

МЕТОДИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ

Техника заземления — это тип психологической релаксации, который мы применяем с целью восстановления связи с реальностью (настоящим временем и местом) и/или с нашим собственным телом, когда испытываем состояние стресса, психологические стимулы или вспышки памяти.

ТЕЛЕСНЫЕ ПРАКТИКИ

Упражнение А

1. Сядьте прямо и вдыхайте носом в течение 4 секунд. В уме медленно отсчитайте 4 секунды. Прислушивайтесь к своему телу по мере того, как ваши легкие наполняются воздухом.
2. Задержите дыхание еще на 4 секунды.
3. Выдыхайте ртом в течение 4 секунд. Прислушивайтесь к своему телу по мере того, как оно выталкивает воздух из легких.
4. Задержите дыхание еще на 4 секунды.
5. Повторите по мере необходимости.

Упражнение Б

Молча в уме или вслух перечислите следующее: 5 предметов визуального восприятия, 4 слуховых ощущения, 3 осязаемых предмета, 2 обоняемых запаха и 1 вкусовое ощущение.

Упражнение В

Во время этого упражнения важно заметить разницу ощущений между напряжением и расслаблением мышц тела.

1. Вдохните, затем напрягите пальцы на руках, расставив их как можно шире. Выполняйте это в течение 5 секунд, затем выдохните и расслабьте пальцы.
2. Расслабьтесь на 10-20 секунд.
3. Сожмите кулаки, затем расслабьте их.
4. Напрягите предплечья, затем расслабьте их.
5. Сведите плечи, затем расслабьте их.



УМСТВЕННЫЕ ПРАКТИКИ

Упражнение А

Начиная со 100, считайте в обратном порядке на вашем родном языке и/или на английском.

Упражнение Б

Называйте буквы алфавита в обратном порядке на вашем родном языке и/или на английском.

Упражнение В

Решите головоломку (например, кроссворд, sudoku, "Найди слова" или сканворд).

Упражнение Г

Повторите утверждение об ощущении безопасности, чтобы напомнить себе, что в данный момент вы в безопасности.

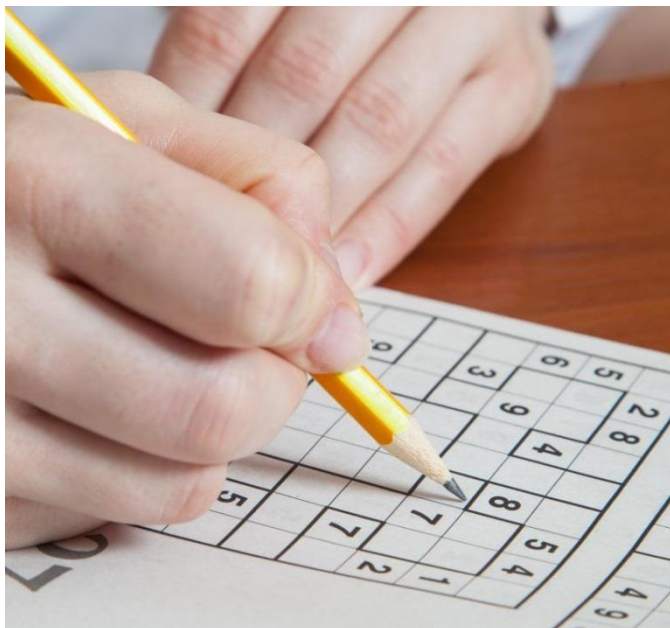
Сформулируйте утверждение об ощущении безопасности по нижеследующей схеме:

Меня зовут _____. Я сейчас в безопасности. Я нахожусь в настоящем, а не в прошлом или будущем. Я нахожусь _____. Сегодня _____ число. Я в безопасности здесь и сейчас.

Упражнение Д

Проведите с собой жанровую игру. Например, перечислите:

- Элементы определенного цвета
- Специи или травы
- Виды горячих/холодных напитков
- Блюда, приготовленные из определенного овоща или фрукта (например, баклажана или кормового банана)



ПРАКТИКИ РЕЛАКСАЦИИ

Упражнение А

Прослушайте свой любимый музыкальный сборник. Возможно, это поможет вам расслабиться и успокоиться, и/или вы ощутите счастье.

Упражнение Б

Выпейте теплый напиток медленно, стараясь насладиться каждым глотком.

Упражнение В

Проведите время с человеком, в присутствии которого вы чувствуете себя в безопасности.

Упражнение Г

Перекусите чем-нибудь на ваш выбор, пережевывая еду медленно, смакуя и отмечая вкус и текстуру.

Упражнение Д

Ниже приводится ссылка на книжку-раскраску для пострадавших и доброжелателей, созданную _____ и иллюстрированную _____:

