

مجموعة أدوات التعافي من الكوارث

التحكم بالمشاعر الحادة من خلال تمارين هنا-والآن

توفر هذه التمارين اساليب مختلفة لإدارة المشاعر الحادة والتعامل مع المشاعر الجياشة، خاصة عندما تشعر أنك تقضي وقت طويل في التفكير في أشياء حدثت في الماضي أو التركيز على أشياء قد تحدث في المستقبل.

الأسس المنطقية لتدريبات هنا-والآن

يمكن أن تساعدك تمارين هنا-والآن على التعامل مع الأفكار أو المشاعر الجياشة، وتساعدك على الشعور بمزيد من التحكم.

تعمل تمارين هنا-والآن من خلال تركيز عقلك على البيئة من حولك بدلاً من الأفكار المحزنة حول الماضي أو المستقبل. وبدورها، يمكن أن تساعد في كسر حلقة الأفكار غير المفيدة التي يمكن أن تجعلك تشعر بمزيد من الحزن.

يمكنك ممارسة هذه التمارين في أي وقت وفي أي مكان.

تدرب على أحد تمارين "هنا-والآن"

تجنب إصدار أحكام عند القيام بتمارين "هنا-والآن" حول مدى جودة أدائك أو ما إذا كنت تقوم بذلك "بشكل صحيح" (على سبيل المثال، انتقاد نفسك بسبب الأفكار المستمرة حول الماضي أو المستقبل). بدلاً من ذلك، ركز على ما يدور حولك والحاضر، بدلاً من الماضي أو المستقبل. قبل أن تبدأ، اكتب وحدات مقياس الاستغاثة الذاتية (SUDS).

توتر تام										استرخاء تام
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

قم بممارسة أحد تمارين هنا-والآن التالية. يمكنك اختيار أيهما تشعر براحة أكبر نحوه.

تعليمات تمرين 1، 2، 3، 4، 5

خذ نفساً، شهيق... وزفير...
لاحظ كل الأشياء المختلفة التي يمكنك رؤيتها وسماعها من حولك.
الآن، قم بتسمية 5 أشياء يمكنك رؤيتها. لست مضطراً لقول ذلك بصوت عالٍ، في مخيلتك فقط.
الآن، قم بتسمية 4 أشياء يمكنك سماعها... 3 أشياء يمكنك لمسها أو الشعور بها...
شيئين 2 يمكنك شمهما. وأخيراً، شيء واحد 1 يعجبك حول مكان وجودك.
ماذا لاحظت؟

تعليمات لتمرين الملاحظة

انتبه جيداً للأشياء من حولك. أثناء قيامك بذلك، حاول تجنب تحليل أفكارك أو ما يحدث.
ما عليك سوى ملاحظة الأشياء في بيئتك في اللحظة الحالية ثم الانتقال إلى الشيء التالي...
لاحظ الكرسي الذي تجلس عليه، وانتبه جيداً لألوانه ولمسه وشكله...
كيف تشعر وأنت جالس على الكرسي؟ هل هو طري أم صلب؟
أين تلاحظ أنه يتلامس جسديك؟

بعد الانتهاء من ممارسة أحد التمارين المذكورة أعلاه، فكر في شعورك وأعد تقييم وحدات مقياس الاستغاثة الذاتية SUDS الخاص بك.

توتر تام										استرخاء تام
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

تدرب بانتظام

اختر أحد التمارين لممارسته على مدار الأسبوع.

من الأفضل أن تمارس مهارة جديدة عندما تشعر بالهدوء ويكون لديك بعض الخصوصية، ولديك وقت كافٍ لممارستها. لاحقاً، عندما تشعر بالثقة في أنك قد أتقنته، يمكنك تجربة تمرين هنا-الآن في الأوقات التي تشعر فيها بالتوتر، أو عندما تسهب في التفكير في أشياء حدثت في الماضي أو تركز على أشياء قد تحدث في المستقبل.