

ماذا يمكنني ان افعل حيال الانفصال ؟



1 أنا أتعب مُشغلات الانفصال التي تعزز الانفصال باستخدام يومياتي: التعب، النوم، الألم، الأماكن، الأفكار، المواقف، وسائل التواصل الاجتماعي، التلفزيون، الأصوات، والروائح...

2 أقوم بتثبيت الأمان في حياتي:

1. أقوم بتثبيت الأمان

هذه هي الخطوة الأولى لتحسين.

2. أقوم بتثبيت خطة الحماية والسيناريو البديل

الاستراتيجيات السلوكية:

أتصل بشخص ما وأطلب التحدث معه.

لا أبقى وحدي في غرفتي ، أخرج وسأمشي إذا
الجدول الزمني يسمح بذلك.

أدعو شخص موثوق به ، أحد أفراد أسرته.

سأذهب إلى الركض إذا سمح الجدول الزمني بذلك.

أكتب في صحيفتي كل مشاعري وأفكاري في ذلك الوقت
(ألق نظرة على المورد "حدد وأقبل مشاعري").

لقد بدأت في الطلاء ، ورسم ، وأعزف الموسيقى.

الاستراتيجيات السلوكية:

أستمع إلى جلسة ذاتية الأنف.

أقوم بتغيير أفكاري وأسترخي من خلال الاستماع إلى موسيقاك المفضلة.

أحمل بحزم كائن يرمز إلى « مساحة السلامة » و
أركز على هذا الشعور.

أركز على إيقاع أنفامي (ألق نظرة على مورد « تماسك القلب »).

ورقة التمرين ماذا يمكنني ان افعل حيال الانفصال ؟

أمسك بشدة بمكعبات الثلج في يدي وأركز على هذا الإيمان.
أكتب جميع العواقب السلبية التي قد تحدث إذا ما فقدت السيطرة.

أقوم بإعداد قائمة بمقدار 5 استراتيجيات بديلة على الأقل

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

أنا أعيد قراءتها عندما أواجه مواقف القلق.

3. العلاقات مع الآخرين: الأشخاص الخيريون يمكنني التحدث عنه

4. حدد المشغلات باستخدام دفتر سجل

- ألاحظ الحالات التي تثير مباشرة أو غير مباشرة الصدمة.
- ألاحظ المشاعر والأحاسيس الجسدية التي قد تساعد على التفصيل.
- ألاحظ السلوك.
- أقوم بتطوير استراتيجيات بديلة للتركيز على اللحظة الحالية.

ورقة التمرين ماذا يمكنني ان افعل حيال الانفصال ؟

الموقف	العواطف الأحاسيس الجسدية	السلوكيات	الاستراتيجيات بديل

5. أتوقف عن سلوك التدمير الذاتي

