

## **ТЕХНІКИ НА ЗАЗЕМЛЕННЯ ПРИ НАЯВНОСТІ ТРАВМУЮЧИХ ПЕРЕЖИВАНЬ**

Заземлення є терапевтичним інструментом для зменшення симптомів тривоги та паніки, а також подолання дисоціації або флешбеків. Мета заземлення - вивести людину з травмуючого переживання, в яке вона занурена. В такий спосіб клієнт зможе переорієнтувати свою свідомість і сфокусувати увагу на тому, що відбувається зараз, а не в минулому.

### ◆ **Техніки на заземлення можуть допомогти людині відновити зв'язок:**

- з поточним моментом;
- з власним тілом і повернути втрачений власний контроль;
- з безпечним оточенням кімнати, де вона знаходиться.

### ◆ **Вони:**

- Заземлюють людину, звертаючи увагу на тіло, дозволяючи відновити зв'язок з реальністю.
- Зосереджують на диханні, збільшуючи її увагу до того, що відбувається тут і зараз.
- Розслаблюють, створюючи спокій.
- Зміцнюють тіло і пробуджують від оніміння і слабкості.

### ◆◆ **Заземлення тіла**

Ця техніка допоможе вийти зі стану перезбудження та знайти більш врівноважений емоційний стан. Її також можна використати для фокусування уваги уцілілої, яка знаходиться в "замороженому стані".

- Сядьте на стілець. Відчуйте, як ваші **ноги** торкаються землі. Поставте ліву ногу на землю, потім праву. Робіть це поволі: ліва, права, ліва. Повторіть кілька разів. Відчуйте, як стегна та сідниці торкаються сидіння крісла (5 секунд). Зверніть увагу, чи ви зараз краще відчуваєте ваші ноги та сідниці, ніж до того, як звернули на них увагу.
- Тепер змістіть увагу **на хребет**. Відчуйте хребет як середню лінію. Повільно витягніть хребет і зверніть увагу, як це впливає на дихання (10 секунд).
- Зверніть увагу на **руки**. Складіть руки разом. Робіть це так, щоб вам було зручно. Стисніть руки та відчуйте свою силу і температуру. Розслабтесь і зробіть паузу, потім знову стисніть руки. Розслабте та опустіть руки.

- Тепер перемістіть увагу на свої **очі**. Огляньте кімнату. Знайдіть будь що, що скаже вам, що ви тут. Нагадайте собі, що ви тут, зараз, і що ви в безпеці.
- Зверніть увагу, як ця вправа впливає на ваше **дихання**, вашу присутність, ваш настрій і вашу силу.

### ◆◆ **Повернення в теперішній час**

Ця вправа допомагає людям в "замороженому стані", які відчують себе занімілими та завмерлими.

- Озирніться навколо і назвіть 3 речі, які ви бачите. Подивіться на будь-що (предмет, колір і т.д.). Скажіть, що ви бачите.
- Назвіть 3 речі, які ви чуєте. Прислухайтеся до звуків (музика, голоси, інші звуки). Скажіть, що ви чуєте.
- Назвіть 3 речі, яких ви торкаєтесь. Доторкніться до чого-небудь (різні текстури, різні об'єкти). Розкажіть, чого ви торкнулися.
- Зверніть увагу на свій стан. Чи відчуваєте, що після виконання вправи ви більше присутні в кімнаті або менше? Чи відчуваєте себе спокійнішою або більш енергійною?

### ◆◆ **Відчуття ваги свого тіла**

Ця вправа допомагає людям, які почуваються онімілими або заціпенілими, зосередитися на теперішньому моменті.

Вона активує м'язи тулуба та ніг, що дозволяє відчути фізичну структуру. Коли ми переповнені емоціями, стан наших м'язів часто змінюється від вкрай напруженого до безсилля. Він змінюється від стану активного захисту (бий або біжи) до покірності, при цьому м'язи розслаблюються більше, ніж зазвичай (гіпотонія). Коли ми відчуваємо свою силу та тіло, нам простіше дати раду почуттям. Нам краще вдається справлятися зі своїми переживаннями та контролювати відчуття руйнування (потрясіння).

- Відчуйте, як ваші ноги торкаються землі. Зупиніться на п'ять секунд.
- Відчуйте важкість ваших ніг. Замріть на п'ять секунд.
- Спробуйте обережно і повільно потопати ногами: лівою, правою, лівою, правою, лівою, правою. Відчуйте, як ваші сідниці і стегна торкаються сидіння стільця. Залишайтеся так протягом п'яти секунд.
- Відчуйте, як ваша спина торкається спинки стільця, залишайтеся в цьому положенні та поспостерігайте, чи відбуваються якісь зміни.

