

آنچه برای بهبودی پس از وقوع حادثه ناگوار لازم است

مدیریت احساسات شدید با تمرین های حضور در لحظه ی اکنون

این تمرین ها راه های مختلفی برای مدیریت احساسات شدید و کنار آمدن با احساسات توان فرسا ارائه می کنند، مخصوصا وقتی احساس می کنید زمان زیادی برای فکر کردن به آنچه در گذشته اتفاق افتاده یا ممکن است در آینده اتفاق بیفتد صرف کرده اید.

اساس و بنیاد تمرین های حضور در لحظه ی اکنون

تمرین های حضور در لحظه ی اکنون می توانند به شما کمک کنند با افکار توان فرسا مواجه شوید، و همچنین کمک می کند احساس کنید بیشتر کنترل شرایط را در اختیار دارید.

این تمرین ها با متمرکز کردن ذهن شما روی محیط اطرافتان- اینجا و اکنون- و نه افکار ناراحت کننده درباره ی گذشته یا آینده کار می کنند. در نهایت، این تمرین ها می توانند به شما کمک کنند چرخه ی افکار بی فایده که می تواند باعث شود احساس ناراحتی بیشتری کنید، شکسته شود.

شما می توانید از این تمرین ها هر موقع و هر جایی استفاده کنید.

یکی از تمرین های حضور در لحظه ی اکنون را انجام دهید

وقتی تمرین های حضور در لحظه ی اکنون را انجام می دهید، درباره ی اینکه تا چه حد خوب یا 'درست' انجام می دهید قضاوت نکنید (مثلا با افکار مداوم درباره ی گذشته یا آینده خود را آزار ندهید). در عوض، به جای فکر کردن به گذشته و آینده، روی آنچه اکنون در اطراف شما رخ می دهد تمرکز کنید. قبل از اینکه شروع کنید، واحدهای ذهنی مقیاس پریشانی (SUDS) را یادداشت کنید.

کاملا آرام										کاملا پر استرس
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

یکی از تمرین های حضور در لحظه ی اکنون را انجام دهید. می توانید هر کدام که برایتان راحت تر است را انتخاب کنید.

چند بار تنفس کنید، دم... و بازدم....
به همه ی چیز های متفاوتی که می توانید در اطرافتان ببینید و بشنوید توجه کنید.
حالا، پنج چیزی که می توانید ببینید نام ببرید. مجبور نیستید این را بلند بگویید، فقط در ذهنتان بگویید کافیست.
حالا، ۴ چیز که صدای آن را می شنوید... ۳ چیز که می توانید لمس یا احساس کنید...
۲ چیز که می توانید بوی آنها را احساس کنید. و در نهایت، ۱ چیزی که دوست دارید در مورد جایی که هستید.
متوجه چه چیزهایی شدید؟

راهنمایی هایی برای انجام تمرین توجه

به اشیاء اطرافتان به دقت توجه کنید. وقتی دارید اینکار را انجام می دهید، سعی کنید از تحلیل افکارتان یا آنچه دارد اتفاق می افتد پرهیز کنید.
فقط صرفا به چیزهایی که هم اکنون در محیط اطرافتان هست توجه کنید و سپس مورد بعدی...
به صندلی ای که روی آن نشسته اید توجه کنید، با دقت به رنگ، بافت و شکل آن توجه کنید...
نشستن روی صندلی چه حسی دارد؟ نرم است یا سفت؟
کدام قسمت آن با بدن شما در تماس است؟

بعد از اینکه یکی از تمرین های بالا را انجام دادید، درباره ی حس و حالتان فکر کنید و واحدهای ذهنی مقیاس پریشانی (SUDS) را دوباره ارزیابی کنید.

کاملا آرام										کاملا پر استرس
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

مرتب تمرین کنید

یکی از تمرین ها را برای انجام دادن در طول هفته انتخاب کنید.

بهترین کار این است که وقتی آرام هستید، فضای خصوصی دارید، و وقت کافی برای تمرین دارید، مهارت جدید را تمرین کنید. سپس، وقتی مطمئن شدید که بر مهارت حضور در لحظه اکنون تسلط دارید، می توانید آن را در مواقع لزوم استفاده کنید مثل وقتی که استرس دارید، یا به چیزهایی که در گذشته اتفاق افتاده فکر می کنید یا روی چیزهایی که ممکن است در آینده اتفاق بیفتند تمرکز می کنید.