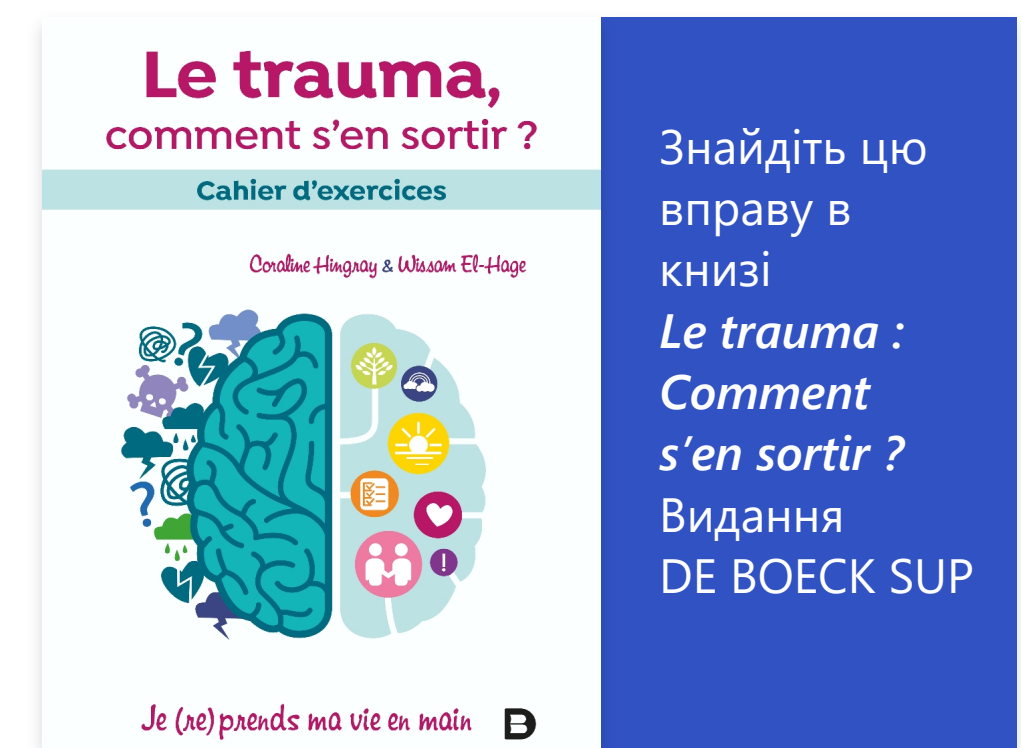


Лист із вправами РОБОТА ІЗ ТРИГЕРАМИ



Знайдіть цю вправу в книзі
Le trauma : Comment s'en sortir ?
Видання DE BOECK SUP

Створіть спеціальний перелік для керування тригерами. Ви можете скопіювати його на маленьку картку, яку ви зберігатимете при собі або в пам'яті свого телефону.

ПЕРЕДБАЧАЙТЕ

Намагайтеся внутрішньо підготуватися до цього майбутнього протистояння. Звертайтеся по допомогу до інших, шукайте підтримки. Спокійно, спочатку розслабтеся.

ВІДРІЗНЯЙТЕ МИНУЛЕ від СЬОГОДЕННЯ.

Занурюйтеся в минуле тут і зараз, завдяки своїм 5 відчуттям. Грайте в ігру: знайдіть 7 відмінностей, між поточною ситуацією і травматичною ситуацією минулого.

ПОЗБАВЛЯЙТЕСЯ, УНИКАЙТЕ.

Це рішення має бути тимчасовим, але воно корисне на початку.

ПРОТИДІЙТЕ ЦІЙ ЕМОЦІЇ

Ми виявили різні способи реагування на неприємні емоції, це стосується і їхньої повторної активізації. Ви маєте вибір!

ДИСТАНЦІЙУЙТЕСЯ

Зробіть крок назад, уявивши себе вгорі над ситуацією, перейдіть в місце внутрішньої безпеки, приємне місце, застосуйте техніки розслаблення і дихання.



ЗАСТОСУЙТЕ СВІЙ МАГІЧНИЙ ПУЛЬТ

Деякі пацієнти уявляють, що у них є магічний пульт дистанційного керування що дозволяє їм призупиняти, змінювати або прискорювати переживання.

РОБІТЬ ВПРАВИ НА УЯВУ

Подумайте про кожен етап ситуації, яка його викликає, і спроектуйте спокій, контроль, управління.

ЗАПРОВАДЖУЙТЕ ПОЗИТИВНІ ТРИГЕРИ

Фото, аромат, колір, дотик тканини, приємні спогади: у всіх нас є позитивні тригери, які викликають відчуття безпеки. Подумайте про подібний, що допоможе вам пережити критичні ситуації..

Мій "список завдань" для керування тригерами

Ці тригери можуть викликати спогади, а також неприємні емоції, тому техніки, визначені в розділі "Перенаправлення емоцій", будуть корисними і в цьому випадку.

