

着陆技术

着陆技术是一种应对策略，当我们遇到压力、激发物或痛苦记忆闪现时，我们可以选择有意识地对它加以利用，来帮助我们重新回归当下（当前的时间和地点）和（或）我们自己的身体。

身体方面：

练习 A

1. 坐直，用鼻子吸气，维持 4 秒。在脑海中慢慢数这 4 秒。注意力集中在身体，感受空气充满肺部。
2. 屏住呼吸，维持 4 秒。
3. 用嘴呼气，维持 4 秒。注意力集中在身体，感觉空气从肺部排出。
4. 屏住呼吸，再维持 4 秒。
5. 根据需要重复动作。

练习 B

在脑海中默念或口述列出以下内容：5 样你看到的東西，4 样你听到的东西，3 样你感觉到在你皮肤上的东西，2 样你闻到的东西，1 样你尝到的东西。

练习 C

在整个练习过程中，一定要注意身体在收紧和放松时的区别。

1. 吸气，使劲将手指张开。这个动作做 5 秒钟，然后呼气，放松手指。
2. 放松 10 到 20 秒。
3. 攥紧拳头，然后放松。
4. 收紧前臂肌肉，然后放松。
5. 收紧后臂肌肉，然后放松。



心理方面：

练习 A

用母语和（或）英语从 100 开始往回数。

练习 B

用母语和（或）英语倒背字母表。

练习 C

解谜游戏（如：填字游戏、数独、单词搜索或迷宫。）

练习 D

重复念安全声明，提醒自己在这一刻是安全的。

使用以下模板编写一份安全声明：

我的名字是_____。我现在很安全。我活在当下，不在过去，也不在未来。我在_____（地方）。今天的日期是_____。我现在在这里很安全。

练习 E

自己一个人玩分类游戏。比如说，列出：

- 与同种颜色相关的物品
- 香料或草药
- 热饮和冷饮的种类
- 用某种蔬菜或水果（如茄子或大蕉）制作的食物



舒缓方面：

练习 A

听自己喜欢的音乐，可能是能够让你放松和冷静的曲子，甚至（或者）让你感到快乐的旋律。

练习 B

慢慢地喝下一杯温热的饮料，一定要细细品味每一口。

练习 C

跟让你有安全感的人呆在一起。

练习 D

慢慢地吃自己选择的零食，细细品味它的味道和口感。

练习 E

练习在脑海里涂色。

以下绘本链接专为幸存者和支持者提供，由_____创作，并由
_____：_____绘制插图。

