

Сканування тіла - Body Scan

Сканування тіла буквально означає усвідомлення свого тіла в найдрібніших деталях. Корисно це робити, оскільки багато людей можуть до певної міри ігнорувати свої тілесні сигнали, а ці сигнали важливі, щоб повідомити нам, коли ми втомлені, голодні, ситі, відчуваємо спрагу чи емоції, а не тільки потреби в їжі чи воді. Саме тому потрібно цілеспрямовано регулярно “сканувати” своє тіло, особливо під час стресу.

Основний метод полягає в наступному: зверніть свою увагу на усе своє тіло, пропустіть її через нього, і якщо ви помітите місце, що болить чи відчуття дискомфорту, зосередьтеся на цій ділянці та зробіть дихальні вправи кілька хвилин, зосереджуючись на цьому місці. Ви можете відчути, що дискомфорт злегка зміщується.

Як зосередити усвідомлення на своєму тілу. Почніть з глибокого вдиху животом і повільного видиху. Зверніть увагу на те, що ви відчуваєте.

Далі почніть зверніть увагу на свої ноги, помічайте свої відчуття в ногах, де вони торкаються підлоги, вашу вагу й тиск, а також, можливо, тепло. Відчуття дотику до взуття, якщо ви взуті.

Далі зверніть увагу на відчуття в ногах, відчуття, як одяг тисне на ноги, на скільки ви відчуваєте їх силу чи слабкість.

Зверніть увагу на стегна та нижню частину живота. Зверніть увагу на те, як ваші ноги з'єднуються зі стегнами, як ви себе тримаєте, ваша постава, відчуття у нижній частині спини. Перемістіть свою увагу з нижньої частини хребта вгору, в грудну клітку, а потім зосередьте увагу на низ живота і скануйте вгору через ваш центр, помічаючи будь-який дискомфорт або напругу, а також відчуття вашої шкіри, де вона торкається вашого одягу. Перемістіть свою увагу через груди і назад до лопаток і верхівки ваших плечей. Зверніть увагу на відчуття м'язів і кісток, а також на дотики до одягу. Проведіть увагу на руки, вгору через зап'ястя, передпліччя, надпліччя та назад до плечей, потім переміщуйте увагу вгору по хребту через шию до основи голови. Зверніть увагу на будь-яку напругеність, чи ви тримаєте голову комфортно, чи потрібно приділити момент, щоб відбалансувати положення голови. “Скануйте” далі горло та повільно рухайтесь вгору через шию до щелепи й обличчя. Зверніть увагу на будь-яку напругу, яку ви зосредили в м'язах щелепи та обличчя. Нарешті, проведіть увагу через вуха і тім'ячко, усвідомлюючи відчуття шкіри голови, вагу волосся.

Це базовий процес сканування тіла, але ви можете адаптувати його до своїх потреб.

Корисно регулярно виконувати цю вправу, принаймні одну хвилину, особливо у стресових ситуаціях, які можуть бути стресовими або коли відчуваєте себе перенапруженими.

Інструкція для “обіймів метелика”- Butterfly Hug Instructions

Проста вправа, можете навчити дитину чи дорослого користуватися самостійно.

Можна використовувати, коли людина чи дитина переживають сильні емоції, страшні спогади або наслідки кошмару.

Попросіть людину схрестити руки на грудях, а зап'ястя покласти на протилежні плечі.

Швидко постукайте кожною рукою у ритмі махання крил метелика, доки емоція не вщухла.

Діафрагмальне дихання – Diaphragmatic Breathing

Діафрагмальне дихання - це стиль дихання, який (якщо його виконувати правильно) може уповільнити серцебиття і дихання. Це знижує ваш загальний рівень збудження і допоможе заспокоїти мислення, ви будете міркувати більш ясно й чітко у складних ситуаціях.

Ця техніка дихання також є простим, але ефективним способом покращити вашу загальну стійкість до стресу. Корисно практикувати регулярно, щоб мати можливість заспокоїтися то поліпшити свою реакцію на стресові ситуації поступово.

Основна техніка полягає в наступному:

Знайдіть спокійне і тихе місце, де вас не будуть турбувати. Покладіть руку вниз живота, над пупком.

Глибоко вдихніть, повільно рахуючи до 4 (або 6, якщо можете). Поки ви це робите, переконайтеся, що ваша рука (над областю пупка) відчуває, що ваш живіт рухається - ваша діафрагма розширюється. Область грудей також повинна розширюватися. Зверніть увагу, щоб ваші плечі не підіймалися і не опускалися під час вдиху або видиху.

Потім видихніть так само повільно, повільно рахуючи до 4 (або 6) і переконайтеся, що рукою ви відчуваєте над пупком, що втягується діафрагма до вашого хребта. Як тільки вам буде спокійніше, після кількох повторень, ви можете зробити невелику паузу між кожним вдихом і видихом і порахувати до 2 – 4.