### ◆◆ **Дихання по квадрату**

Сядьте зручно. Опустіть плечі.

- Подивіться на квадрат або уявіть його, заплющивши очі.
- Вдихніть, рахуючи до 4. Підніміть очі вгору лівою стороною квадрата.
- Затримайте дихання, рахуючи до 4. Пробіжіть очима вздовж верхньої сторони квадрата.
- Видихніть, рахуючи до 4. Опустіть очі вниз правою стороною квадрата.
- Затримайте дихання, рахуючи до 4. Пробіжіться очима верхньою частиною квадрата. Повторіть 4 рази

### ◆◆ Рахування видихів

Сядьте в зручне положення, випрямивши спину та нахиливши голову злегка вперед. Заплющіть очі і зробіть кілька глибоких вдихів.

- Щоб почати вправу, скажіть подумки «один» при видиху.
- Під час наступного видиху промовте «два» і далі до «п'яти».
- Потім почніть новий цикл, сказав «один» під час наступного видиху.

Повторіть 5 разів.

### ◆◆ Обійми

Це техніка поглиблює та закріплює позитивні почуття і сигнали. Вона взята з EMDR (десенсибілізація та переробка через переміщення очей), метода роботи з травмою. Метод використовує подвійну фізичну стимуляцію (в даному випадку постукування), яка в поєднанні з позитивними повідомленнями покликана поглибити та закріпити позитивні почуття. Речення також можна проговорювати подумки.

- Покладіть праву долоню на ліве плече.
- Покладіть ліву долоню на праве плече.
- Подумки виберіть речення, яке підсилить вас.
- Скажіть речення вголос і поплескайте правою рукою по лівому плечі, потім лівою рукою по правому плечі.
- Тепер поплескайте по-іншому.
- Зробіть десять поплескувань (по п'ять з кожної сторони), кожного разу повторюючи речення вголос.

## ТІЛЕСНЕ РЕСУРСНЕ ЗАЗЕМЛЕННЯ

Режим тривоги – це чорно-біле сприйняття світу як повністю небезпечного, і постійно необхідно бути готовим до реакції Бій-Біжи. Для виходу з режиму тривоги необхідно ввести в сприйняття світу позитивні моменти (тоді тривога перетворюється на набір страхів). Для цього необхідно або побачити зовнішні позитивні моменти, або внутрішні ресурси.

1. Встаньте у зручну позу та проскануйте своє тіло мисленим поглядом, позначаючи напруження та незручності. Знайдіть уявою точку свого центру тяжкості тіла. Намагайтеся відчувати його як найкраще. Окресліть уявним поглядом площу між ступнями, у межах якої проекція центру тяжкості може коливатися без побоювання, що тіло впаде (зона безпеки). На пружинистих ногах похитайте стегнами, похиліть тіло, зосереджуючись на центрі тяжкості тіла та його проекції на підлогу, досліджуючи, як безпечно може коливатися центр тяжіння, не виходячи за зону безпеки. Відчуйте новий контакт із землею з опорою на ступні при концентрації на своєму центрі тяжкості та усвідомленні його зони безпеки. Відчуєте опору ніг на землю. Можете попружинити на ногах. Відчуйте, що це відчуття відповідає почуттю впевненості (метафора «твердо стояти на ногах»).

2. Окресліть плечима півколо, піднявши вгору, а потім опустивши одночасно відвівши назад (плечі будуть розпрямлені). Відчуйте, як вони спираються на бокові м'язи, а не на м'язи вздовж хребта. Випряміть шию, підніміть підборіддя, дивіться прямо. Відчуйте, що це відчуття відповідає почуттю впевненості гідності (метафора «прямо дивитися на світ»).

3. При вдиху відчуйте, що їм керують м'язи спини, а м'язи грудей розслаблені, а в при видиху легені спираються на діафрагму (живіт напружений), видихом керують м'язи грудей, а м'язи спини розслаблені. Зробіть декілька глибоких видихів-вдихів з затримкою між ними. Уявіть, ніби то вдихає свіже лісне повітря після дощу, яке хочеться вдихнути побільше. Відчуйте, що це відчуття відповідає почуттю натхнення (метафора «дихати повними грудями»).

4. Розведіть широко руки, якби ви маєте намір когось обійняти. Посміхніться. Відчуйте, що це відчуття відповідає почуттю дружельності (метафора «зустрічати з розпростертими обіймами»).

5. Ще раз зафіксуйтеся на цих чотирьох почуттях. Скажіть «Привіт, Світ!»

Робіть цю вправу 1 раз на день на протязі місяця.