

تکنیک های خودآرامش بخشی

تکنیک های خودآرامش بخشی نوعی از مهارتهای سازگاری هستند که شما آگاهانه تصمیم میگیرید در مواقع تجربه استرس، وجود محرک، یا ارجاع ناخواسته به گذشته انجام دهید که به شما کمک کند تا به لحظه حال (زمان و مکان حاضر) و بدن خود بازگردید.

فیزیکی

تمرین اول

1. صاف بنشینید و از راه بینی چهار ثانیه هوا را به درون بدهید. به آرامی در سر خود چهار ثانیه بشمارید. در حالی که ریه هایتان از هوا پر می شوند به بدن خود توجه کنید.
2. نفس خود را برای چهار ثانیه دیگر نگه دارید.
3. از راه دهان، نفس خود را به مدت چهار ثانیه بیرون بدهید. در حالی که هوا را از ریه هایتان بیرون می دهید، به بدن خود توجه کنید.
4. نفس خود را چهار ثانیه دیگر نگه دارید.
5. این روند را در صورت نیاز تکرار کنید.

تمرین دوم

موارد زیر را در سکوت در سر خود فهرست کنید یا بر زبان بیاورید: پنج چیز که می بینید، چهار چیز که می شنوید، سه چیز که با پوست خود حس می کنید، دو چیز که بویشان را حس می کنید و یک چیز که مزه اش را احساس می کنید.

تمرین سوم

در این تمرین، مهم است که به تفاوت میان منقبض کردن بدن و شل و ریلکس کردن آن توجه کنید.

1. انگشتان خود را تا جایی که می توانید فشرده و منقبض کنید. در این حالت پنج ثانیه بمانید سپس آنها را شل و آزاد کنید.
2. ۱۰ تا ۲۰ ثانیه استراحت کنید.
3. دستهای خود را مشت کرده و سپس آزاد کنید.
4. ساعتان را منقبض کرده و سپس آزاد کنید.
5. بازوهایتان را منقبض کرده و سپس آزاد کنید.



روانی

تمرین اول

شمارش معکوس از عدد ۱۰۰ را به زبان مادری خود و/یا انگلیسی انجام دهید.

تمرین دوم

حروف الفبا را به صورت معکوس به زبان مادری خود و/یا انگلیسی بیان کنید.

تمرین سوم

یک پازل (مانند جدول کلمات متقاطع، سودوکو، جستجوی کلمات یا جداول ماریچ) را حل کنید.

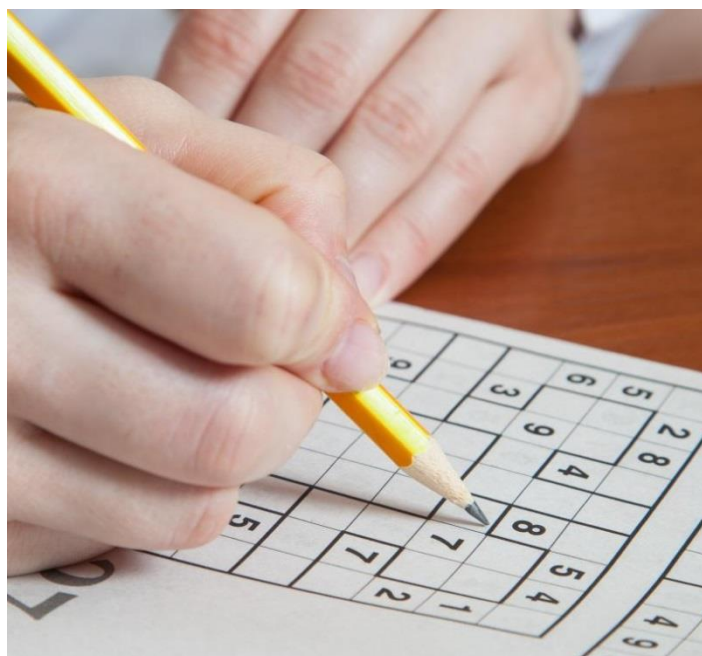
تمرین چهارم

یک جمله امنیت بخش را تکرار کنید که به یادتان بیاورید که در این لحظه شما امنیت دارید. با استفاده از الگوی زیر یک جمله امنیت بخش برای خود بسازید.
 نام من _____ است. من در حال حاضر امنیت دارم. من در حال و نه در گذشته یا آینده زندگی می کنم. من در _____ (مکانتان) هستم. تاریخ امروز _____ است. من اینجا و در این لحظه امنیت دارم.

تمرین پنجم

یک بازی دسته بندی را با خود انجام دهید. برای مثال موارد زیر را برشمارید:

- آیتم هایی که به یک رنگ خاص مربوط هستند.
- ادویه جات یا سبزی های معطر
- انواع نوشیدنی های گرم/سرد
- غذاهایی که با یک سبزی یا میوه خاص درست می شوند (مانند بادمجان یا موز مخصوص آشپزی)



آرام بخش

تمرین اول

به موسیقی مورد علاقه خود گوش کنید. این موسیقی ممکن است شما را آرام یا شاد کند.

تمرین دوم

یک نوشیدنی گرم را به آرامی بنوشید، طوری که مزه هر جرعه را احساس کنید.

تمرین سوم

با کسی که به شما احساس امنیت می دهد، زمان بگذرانید.

تمرین چهارم

میان وعده دلخواه خود را به آرامی بخورید، طوری که مزه و طعم آن را کاملاً متوجه شوید.

تمرین پنجم

رنگ کردن با توجه را تمرین کنید.

در زیر لینک یک کتاب رنگ آمیزی برای بازماندگان و حامیان آنها آمده که توسط _____ تألیف شده و توسط _____ تصویرنگاری شده است:

