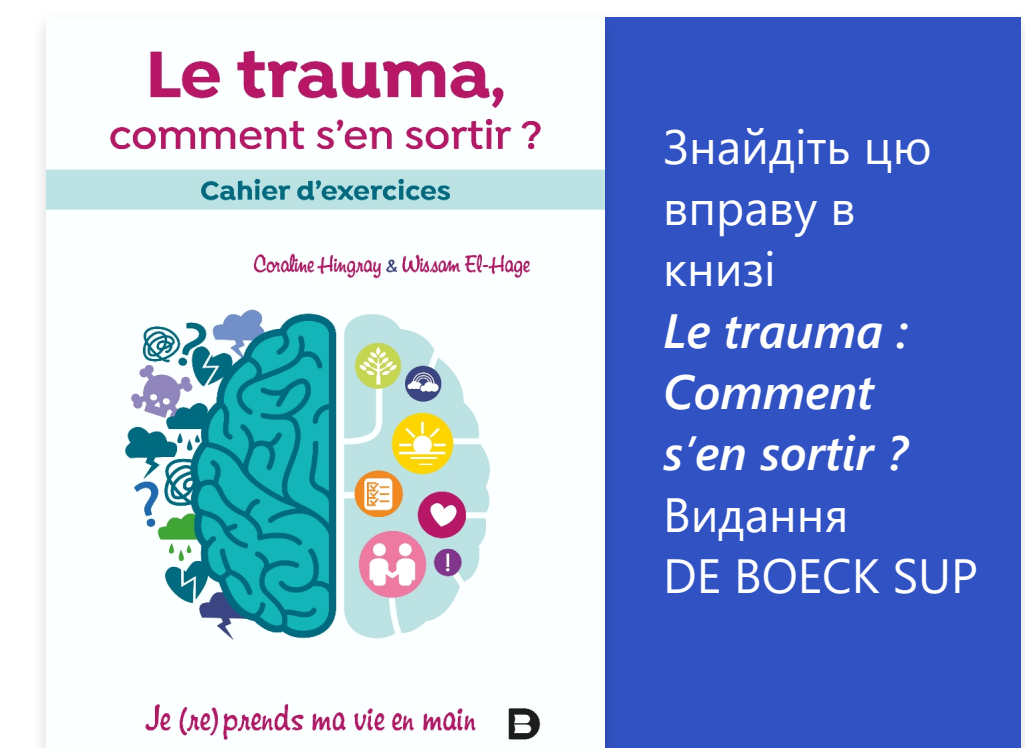


Лист практичних завдань

ВИЗНАЧТЕ ТРИГЕРИ



У багатьох випадках травматичні спогади активуються стимулом, тригером. Чим більше ви їх помітите, тим краще ви будете їх впізнавати, тим менше ви будете здивовані і тим більше ви зможете керувати ними і заспокоювати себе.

Перший крок - чітко визначити ці моменти, ці ситуації, ці думки, які занурюють вас назад у спогади про травму або в хвили неприємних та інтенсивних емоцій. Спостерігайте протягом декількох днів або навіть тижнів і перелічуйте свої тригери відповідно до обставин.

Мій список тригерів

...пов'язані з часом	
...пов'язані з місцями	
...пов'язані з зоровим, нюховим, слуховим сприйняттям	
...пов'язані з думками	
...пов'язані з іншими	

Поставте кілька запитань собі і своїм близьким. Можливо, ви робили речі, які дозволили вам трохи впоратися з цими ситуаціями.

Лист практичних завдань

ВИЗНАЧТЕ ТРИГЕРИ

Що допомагає зменшити значення тригерів у моєму житті?

