EmotionAid®

Pierwsza pomoc w zarządzaniu stresem

5 KROKÓW

które w krytycznych sytuacjach pomogą Ci poradzić sobie z Twoimi uczuciami i reakcjami

W sytuacjach krytycznych i stresujących masz przyspieszony rytm serca? Twój oddech staje się przyspieszony i płytki? Twoje ciało zaczyna drżeć? Jesteś zdezorientowany, przestraszony, niespokojny, spanikowany lub bezradny? To naturalne reakcje na stres, które można zmienić stosując następujące kroki:

Oceń w skali 1 do 10 poziom stresu jakiego teraz doświadczasz.
Jeśli jest większy niż 6, postępuj według wszystkich wymienionych poniżej kroków.
Jeśli jest mniejszy niż 6, przejdź od razu do kroku 4.

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Krok 1

Uścisk motyla: Skrzyżuj ręce i połóż dłonie na ramionach. Poklep 25 razy naprzemiennie otwartymi dłońmi ramiona, a poczujesz się spokojniej. Zrób przerwę, weź kilka oddechów i powtórz ćwiczenie.

Krok 2

Podstawowe uziemienie: Postaw stopy mocno na ziemi, poczuj wsparcie podłoża. Rozejrzyj się wokoło i policz 10 różnych przedmiotów tego samego koloru, potem 10 przedmiotów o różnej fakturze lub kształcie. To ćwiczenie przywraca Twoją zdolność orientacji i funkcje poznawcze kory mózgowej.

Krok 3

Uspokojenie i regulacja: Połóż jedną dłoń na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu. Obserwuj swój oddech. To ćwiczenie ustabilizuje Twój oddech i przyniesie komfort.

Krok 4

Rozładowanie: Skup się na doznaniach z ciała i skoncentruj na jednym z nich. Nie spiesz się. Obserwuj z ciekawością, bez oceniania tego co odczuwasz. Ulga pojawi się spontanicznie jako głęboki oddech, ziewanie, mrowienie, ciepło, pot, gęsia skórka, śmiech lub płacz.

Krok 5

Zasoby: Aby wzmocnić poczucie spokoju, pomyśl o czymś miłym, o czymś co Cię wzmacnia lub uspokaja. To może być przyjaciel, coś co kochasz, jakieś miejsce, wyobrażenie albo istota duchowa. Zwróć uwagę na relaksujący wpływ tego zasobu.

Pamiętaj, stres, który odczuwamy wpływa również na osoby wokół nas. Zanim zaczniesz pomagać innym, najpierw sam skorzystaj z tego narzędzia. Wzmocni to Twoją zdolność zarządzania sytuacjami kryzysowymi oraz umiejętność zapobiegania lękowym i stresowym reakcjom łańcuchowym. Znając skuteczność tych pięciu kroków, będziesz w stanie samodzielnie zdecydować, czy aby się uspokoić zastosujesz je wszystkie czy tylko część.

ITI - International Trauma-Healing Institute

contact@healingtrauma.org.il | www.healingtrauma.org.il

©2021 – The International Trauma Healing Institute Israel. All rights reserved