

مساعدة عاطفية: التخلص من الضغط، في أي وقت وفي أي مكان

كتابة جينا روس

ترجمة ومواءمة لين هوارى

خلال هذه الأوقات يكثر الشعور بالقلق وعدم اليقين، نشعر بالعجز بكل ما يتعلق بتهديد فيروس كورونا (وكذلك في المواقف المجهدة الأخرى). عندما تسيطر علينا مخاوفنا، نشعر بالذعر. يفسر دماغنا هذا على أنه خطر ويطلق نظامنا العصبي آلياً هرمونات التوتر الأدرينالين والكورتيزول، التي تجهزنا للدفاع عن أنفسنا. التي تمنح أجسادنا طاقة هائلة للاستجابة للقتال / الهروب.

ولكن بما أننا لا نستطيع محاربة أو الهروب من فيروس كورونا أو من حالات الإجهاد الأخرى، تظل الطاقة من هذه الهرمونات عالقة في أجسامنا وتتحول إلى أعراض صدمة. نفقد قدرتنا على التفكير بوضوح، والعناية بأنفسنا، والتواصل بشكل فعال أو مساعدة الآخرين.

مع مرور كل يوم من أيام الحجر الصحي، وسمع أخبار عن المزيد من الأشخاص المصابين بالفيروس أو الوفيات جراء الفيروس، فإننا نراكم المزيد من التوتر والقلق، مما يضعف نظام المناعة لدينا. لحسن الحظ، هناك حل.

أنا جينا روس، أخصائية نفسية، رئيسة ومؤسسة معهد علاج الصدمات النفسية، ومدربة دولية معتمدة عن التجربة الجسدية، وهي طريقة علمية قوية لعلاج الصدمة. أجلب لك أنا ومعهدتي طريقة سريعة للتخلص من التوتر والصدمة وتقوية جهاز المناعة لديك. نحن نقدم لك طريقتنا في أوقات الوباء هذه، كمساهمة منا لمساعدتك في التعامل مع هذه الازمة، وكذلك مع الأزمات الأخرى.

تسمى هذه الطريقة © Emotion Aid مساعدة عاطفية. مع Emotion Aid، يمكنك إطلاق مشاعرك القلقة بسرعة في أي وقت وفي أي مكان. ستشعر وتعمل بشكل أفضل، بل وتعزز جهازك المناعي.

سأعرفك أولاً على الطريقة، ثم أخصها لاستخدامك المستمر.

الخطوة الأولى: الترسخ

فيما يلي 3 تمارين لمساعدتك على التمرکز والتأقلم على الفور. جرب الـ 3 واختر الأفضل لك. هذه التمارين مثل فترات الراحة الطارئة، تستخدمها أولاً، عندما تشعر بالإرهاق الشديد.

أ. النقر الطبطبة، أو عنق الفراشة

مرّر ذراعيك على صدرك وكأنك تعانق نفسك. افتح كفي يديك، انقر على يدك بتواتر 25 مرة. ثم خذ نفساً عميقاً. يمكنك تكرار هذا التمرين مرة أخرى إذا لزم الأمر.

ب. العدم مع الدماغ المُفكر

قف أو اجلس مع الضغط على قدميك على الأرض. تخيل أنك ترسل جذوراً من أسفل القدمين إلى عمق الأرض.

الآن انظر حولك وقم بإحصاء 10 أشياء مختلفة من نفس اللون أو 10 أشياء من مواد مختلفة، مثل الزجاج أو البلاستيك، الخشب أو الحجر، إلخ.

Written by Gina Ross

Translated by Lyn Hawari

كتابة جينا روس

ترجمة ومواءمة لين هوارى

ج. التركيز بالتنفس

ضع يداً على صدرك ويدياً على معدتك. بعينين مغلقة أو مفتوحة، ما عليك سوى اتباع إيقاع أنفاسك لمدة دقيقة واحدة.

الخطوة الثانية: التفريغ

حالما نشعر بالهدوء والعودة لأنفسنا قليلاً بعد تمرين الترسخ، نحتاج إلى إطلاق طاقة هرمون الإجهاد التي لا تزال حبيسة جسمنا. هذا يسمى التفريغ؛ ويحدث ذلك بشكل أوتوماتيكي بدون سيطرتنا.

طريقة التفريغ هي التفكير فيما يزجك الآن - قد يكون تهديد فيروسات كورونا أو حدثاً مؤلماً أو أي موقف مرهق. ثم لاحظ الأحاسيس الداخلية المقيدة التي تظهر في جسمك أثناء التفكير بها. قد يكون هناك ضيق في صدرك أو حلقك أو رقبك أو فكك. قد تكون ضربات قلب سريعة، أو تنفساً سريعاً أو بطيئاً، أو توترًا في معدتك.

ركز على إحساس واحد في كل مرة بوعي محايد ومن دون الحكم، وانظر ماذا يحدث. امنح بعض الوقت لحدوث التفريغ، عادة ما يكون من بضع ثواني إلى 30 ثانية. لا يهم بأي إحساس مقيد تبدأ.

تحدث علامات التفريغ بشكل مستقل، دون الحاجة إلى القيام بأي شيء حيال ذلك. علامات التفريغ:

نفس عميق عفوي يأتي من تلقاء نفسه

التثاوب

ارتجاف، اهتزازات، تيار كهربائي

موجة حر

عرق دافئ

قرقرة في المعدة

قشعريرة

ستلاحظ أن الأحاسيس المنقبضة قد اختفت، ويتم استبدال الإثارة الخاصة بك بإحساس بالهدوء والرفاهية.

إنه مثل السحر!

جسمنا يعرف بالضبط كيفية التخلص من التوتر والصدمة!

الخطوة 3: المرور مرة أخرى على الحدث أو الصدمة

الخطوة التالية هي استعراض الحدث المزعج مرة أخرى. تحقق مما إذا كنت لا تزال تشعر بالإثارة كرر التفريغ الخطوة 2 حتى لا يتبقى أي إثارة.

بمجرد التفكير في الحدث والشعور بالحياد بشأنه، فأنت تعلم أنك قد حررت كل الضغط المحيط به.

الخطوة 4: معالجة الأفكار والعواطف الصعبة

إذا كانت لدينا أفكار سلبية مُسيطرَة بقوة أو مشاعر سلبية ومربكة، أو إذا تذكرنا الروائح الكريهة أو الأصوات أو الصور، فكيف نحزرها؟

في الإسعاف العاطفي، نحزرها عن طريق نقلها إلى الجسم ثم تحريرها. هذا يعني أننا نركز على الفكر أو الشعور أو الصوت أو الرائحة أو الصورة غير السارة ونلاحظ الأحاسيس الداخلية المقيدة التي تظهر في أجسامنا. ثم نكرر الخطوة 2، ونحزرها الأحاسيس التي ظهرت، واحدة تلو الأخرى، حتى لا يكون هناك المزيد من تأثيرها علينا.

بعد الانتهاء من هذه العملية ستلاحظ أن الأفكار السلبية قد استبدلت بأفكار إيجابية. أنك تتحكم أكثر في مشاعرك؛ أو أن ذكريات الأصوات والروائح والصور غير السارة لن تظهر بعد الآن.

الخطوة 5: الموارد

الآن بعد أن تخلصنا من كل الإجهاد الموجود في أجسامنا، نريد استبداله بأشياء وموارد جيدة.

المورد هو أي شيء في حياتنا، عند التفكير فيه، نشعر بالهدوء أو القوة. يمكن أن تكون الموارد داخلية، مثل روح الدعابة أو الذكاء أو القدرة على الحب. أو يمكن أن تكون خارجية، مثل أفراد الأسرة، صديق، الطبيعة، أماكن مميزه نستمتع بالتواجد بها وزيارتها أو ذاكرة جيدة.

التفكير في مواردنا يحول انتباهنا إلى الإيجابية، إلى ما يعمل بشكل جيد فينا ومن حولنا، ويعزز مرونتنا. يزيد التفكير في الموارد من قدرتنا على الشفاء عندما نرسيها في الجسم. هذا يعني، أننا نفكر في مورد ونلاحظ الأحاسيس المريحة واللطيفة التي تظهر. يمكن أن تكون الأحاسيس اللطيفة:

شعور بالتوسع في الصدر

انفتاح وانسراح بالقلب

نفس عميق أو شعور بالراحة العميقة

شعور بالهدوء العام أو الراحة

تلين في العين

الآن، قم بعمل قائمة بكل الموارد المفضلة لديك وأضف إليها كل يوم. اختر أحد الموارد في قائمتك. ضعه في عقلك ولاحظ الأحاسيس الداخلية اللطيفة التي تظهر في جسمك.

استمتع!

تهانينا! لديك الآن أداة أساسية للتنظيم الذاتي على الفور، في أوقات الأزمات والقلق الشديد!

مارس أداة الإسعاف العاطفي ((Emotion Aid كل يوم لمدة أسبوعين حتى تصبح متمرس بها ولتتمكن من التخلص من الضغط على الفور، في أي وقت وفي أي مكان.

باستخدام هذه الأداة التي تساعدك على إعادة ضبط جهازك العصبي والتركيز على الإيجابيات، فأنت جاهز أكثر لمساعدة الأشخاص من حولك ولتكون التغيير الذي تريد رؤيته في العالم.

يمكنك الذهاب مباشرة إلى ملخص الخطوات الخمس، كلما احتجت إليها.

الآن، تشعر بالقلق أو الذعر أو الانزعاج أو الغضب.

إذا كنت تشعر بالإرهاق الشديد، مركز نفسك على الفور باستخدام أحد تمارين الترسيح الثلاثة من الخطوة 1. اعبّر ذراعيك وكأنك تعانق نفسك واضغط بدلاً من ذلك 25 مرة وأخذ نفساً عميقاً. أو اضغط على قدميك على الأرض واحسب 10 أشياء من نفس اللون أو 10 مواد مختلفة من حولك، مثل الزجاج والخشب والبلاستيك، إلخ. أو ضع إحدى يديك على صدرك وأخرى على معدتك واتبع إيقاع أنفاسك.

للتفكير فيما يزعجك وملاحظة الأحاسيس الداخلية المقيدة التي تظهر. اختر الآن ضجة كبيرة. ركز على ذلك بوعي محايد وانظر ماذا سيحدث: لاحظ الإشارات، مثل التنفس العميق، أو التثاؤب أو الارتعاش، واعطها كل الوقت الذي تحتاجه. ثم أخرج الأحاسيس الأخرى واحدة تلو الأخرى.

راجع مرة أخرى ما يزعجك، كما هو الحال في الخطوة 3، والتفريغ إذا كان لا يزال هناك تفعيل. كرر هذه العملية حتى تختفي عملية الإثارة.

Written by Gina Ross

كتابة جينا روس

Translated by Lyn Hawari

ترجمة ومواءمة لين هوارى

قم بإجراء الخطوة 4 إذا كان لديك فكرة سلبية، أو عاطفة صعبة تظهر. فكر في الفكر أو اشعر بالمشاعر؛ خذها إلى الجسم، ولاحظ الأحاسيس التي تطرأ، وأطلق كل إحساس في كل مرة.

الخطوة 5: إذا شعرت أن الانزعاج أو القلق أو العواطف الأخرى قد اختفت الآن، فاختر مورداً وإرسيه في جسمك، ولاحظ الأحاسيس اللطيفة التي تظهر، واستمتع بها.

لا تتردد في الاتصال بنا على info@traumainstitute.org إذا كان لديك أي سؤال أو ترغب في مزيد من المعلومات والمساعدة.

يرجى استخدام الأداة وتمريها.

شكراً لكم وإلى اللقاء.

يمكنك متابعتي على موقع الانترنت الخاص بي:

www.traumainstitute.org

أو سلسلة من كتيبي عن الصدمة. BeyondtheTraumaVortex.com

Written by Gina Ross

Translated by Lyn Hawari

كتابة جينا روس

ترجمة ومواءمة لين هوارى