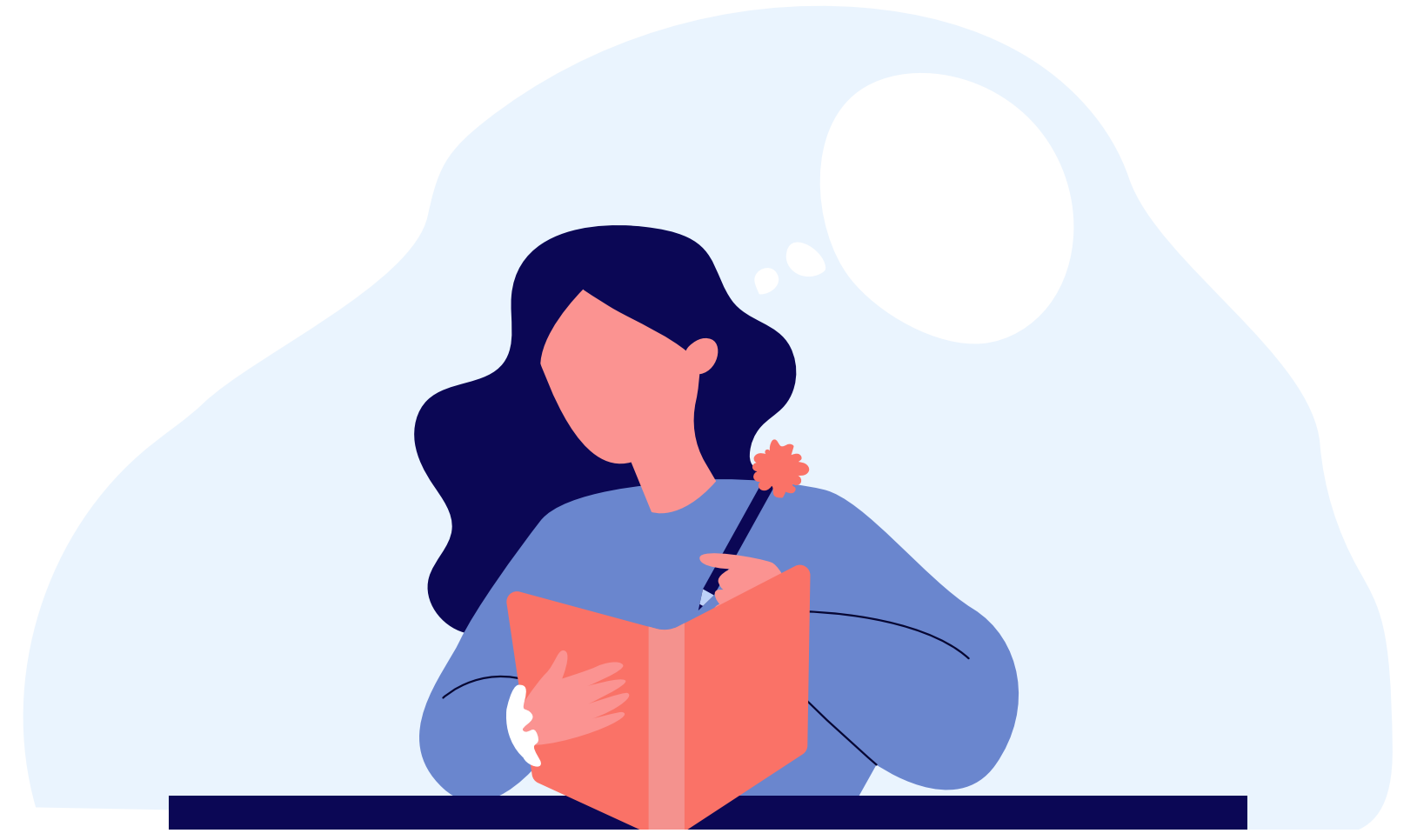


Лист із вправами

ЩО РОБИТИ З ДИСОЦІАЦІЄЮ?



1

За допомогою журналу я визначаю свої тригери, які сприяють дисоціації: втома, сон, біль, місця, думки, ситуації, соціальні мережі, телебачення, звуки, запахи...

2

Я створюю безпеку в своєму житті:

1. Я створюю безпеку

Це перший крок до покращення самопочуття.

2. Я впроваджую план захисту та альтернативний сценарій

Поведінкові стратегії:

- Я зв'язуюся з кимось і прошу поговорити зі мною.
- Я не залишаюся наодинці у своїй кімнаті, я виходжу на прогулянку, якщо це дозволяє розклад.
- Я телефоную довіреній людині, близькій людині.
- Я піду на пробіжку, якщо дозволяє розклад.
- Я записую в щоденник всі свої емоції та думки на цей момент (роблю практики, що стосуються емоції).
- Я починаю малювати, займатися живописом, грати на музичному інструменті

Поведінкові стратегії:

- Я починаю сеанс автогіпнозу.
- Я переглянув свої думки і розслабився, слухаючи свою улюблену музику.
- Я міцно тримаю предмет, який символізує мій «безпечний простір», і зосереджуюся на цьому почутті.
- Я зосереджуюся на ритмі мого дихання (рівне серцебиття).

Лист із правами ЩО РОБИТИ З ДИСОЦІАЦІЄЮ?

- Я міцно тримаю кубики льоду в руках і зосереджуюся на цьому відчутті.
- Я виклав у письмовій формі всі негативні наслідки, які трапилися б, якби я втратив контроль.

Я складаю перелік щонайменше 5 альтернативних стратегій

1.
2.
3.
4.
5.

i Я знову їх читаю, коли стикаюся з тривожними ситуаціями.

3. Відносини з іншими: турботливі люди, з якими я можу розмовляти

4. Я ідентифікую тригери за допомогою журналу

- Я відзначаю ситуації, які прямо чи опосередковано активують травму.
- Я відзначаю емоції та фізичні відчуття, які можуть сприяти дисоціації.
- Я спостерігаю поведінку.
- Я розробляю альтернативні стратегії для закріплення в моменті тут і зараз.

Лист із вправами ЩО РОБИТИ З ДИСОЦІАЦІЄЮ?

Ситуації	Емоції Фізичні відчуття	Поведінка	Альтернативні стратегії

5. Я припиняю саморуйнівну поведінку

