

" Якщо у вас флешбеки "



Як подолати флешбеки?

Під час флешбеку:

Спогади можуть бути дуже жахливими. Усі люди різні, але ось деякі методи, які ви можете спробувати:

Скажіть собі: “Це лише спогади. Зараз цього не відбувається. Це в минулому”.

Скажіть собі: “У мене все гаразд. Я сильний/-а. Я вижив/-ла”.

Зосередьтеся на моменті зараз. Знайдіть відмінності між тоді та тепер.

Заземлюйте себе: назвіть предмети, які знаходяться поруч, доторкніться до них, відчуйте текстуру, глибоко дихайте.

Робіть те, що змушує вас почувати себе в безпеці. Згорніться калачиком у ліжку, загорнувшись у ковдру, якщо ви вдома; або, якщо в громадському місці, знайдіть приватне місце, наприклад ванну кімнату.

Дихайте повільно і глибоко. Покладіть руку на живіт і вдихніть, спостерігаючи, як ваша рука підійматися та опускається разом з животом.

Після флешбеку



Похваліть себе, що пройшли через це, і дайте собі відпочинок. Займіться чимось приємним. Послухайте музику, з'їжте шоколад, прийміть гарячий душ або випийте чашку чаю.



Поговоріть з кимось. Розкажіть їм про свої спогади та про те, як ви справляєтеся, щоб вони могли вам допомогти в майбутньому.

Можливо, вам хочеться бути на самоті після спогадів, а може, навпаки - в оточенні інших. Розкажіть близьким, аби вони знали, як діяти в такій ситуації.



Опрацюйте свій флешбек. Якщо ви готові, можете написати про свій спогад. Це може допомогти вам витягнути його з свідомості, і припинити/послабити повторення.



Мінімізація тригерів

Деякі тригери можуть бути «очевидними», як-от почути про чийсь схожий досвід або перебування на місці, де це сталося. Інші може бути важче передбачити, наприклад, запах.

Якщо ви зможете визначити речі, які викликають ваші спогади, це допоможе вам підготуватися. Наприклад, ви можете подбати, що з вами буде хтось поруч, хто знає про ваші флешбеки, та зможе підтримати. Або відпрацюйте методи “заземлення” заздалегідь.

8 психотехнік, як не провалитись у емоційну яму

У разі, коли ми провалюємось в емоційну яму тривоги, відчаю чи розпачу нам потрібні прості і дієві практики. Ось техніки, як допомогти собі за кілька хвилин.

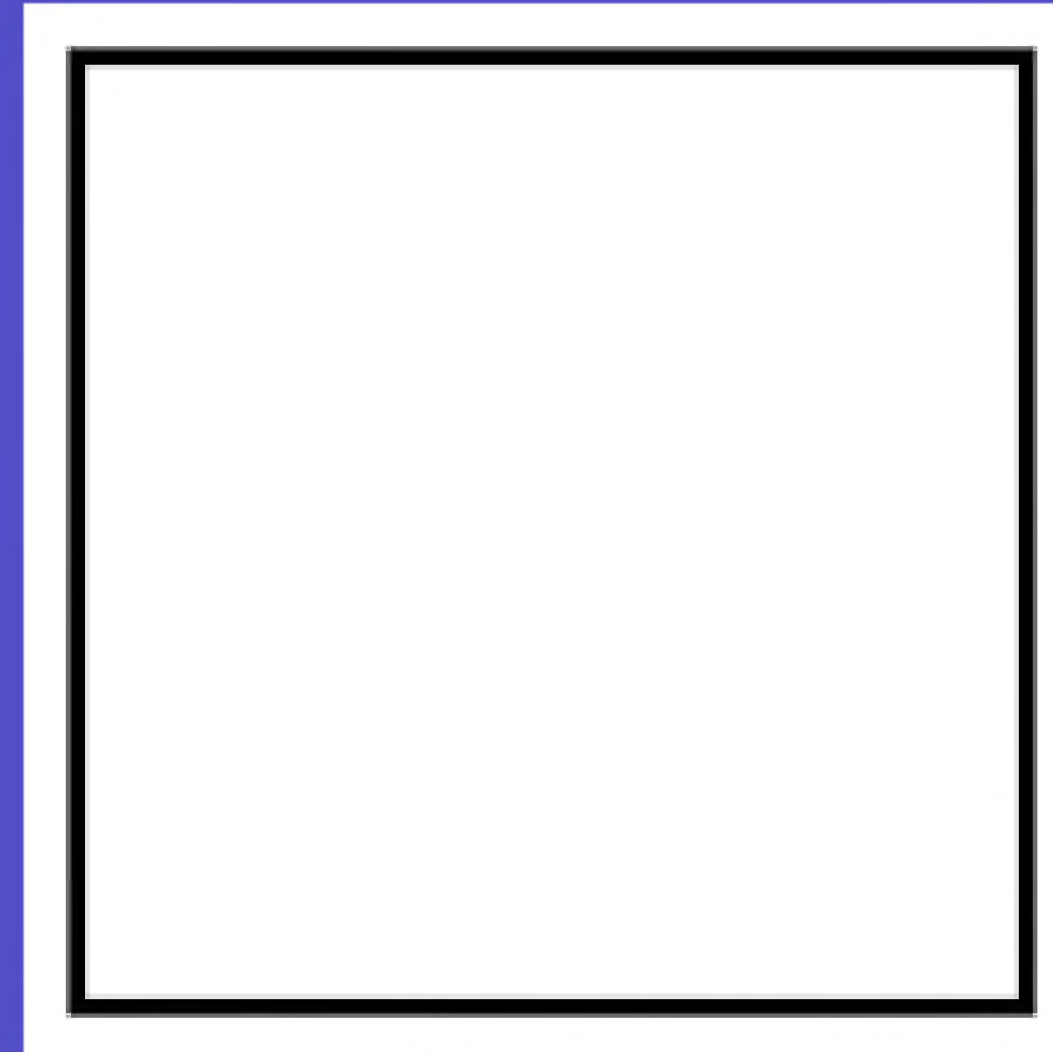
- **1. Обійміть себе міцно-міцно і промасажуйте мочки вух**
- **2. В моменти тривоги та паніки виписуйте усі свої думки друкованими літерами.**
- **3. Також під час тривоги та паніки допомагає написати одне слово великими літерами, а потім переписувати його, поступово зменшуючи розмір.**
- **4. Озирніться довкола, виділіть 2-3 предмети і подумайте яке позитивне послання вони зараз мені несуть. Наприклад, стіна - захист, крісло - опора, канапка - енергія і так далі.**



- 5. Візьміть аркуш паперу і в довільній формі малюйте каракулі, розфарбуйте кольоровими олівцями різні частини свого малюнка. Уважно подивіться на результат і маркером обведіть побачені образи. Поставте собі запитання: "Що позитивного ці образи мені несуть"?
- 6. Якщо емоційна яма дуже глибока, напишіть історію про ситуацію, в якій ви зараз перебуваєте, але де у вас є можливість зробити все по своєму.



- **7. Дихання за квадратом: вдих на рахунок чотири, затримка дихання на рахунок чотири, повільний видих теж на рахунок чотири, знову затримка і так по колу. Як правило таких 3-5 підходів буває достатньо, щоб заспокоїти себе.**
- **8. Часом в емоційній ямі треба просто побути, дозволяючи емоціям і почуттям як хвилями накривати вас. Побути до тих пір, поки не відчуєте у собі сили піднятися із неї.**



**ТЕХНІКА
"БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ"**



ТЕХНІКА БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ

Ця техніка "**Безпечне місце**" на уяву, яка дозволяє вам відволіктися від того, що відбувається зараз, і уявити себе у безпечному місці. Зробіть кілька **усвідомлених** та **спокійних** глибоких вдихів та видихів. Уявіть, картинку місця, де ви почуваетесь безпечно та спокійно.

Уявіть, що ви там стоїте або сидите. Дозвольте побачити себе там. Тримайте очі заплющеними і розглядайте це безпечне місце у всіх деталях: спробуйте почути звуки, які лунають звідти, запахи.

Викорастейте свою уяву, озирніться навколо.

Тобто, використовуйте всі свої органи сприйняття.

Що ви помітили? Придивіться до деталейта особливостей речей навколо вас.

Уявіть, що ви простягаєте руку і торкаєтесь них.

Це ваше особливе місце, і ви можете уявити все те, що вам хочеться, щоб там було. Коли там перебуваєте, вам СПОКІЙНО та БЕЗПЕЧНО.

Уявіть, що ваші босі ноги торкаються землі.

Яка земля на дотик?

Повільно пройдіться, спостерігаючи за довкіллям. Намагайтеся побачити, що довкола та відчути на дотик, ви відчуваєте звуки? Можливо, це ніжний порив вітру чи спів птахів, чи шум морських хвиль...

Тепер уявіть, що з вами ваш добрий друг чи подруга, яка готова вам допомагати, хтось сильтий та добрий. Якщо ви віруюча людина, то можете уявити образ Бога.

**Ще раз у вашій уяві озирніться навколо.
Добре придивіться до всього. Запам'ятайте своє
ОСОБЛИВЕ МІСЦЕ та ВІДЧУТТЯ з цим місцем.
Тепер приготуйтеся відкрити очі і зараз залашити
своє особливе місце. Ви можете повернутися сюди,
коли захочете.
Як тільки розплющите очі, відчуваєте себе менш
тривожно та безпечніше, бо ваш мозок отримав
сигнал, що ви в безпеці.**



Обійми схожі на зарядку, яка необхідна кожному для поповнення найбільш потрібних відчуттів.



Іноді щоб врятувати когось, потрібно просто обійняти його.

