

Felaket sonrası iyileşme araç kiti

Burada ve şimdi egzersizleriyle güçlü duyguları yönetme

Bu egzersizler özellikle geçmişte meydana gelen şeyler hakkında çok fazla düşündüğünüzü veya gelecekte meydana gelebilecek şeylere aşırı derecede odaklandığınızı hissettiğinizde güçlü duyguların yönetilmesi ve endişe verici hislerle başa çıkılması için farklı yollar sunmaktadır.

Burada ve şimdi egzersizinin mantığı

Burada ve şimdi egzersizi endişe verici düşüncelerinizle ve hislerinizle mücadele etmenize ve daha fazla kontrol sahibi olduğunuzu hissetmenize yardımcı olur.

Zihninizin geçmişte veya gelecekteki stres verici olaylar yerine, burada ve şimdi etrafınızda olay şeylere odaklanmasına imkân tanır. Karşılığında, sizi daha fazla strese sokacak yararsız düşünce döngüsünü kırabilirsiniz.

Bu egzersizleri her zaman ve her yerde kullanabilirsiniz.

Burada ve şimdi egzersizlerinden birini deneyin

Burada ve şimdi egzersizlerini yaparken bunları ne kadar iyi yaptığınıza veya "doğru" yapıp yapmadığınıza ilişkin hüküm vermekten kaçının (örneğin, geçmişe veya geleceğe ilişkin inatçı düşüncelerden dolayı kendinizi yiyip bitirmeyin). Geçmişe veya geleceğe odaklanmak yerine, etrafınızda o anda olup biten şeylere yoğunlaşın. Başlamadan önce öznel stres skalası puanınızı (SUDS) yazın.

Tamamen rahatım										Aşırı stresliyim
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Aşağıdaki burada ve şimdi egzersizlerinden birini deneyin. Kendinizi rahat hissettiğiniz herhangi bir egzersizi seçebilirsiniz.

FELAKET SONRASI AKIL SAĞLIĞI MERKEZİ

5, 4, 3, 2, 1 egzersizi için talimatlar

Birkaç defa nefes alıp verin.
Etrafınızda gördüğünüz ve duyduğunuz farklı her şeye dikkat edin.
Şimdi, gördüğünüz 5 şeyi söyleyin. Bunu sesli olarak söylemenize
gerek yok, içinizden de söyleyebilirsiniz.
Şimdi duyabildiğiniz 4 şeyi... dokunabildiğiniz veya
hissedebildiğiniz 3 şeyi...
kokusunu alabildiğiniz 2 şeyi söyleyin. Ve son olarak,
bulduğunuz yerle ilgili sevdiğiniz 1 şeyi söyleyin.
Neler fark ettiniz?

Farkındalık egzersizi için talimatlar

Etrafınızdaki cisimlere çok dikkatli bakın. Bunu yaparken
düşüncelerinizi veya neler olup bittiğini analiz etmekten kaçınin.
O anda basit şekilde etrafınızda olan şeylere dikkat edin
ve ardından bir sonraki adıma geçin...
Oturduğunuz sandalyeye dikkat edin, renklerini, dokusunu
ve şeklini dikkatlice inceleyin...
Sandalyede oturmak sizi nasıl hissettiriyor? Yumuşak mı, sert mi?
Vücudunuzun neresiyle temas ettiğini hissediyorsunuz?

Yukarıdaki egzersizlerden birini tamamladıktan sonra nasıl
hissettiğinizi düşünün ve SUDS'nizi yeniden puanlayın.

Tamamen rahatım										Aşırı stresliyim
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Düzenli olarak uygulayın

Hafta boyunca uygulamak için egzersizlerden birini seçin.

Yeni bir beceriyi uygulamak için en iyi zaman, kendinizi sakin hissettiğiniz, yalnız olduğunuz ve yeterli vaktinizin olduğu zamanlardır. Bu egzersizde ustalaştığınız konusunda kendinizi emin hissettiğinizde burada ve şimdi egzersizlerini kendinizi stresli hissettiğinizde, geçmişte meydana gelen şeylere takıldığınızda veya gelecekte ortaya çıkabilecek şeylere odaklandığınızda uygulamayı deneyebilirsiniz.