PS. Якщо у вас паморочиться у голові, не забудьте припинити вправу, ваше дихання має повернутися в норму швидко, якщо ви відволікаєтесь на щось нейтральне. Запаморочення може бути ознакою того, що у вас гіпервентиляція, а це неможливо, якщо ви дихаєте за допомогою діафрагми, перечитайте інструкцію або проконсультуйтеся з професіоналом, якщо вам потрібна додаткова допомога.

Зверніть увагу на швидкість пульсу та дихання. Чи відбулися зміни?

Найкраще, якщо ви повторюєте цю вправу регулярно, принаймні хвилину, особливо перед ситуаціями які можуть бути стресовими або у разі перевантаження.

Заземлення - Grounding

Заземлення — це спосіб протидіяти нашій тенденції відсторонюватися або відволікатися від поточного моменту і тим самим упустити частину того що відбувається.

Це корисно робити для боротьби з екстремальним стресом, тривогою, депресією, гнівом або симптомами посттравматичного стресу.

Деякі типи дисоціації є нормальними, наприклад, коли ви поглинені якоюсь активністю, ви не помічаєте інших аспектів свого оточення (наприклад, повертаєтесь додому і не пам'ятаєте подорожі), але дисоціація може бути проблемою, коли вона виникає дуже часто та поза межами контексту або у зв'язку з травматичним досвідом. Є кілька простих прийомів, які ви можете використовувати, якщо ви помічаєте, що відчуваєте себе «загубленим у просторі» або неначе речі навколо вас не зовсім реальні.

Іншими симптомами дисоціації є відчуття емоційного або фізичного заціпеніння, відчуття відірваності від себе, розмитість почуття ідентичності, а також більш серйозна дисоціація - це втрата пам'яті на певні періоди часу, події, людей або особисту інформацію. Це ознаки того, що вам потрібна емоційна підтримка, і вам може бути корисна допомога психолога.

Вправа на заземлення «П'ять почуттів» - Grounding Exercise '5 Senses'

Ця вправа має на меті залучити всі ваші органи чуття і зорієнтувати вас у вашому поточному оточенні та стані.

Побачити: назвіть п'ять речей, які ви можете побачити: уважно подивіться на своє оточення, як на передньому, так і на задньому плані.

Почути: усвідомте всі шуми, які ви можете почути, як поблизу, так і на відстані. Що ви помічаєте?

Дотик: зосередьтеся на відчуттях на своїй шкірі – чи можете ви відчути свій одяг на своїй шкірі, вагу сумки чи чогось, що ви несете, чого торкаються ваші руки, ноги, температура повітря, а також будь-який вітер.

Запах: що ти відчуваєш?

Смак: відчуйте будь-який смак у роті, випийте води або повільно пережуйте шматочок їжі та проковтніть, звертаючи на це увагу.

Коротший варіант — потерти долоні об плоску поверхню або коліна, приділяючи особливу увагу відчуттям, а потім зробити те ж саме з підшвами ніг.

Вправа на когнітивне розслаблення: листя у струмку - Cognitive Defusion Exercise

Мета цієї вправи — відірватися від своїх думок, наче спостерігати за ними та не втягуватися в боротьбу з ними.

Постійна розумова активність – це нормально, і коли ви відпускаєте старі думки, зазвичай з'являються нові. Мета тут не в тому, щоб позбутися всіх думок, зупинити їх потік, а в тому, щоб відсторонитися від них, усвідомлювати їх і дозволяти їм текти, спостерігаючи за ними.

Важливо пам'ятати, що думки – це лише психічні події, створені нашим розумом, нормальна частина мислення. Нам не потрібно боротися з ними, придушувати їх або навіть вірити, що кожна з них відповідає реальності.

Як і багато іншого, інтенсивність і тривалість будь-якої думки залежить від кількості енергії й боротьби, які ми в них вкладаємо.

Спробуймо вправу, щоб розслабитися, побачити, як це працює на практиці.

Знайдіть зручний момент і комфортне місце і ненадовго закрийте очі.

Спостерігайте свої думки у цей момент. Потім уявіть, що ви сидите біля струмка, а листя пливе по течії. Знайдіть хвилинку, щоб повністю уявити струмок і листя.

Через деякий час уявіть, що ви берете наступну думку й обережно розміщуєте її на листочок, а потім відпускаєте листочок у воду, даючи йому спливати. Через мить уявіть той самий процес з наступною думкою: покладіть її на лист і відпустіть. Намагайтеся не відволікатися на перегляд листя, що відпливає, а радше тримайте увагу на кожній новій думці: як вона з'являється, як ви можете покласти її на лист, а потім відпустити. Продовжуйте робити це деякий час тихо.

Що ви помічаєте?

Ваші думки уповільнилися, чи змінилися вони? Як?

Чи помітили ви повторюваність думок, що вам звичні? Якщо так, як би ви назвали цей типовий потік думок?

АСТ Уважність: Техніка емоційного розслаблення - Emotional Defusion

Мета цієї вправи – відключитися від своїх емоцій, поспостерігати за ними, увійти в контакт з ними, не починати з ними боротьбу чи не намагатися придушити їх.

Постійний потік емоцій – це нормально, проте деякі емоції залишаються довше ніж очікувалося. Як правило, люди справляються з позитивними емоціями, намагаючись утримати їх, і з хворобливими емоціями, намагаючись ігнорувати їх, заперечувати або відволікатися від них. На жаль, чим більше ми боремося з почуттями, тим довше воно з нами. Мета цієї вправи – не намагатися змінити ваш емоційний стан, а скоріше встановити з ним контакт, прийняти його, максимально усвідомлювати емоції, визнати, що вони існують з певною причиною, і дозволити їм бути з нами, скільки потрібно. Парадоксально, але досить часто люди виявляють, що коли вони це роблять, їх емоційний стан стає стерпнішим, і їхні емоції починають виходити на поверхню комфортно.

Як і багато чого, інтенсивність і тривалість будь-якої емоції залежить від кількості енергії і боротьбу, яку ми їм присвячуємо. Важливо пам'ятати, що нам не потрібно боротися з емоціями, придушувати їх або навіть впливати на них, нам просто потрібно їх помітити і дозволити їм пройти самостійно за деякий час.

Спробуймо вправу на емоційне розслаблення, щоб побачити, як це працює на практиці.

Сядьте зручно та у тиші на мить і зробіть сканування свого тіла. Що ви помічаєте, що ви відчуваєте та де?

Знайдіть хвилинку, щоб по-справжньому налаштуватися на ці почуття, майже до такої міри, що ви зможете побачити їх у себе в тілі.

Що ви бачите? Де емоція локалізована? Вона одна чи їх більше? Які в неї межі? (гладкі, шорсткі, туманні, поліровані?)

Яке відчуття – чи воно важке, легке, рухоме, нерухоме, чи воно все однакове, чи складається з різних частин? Якби ви могли дати йому назву, як би ви його назвали?

Тепер знайдіть хвилинку, щоб просто посидіти з цим почуттям і дозвольте собі прийняти його. Може допомогти сказати що тобі в цій емоції подобається, наприклад: «Попри те, що мені не подобається це відчуття, я визнаю, що воно існує з певною причиною, і дозволяю собі сидіти з цим». Зробіть кілька глибоких вдихів у живіт і майже уявіть, як розширюєтеся навколо нього, відчуваючи, як звільняєте для нього місце, не намагаючись змінити це будь-яким чином, але відчуваючи, що ви змінюєтеся навколо нього.

Зробіть це кілька разів, якщо хочете. Випробувавши цю вправу, що ви помітили?

Як ви себе відчуваєте? Майте на увазі, що почуття, які вони є, будуть продовжувати змінюватися і розсіюватися, і трансформуватися з часом. Якщо ви помітили, що зараз відчуваєте щось занадто інтенсивне, спробуйте посидіти з цим, однак ви також можете відволіктися від нього на певний проміжок часу, якщо вам потрібно зосередитися на чомусь іншому або змінити своє місцеперебування та діяльність.

Вправа «Уявне майбутнє» - Imagined Future Self

Ця вправа передбачає уяву себе найкращого, найрозумнішого, занурення в цей досвід уявного відчуття себе, а потім використання мудрості, що ваше вище Я тримає.

Дії прості:

- Уявіть себе в майбутньому, живете своїм ідеальним життям – з людьми, з якими хочете їм поділитися. Уявіть себе через 5 років, або через 10, чи 15 років. Ви успішно впоралися з проблемами, з якими ви зараз боретесь.
- Уявіть, що ви досягли успіху і завершили все, що плануєте, і що ви пишаєтеся своїми досягненнями.
- Повністю пориньте у своє ідеальне, уявне майбутнє Я. Ви навіть можете запитати себе майбутнього - як я це зробив? Що мені допомогло? Які я можу зробити зміни зараз?
- Намагайтеся активно переживати цю енергію, силу та спокійну безтурботність, яку ви можете відчути в майбутньому, знаючи, як ви подолали все, з чим ви зараз стикаєтесь. Уявіть, що ви відчували б, і як би ви поводитися.
- Потім подумайте про те, які мають бути наступні кроки, щоб досягти цього майбутнього себе. Почніть будувати плани, тримаючись у зв'язку зі станом себе в майбутньому, адже це ваш потенціал, до якого ви можете завжди доторкнутися за допомогою цієї вправи.