. Відзначте всі вібрації, які ви зараз можете відчути в будинку. Ви можете поставити на підлогу музичну колонку і відчувати її вібрації.

3. Рухайтеся! Покачайте ногами, звертаючи увагу на відчуття, як рухається кожна нога окремо. Спробуйте, як може рухатися нога окремо, коли всі інші частини тіла залишаються нерухомими. Виконайте те ж саме з пальцями, відчуваючи силу в м'язах, їх напруга і розслаблення під час виконання руху.

4. Ритм. Постукайте ногою по підлозі, знайдіть об'єкт, що видає м'який звук, постукайте пальцями по столу і тихенько по склу або будь-якій іншій поверхні, знайдіть приємний звук, а потім створіть ритм і повторюйте його, намагаючись фокусуватися на початку і в кінці кожного створеного вами звуку.

5. Займіться активністю, яка б залучала всі частини тіла. Підіть в сад виривати бур'яни. Спробуйте навчитися в'язати. Купіть кінетичний пісок, глину або щось ще, що задіє дрібну моторику. Помийте посуд, звертаючи уваги на фізичні відчуття. Складіть акуратними стопками білизну.

Спостерігайте навколо

1. Вийдіть на вулицю (або знайдіть вікно) і знайдіть будь-який об'єкт. Відзначте якомога більше деталей цього об'єкта. Наприклад, якщо ви вибрали дерево, відзначте, як на нього падає світло, і куди відкидають тінь гілки. Розгляньте, чи багато у нього гілок, чи є на них бруньки або листя. Придивіться до текстури стовбура, відзначте чи прямі гілки чи вигнуті, яка у цього дерева форма листя.

2. Повільно пройдіться по простору, в якому ви перебуваєте, спробуйте відзначити кожне зіткнення ноги з землею. Відзначте, яка частина стопи торкається землі, і де ви відчуваєте тиск. Відзначте, як ваша стопа відривається від землі і той момент, коли ви, по суті, балансуєте на одній нозі, перш ніж опустити ногу в наступному кроці.

3. Знайдіть щось поруч, що має певний орнамент і спробуйте замалювати його на папері. Наприклад, ви можете спробувати намалювати, як укладені плитки на стіні, перенести на папір малюнок на килимі або перекреслити химерні кола на текстурі дерева, з якого зроблений стіл.

4. Опишіть кімнату, в якій ви зараз перебуваєте: вголос або про себе. Якщо кімната дуже велика або захаращена, ви можете вибрати невелику область кімнати або якийсь об'єкт – наприклад, книжкову полицю – і відзначити всі кути об'єкта, його колір, світло і тіні, текстуру і форму.

5. Якщо ви в громадському місці, подивіться на людей навколо вас і спробуйте відзначити деталі їх зовнішності. Якого кольору у них взуття? Хто з них в куртках? Чи є у когось парасолька або портфель? Як виглядають їх зачіски?

Відволікаючи мозок

1. Додавайте до нуля сім так довго, як у вас виходить (або будь-який інший інтервал): нуль, сім, чотирнадцять, двадцять один, двадцять вісім ...

2. Зіграйте в гру «вгадай професію». Подивіться на людей навколо вас і спробуйте здогадатися про їхню роботу або куди вони зараз йдуть.

3. Подумайте про сьогоднішній день. Нагадайте собі, яке сьогодні число, день тижня, місяць, рік, година дня і де ви зараз перебуваєте. Нагадайте собі, що ви зараз саме в цьому моменті, не в минулому, ви зараз у безпеці. Відзначте пору року, яка зараз за вікном, подивіться, як виглядає небо. Назвіть адресу, де ви зараз перебуваєте.

4. Зіграйте з собою в гру «Категорії»: виберете категорію, наприклад, колір, тварини, їжа і спробуйте назвати як мінімум 10 об'єктів з цієї категорії. Можна також використовувати алфавіт і спробувати назвати об'єкти з цієї категорії на кожну букву алфавіту, починаючи з А, Б, В і т.д.

5. Виберіть форму (трикутник, коло, квадрат) і спробуйте знайти всі об'єкти цієї форми навколо вас. Те ж саме можна зробити і з квітами – наприклад, знайти всі відтінки зеленого кольору в кімнаті.

Дихайте

1. Глибоко дихайте – покладіть одну руку на живіт, а іншу на груди. Вдихайте повільно і глибоко повітря в живіт, намагаючись, щоб рука на животі піднімалася, як ніби ви надуває кульку або м'яч повітрям. Намагайтеся, щоб рука на грудях не ворушилася, дихайте тільки животом. Повільно видихайте, відчуваючи, як рука на животі повільно опускається як ніби кулька або м'яч здуваються.

2. Дихання на рахунок 4-7-8: повільно вдихайте, рахуючи до чотирьох. Потім, затримайте дихання на сім секунд, а в кінці повільно і м'яко протягом восьми секунд видихайте. Повторіть стільки разів, скільки вам комфортно. (Примітка: у кожного свій розмір тіла і об'єм легенів, якщо конкретно ця комбінація вам не підходить, ви можете виконувати цю вправу в комфортних вам проміжках. Ідея в тому, щоб ви йшли певною схемою, а подих став би більш повільним).

Важливе зауваження: техніки заземлення існують не для того, щоб позбутися від небажаних емоцій або абстрагуватися від поточних переживань, ні, вони для того, щоб з'явився ресурс винести певний досвід і емоції, залишаючись в теперішньому часі і коли вони присутні в своєму тілі. Важливо обговорити подібні стани з терапевтом або фахівцем з області психічного здоров'я, особливо якщо ви помітили, що панічні атаки, флешбеки або дисоціації стали частими.