



גיליון התעמלות

מה אני יכול לעשות נגד דיסוציאציה?

1 אני מזהה את הטריגרים שאחראים על דיסוציאציה באמצעות כתב עת או יומן אישי:
עייפות, שינה, כאב, מקומות, מחשבות, מצבים, רשתות חברתיות, טלוויזיה, צלילים, ריחות ...

2 אני מתקין ביטחון בחיי:

1. אני מתקין אבטחה
זה הצעד הראשון להרגיש טוב יותר

2. אני מתקין את תוכנית המגן ואת התרחיש האלטרנטיבי

אסטרטגיות התנהגות:

אני פונה למישהו ומבקש לדבר איתו.

אני לא נשאר לבד בחדר שלי, אצא ללכת אם השעה לא מאוחרת מדי.

אני קורא לאדם בו אני מאמינה, אדם מוכר וקרוב אליי.

אני הולך לרוץ אם השעה מאפשרת לי.

אני כותב ביומן שלי את כל הרגשות והמחשבות שלי באותו הרגע
(התבונן במשאב «אני מזהה ומקבל את הרגשות שלי» «).

אני מתחיל לצייר, לצבוע, לנגן מוזיקה.

אסטרטגיות התנהגות:

אני מקשיב היפנוזה עצמית.

אני מנסה לחשוב על משהו אחר ונרגע על ידי מוזיקה אהובה עליי.

אני מחזיק חזק אובייקט המסמל את «מרחב הבטיחות» שלי ומתרכז בתחושה הזו

אני מתמקד בקצב הנשימה שלי
(התבונן במשאב «קוהרנטיות לב»)

אני מחזיק חזק קוביות קרח בידי ואני מתמקד בתנועה זו.

אני מתחיל לכתוב את כל ההשלכות השליליות שיקרו אם היית במצב של אובדן שליטה.

אני מכין רשימה של לפחות 5 אסטרטגיות אלטרנטיביות:

1.

2.

3.

4.

5.

אני קורא אותם מחדש כשאני מתמודד עם מצבים מעוררי חרדה.

3. יחסים לאחרים: אנשים טובי לב ואכפתיים שאני יכול לדבר איתם

4. אני מזהה טריגרים באמצעות יומן

אני רושם את המצבים המעוררים טראומה באופן ישיר או עקיף.

אני רושם את הרגשות והתחושות הפיזיות שיכולות להוביל לניתוק.

אני רושם את ההתנהגויות.

אני מפתח אסטרטגיות אלטרנטיביות לעיגון של הכאן ועכשיו.

מָצָב	תחושות פיזיות רגשות	התנהגויות	אסטרטגיות חלופיות

5. אני מפסיק התנהגויות ההורסות את עצמי

