



גיליון התעמלות לפעול על פי הטריגרים שלי

קבעו רשימה אישית של ניהול הטריגרים שלכם. אל תהססו להעתיק אותה על פתק הערות שתשמרו עליכם או בטלפון שלכם.

להבדיל בין העבר להווה

תבלו את עצמכם עכשיו במקום ובעכשיו, בזכות 5 החושים שלכם. תשחקו במשחק ה-5 ההבדלים, בין המצב הנוכחי והטראומטי, שבעבר.

להתכונן מראש

תנסו להתכונן לעימות עתידי

תבקשי עזרה מאנשים אחרים, ליווי. תירגעו, תתכננו לפני.

לפעול אל מול הרגש הזה

הצגנו כמה תגובות שונות מוח ראשים לא נעימים, זה רלוונטי גם להפעלות מחדשות. אופציות שונות זמינות עבורכם!

תמחקו אותם, תימנעו מהם

הפיתרון הזה צריך להיות זמני, אך שימושי בהתחלה.

תשתמשו בשלט הקסום שלכם מטופלים רבים מדמיינים שלט קסום שאפשר להם לפסוק, לשנות, למהר את התחייה מחדש.

תבדילו בים עצמכם לבין האחרים

תביטו לאחור בלדמיינים את עצמכם עפים מעל הסיטואציה, בללכת למקום פנימי בטוח, מקום נעים, ולהציב טכניקות הרפייה, נשימה.

תתרגלו את הדמיון

תחשבו שכל שלב של הסיטואציה שגרם לטריגר, ותוציאו מזה רוגע, שליטה וניהול.

תשחררו את הטריגרים החיוביים

תמונה, בושם, צבע, מגע בבד, זיכרון נעים: יש לכולנו טריגרים חיוביים שגורמים לתחושת בטחון. תחשבו לשמור אחד עליכם כדי להתמודד על הסיטואציות הקריטיות.



רשימת המטלות שלי כדי לנהל את הטריגרים

Blank area for the user to write their list of tasks.

הטריגרים האלה יכולים להביא לחדירת זיכרונות, אלה גם רגשות לא נעימות שדרכן לזהות אותן בשביל לסנן רגשות יועילו לכם גם שם.

