

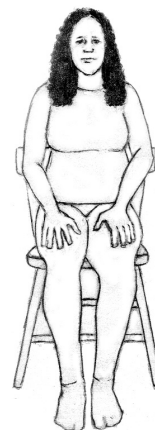
ĆWICZENIE

Odyskiwanie poczucia bezpieczeństwa

Niniejsze ćwiczenie łączy wszystkie omówione dotąd praktyki, czyli ugruntowanie, uspokajanie nerwu błędnego i świadome oddychanie. Gdy poczujesz, że ogarnia cię niepokój lub że pojawiają się inne niechciane emocje, albo gdy doświadczysz poczucia przytłoczenia, przerwij bieżącą czynność i poświęć kilka minut na wykonanie tego ćwiczenia. Twój układ nerwowy zacznie się wyciszać, kiedy nadmierne pobudzenie zacznie ustępować. Przecwicz opisane tu kroki w sytuacji, gdy odczuwasz spokój, ponieważ dzięki temu będzie ci łatwiej je wykonać w obliczu niepokoju, poczucia przytłoczenia czy strachu.

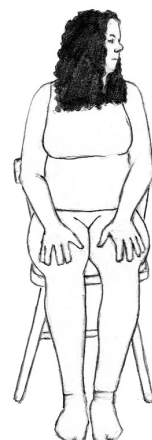
Ugruntowanie

- Oprzyj stopy mocno o podłogę. Poczuj siłę mięśni nóg w momencie, gdy zmuszasz je do wykonania tego ruchu. Poczuj kontakt stóp z podłożem oraz z Ziemią, która ci sprzyja i cię wspiera.
- Rozluźnij mięśnie nóg i poruszaj palcami u stóp.
- Powtórz powyższe działania.
- Ugruntowanie pomaga odzyskać kontakt z ciałem i zacząć odczuwać wsparcie.



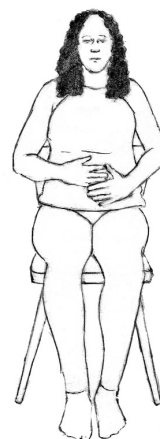
Orientowanie się

- Trzy razy przekręć powoli głowę w jedną, a potem w drugą stronę najdalej, jak jesteś w stanie. Obserwuj przy tym otoczenie, sprawdzając, czy jesteś bezpieczna/bezpieczny.
- W ten sposób informujesz swój układ nerwowy o braku zagrożenia, co pozwala wyłączyć reakcję walki lub ucieczki.
- Jeżeli nie jesteś bezpieczna/bezpieczny, zrób wszystko, co jest konieczne, by zadbać o swoje bezpieczeństwo: opuść pomieszczenie, w którym się znajdujesz, wezwij pomoc, znajdź sojusznika, zadzwoń do przyjaciółki lub przyjaciela.



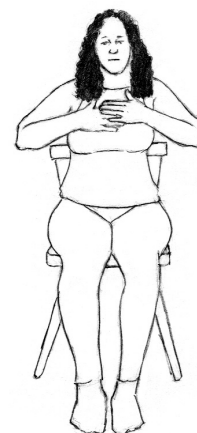
Oddychanie torem przeponowym

- Oddychaj powoli, głęboko, rozluźniając jednocześnie mięśnie brzucha, pozwalając, by brzuch miękł z każdym wdechem. Łagodnie wypuszczaj powietrze z płuc, wydychając go jak najwięcej, lecz bez niepotrzebnego napinania się.
- Podczas wdechu twój brzuch, klatka piersiowa i ramiona powinny lekko się rozszerzać, a przepona opadać, robiąc miejsce dla powietrza wypełniającego płuca.
- Możesz sobie wyobrazić, że masz w brzuchu balon, który z każdym twoim wdechem wypełnia się powietrzem.
- Taki sposób oddychania wywiera dobroczynny wpływ na twoje ciało i umysł.



Kojący dotyk

- Delikatnie połóż dłonie na sercu lub na brzuchu albo obejmij się i powiedz do siebie: „W tym momencie jestem bezpieczna/bezpieczny, jest mi dobrze, jestem bezpieczna/ /bezpieczny”.
- Taki dotyk koi twój układ nerwowy i uspokaja przepełnione strachem myśli.



Opcjonalny scenariusz na wypadek pojawienia się myśli lub uczuć związanych z traumą

Przypomnienie sobie, że wszystko z tobą w porządku, że to tylko twój układ nerwowy reaguje na coś, co omyłkowo wziął za oznakę niebezpieczeństwa, przerywa wzorzec negatywnych myśli i pomaga w pełni się zanurzyć w bieżącej chwili. Poczucie przynoszą też słowa afirmacji i współczucia. Oto przykładowy komunikat skierowany do siebie, którym możesz się inspirować:

Moje ciało i mój umysł nie zdają sobie sprawy z tego, że jestem bezpieczna/bezpieczny. Gdy pojawiło się bolesne wspomnienie związane z traumą, moje ciało zareagowało tak, jakby coś mi zagrażało. W tym momencie, kiedy się ugruntowuję, orientuję i ześrodkowuję, wiem, że jestem bezpieczna/bezpieczny. Oddycham głęboko, przyjmując tę prawdę, tworząc i wcielając w życie nowy scenariusz: „Jestem bezpieczna/bezpieczny, odzyskuję równowagę”. Ofiaruję sobie taką samą życzliwość i takie samo współczucie, jakie okazuję osobom, które kocham. Jestem wartościowym człowiekiem. Mam moc.

Mapowanie swojego stanu – przykład

Godzina:	7:00	8:45	14:25	14:50	19:30	w łóżku
Nerw błędny brzuszny bezpieczeństwo; spokój, zaangażowanie społeczne, poczucie łączności		Czuję, jak budzi się we mnie nadzieja. Czuję ciepło słońca na skórze, oddycham głęboko. Będzie dobrze. Zaczynam powiadać sobie piękne rzeczy. Idę do pracy.			Czuję się widziany, rozumiany, uprawniony. Gardło, mocniejszy, szczeka i całe ciało są rozluźnione. Poproszę o przeniesienie do innego działu i zaczętnę też szukać innej pracy. Joga i kolacja z koleżanką.	Czuję się pełny nadziei, odprężony, wdzięczny i cenny.
Układ współczulny reakcja walki lub ucieczki; niebezpieczeństwo, mobilizacja, podejmowanie działania				Czuję frustrację i irytację. Mam ściśnięte gardło i boli mnie szczeka. Nie zrobiłem nic z tego. Jestem wypalony i mam dość swojej pracy. Szef jest niemożliwy. Obwinia mnie o coś, co pozostawia poza moją kontrolą.		
Nerw błędny grzbietowy reakcja zamierzenia; zagrożenie życia, zneruchomienie, „wyłączenie się”, zapadnięcie się w sobie	Czuję przynębnienie i strach. Moje serce bije szybko, ale nie mam ochoty się ruszać. Nie chce mi się wstawać ani mierzyć z nowym dniem. Budzik wybrał mnie z przeobrażającego snu.		Czuję wstyd. Mam ściśnięty żołądek i zaciśnięte gardło. Szef mnie nienawidzi. Nigdy nie awansuję. Nie czuję się bezpiecznie. Szef mnie skrytykował.			Nieco się martwiłem, że znów przysni mi się koszmar, ale wykonałem ćwiczenie gruntu-jące i okazałem sobie współczucie.

Mapowanie swojego stanu

Godzina:

Nerw błędny brzuszny bezpieczeństwo; spokój, zaan- gażowanie społeczne, poczu- cie łączności					
Układ współczulny reakcja walki lub ucieczki; niebez- pieczeństwo, mo- bilizacja, podejmowanie działania					
Nerw błędny grzbietowy reakcja zamiera- nia; zagrożenie życia, zniechę- cenie, „wyłąc- czenie się”, zapad- nięcie się w sobie					

ĆWICZENIE

Okazywanie sobie współczucia

Niestety im bardziej potrzebujemy współczucia, tym mniej jest prawdopodobne, że je sobie okazemy. Zwykle ma to związek z tym, że niełatwo jest przyjąć współczucie. Mogą to utrudniać choćby surowe osądy własnej osoby albo uwewnętrzniony wstyd. Podobnie jak w przypadku kojącego dotyku „mięsień” samowspółczucia wyrabia się w miarę ćwiczeń. Z czasem przestaniesz się zwracać przeciwko sobie, co jest formą przemocy wobec siebie, a staniesz się swoim najlepszym sprzymierzeńcem.

1. **To boli.** Uznaj to, że cierpisz. Twoje cierpienie może mieć formę negatywnych myśli na własny temat, trudnych emocji, trudnych okoliczności zewnętrznych, doświadczenia zdrady, straty bądź bólu fizycznego. Po prostu uświadom sobie to, że w jakiś sposób cierpisz, że coś cię boli.
2. **Inni również cierpią.** Teraz uświadom sobie, że nie jesteś osamotniona/osamotniony w swoim bólu. To, że cierpisz, nie oznacza, że coś z tobą jest nie tak, że masz jakiś defekt. Podatność na zranienie, wrażliwość i cierpienie są elementami ludzkiego doświadczenia. Spróbuj zaakceptować i uszanować swoje człowieczeństwo. Nie pomył tego z zawstydzaniem siebie z powodu odczuwania bólu stwierdzeniami w rodzaju: „Nie powinnam/powinienem się tak czuć, gdyż inni mają znacznie gorzej ode mnie”. Po prostu uznaj, że nie tylko ty cierpisz.
3. **Ofiarowanie życzliwych słów i kojącego dotyku.**
 - a. Wyobraź sobie, że przyjaciółka lub przyjaciel albo dziecko, które kochasz, przeżywa takie samo cierpienie. Możesz też wyobrazić sobie siebie jako dziecko, które doświadcza takiego bólu. Zastanów się, co byś powiedziała/powiedział temu dziecku (albo przyjacielowi lub przyjacielce), żeby je pocieszyć. Jakie życzliwe słowa wsparcia i zachęty mogłabyś/mógłbyś mu ofiarować?
 - b. Gdy już znajdziesz takie słowa, delikatnie połóż dłoń na tym miejscu swojego ciała, którego dotykanie w ćwiczeniu „Szukanie kojącego dotyku” było dla ciebie najbardziej kojące, i powiedz to samo sobie. Zwróć uwagę na to, czy jesteś w stanie przyjąć te życzliwe słowa.
4. **Przyjęcie.** Czasami trudno nam przyjąć życzliwe słowa. Christopher Germer nazywa to ognistym podmuchem. Takim terminem strażacy określają zjawisko powstające wtedy, gdy otwieramy drzwi, za którymi szaleje ogień. Płomienie buchają wówczas na zewnątrz, w stronę dostępnego tam tlenu. Jeśli w swoim życiu nie

otrzymałaś/otrzymałeś zbyt wiele współczucia lub jeśli nie czułaś/czułeś się godna/godny tego otrzymanego, ból mieszczący się w twoim sercu – niczym wspomniane płomienie – będzie chciał się wydostać na zewnątrz. Ale im więcej będziesz ćwiczyć, tym szybciej on będzie słabł.

- a. Jeżeli trudno ci przyjąć życzliwe słowa, zastanów się, co ci w tym przeszkadza. Może jest to surowy krytyk wewnętrzny, który powtarza: „Nie zasługujesz na to” lub inny dyskredytujący cię komunikat, bądź jakieś odczucie w twoim ciele, na przykład ucisk lub poczucie pancerza wokół serca.
- b. Powtórz wszystkie powyższe kroki, obejmując współczuciem myśl lub odczucie, które nie pozwala ci przyjąć życzliwych słów. Powtarzaj ten proces tak długo, aż będziesz w stanie przyjąć współczucie.

To ważne, by nie pomijać kroku drugiego, ponieważ on chroni przed uzalaniem się nad sobą. Wykonuj to ćwiczenie zawsze, gdy twoje myśli zwracają się przeciwko tobie, gdy odczuwasz emocjonalny lub fizyczny ból, a zwłaszcza wówczas, gdy ogarnia cię wyniszczające poczucie wstydu. Jak powiedziała pisarka Zora Neale Hurston: „Miłość sprawia, że twoja dusza wychodzi z ukrycia”.

Lista doznań cielesnych

anemiczność	igły, szpilki	opadanie	szarpanie
bolesność	intensywność	ostrość	szczypanie
ból	kłucie	palenie	szttywność
brak tchu	kotłowanie	paraliż	ściśnięcie
brzęczenie	lekkość	parowanie	trzepotanie
chaos	lepkość	płynność	trzęsienie
chłód	łaskotanie	poruszenie	twardość
chwiejność	mdłości	poty	ucisk
chybotliwość	miętkość	promieniowanie	wibracje
ciarki	moc	przestrzeń	wicie się
ciepło	motyle	pulsowanie	wilgotność
ciężkość	mroczność	pustka	wiotkość
ćmienie	mrowienie	rozdęcie	wirowanie
dreszcze	musowanie	rozpalenie	włóknistość
drganie	napięcie	rozszerzanie	zablokowanie
drżenie	narastanie	roztrzęsienie	zaciśnięcie
dusznność	nieelastyczność	ruchliwość	zamrożenie
dygotanie	niepokój	słabość	zapadnięcie
elektryzowanie	nierówność	spazmy	zapchanie
energia	niespokojność	spokój	zawroty głowy
gęsia skórka	obrzmienie	stałość	zimno
gęstość	ociężałość	stłumienie	zmiennność
gładkość	odrętwienie	supel	zwężenie
gorąco	omdlenie	swędzenie	zwiewność
grubość			

ĆWICZENIE

Świadome wspomnianie

Na potrzeby tego ćwiczenia wybierz jakieś wspomnienie jawne lub ukryte, które nawiedziło cię w ostatnim czasie. Jeśli w którymś momencie poczujesz przytłoczenie lub uruchomienie niechcianych reakcji, wykonaj ćwiczenie „Odzyskiwanie poczucia bezpieczeństwa” i w razie potrzeby sięgnij po któryś ze swoich zasobów.

Ugruntuj się i ześrodkuj – skup uwagę na bieżącej chwili i na swoim otoczeniu. Co widzisz, słyszysz, wyczuwasz za pomocą zmysłu węchu, smaku i dotyku?

Które z pięciu zmysłów zaangażowało wybrane przez ciebie wspomnienie?

Czy zauważyłaś/zauważyłeś jakieś doznania cielesne?

Czy twoje ciało się poruszyło lub czy pojawił się impuls – choćby najdelikatniejszy – do wykonania jakiegoś ruchu?

Czy potrafisz nazwać emocje, jakie ci wtedy towarzyszyły?

Jakie myśli pojawiły się w twojej głowie?

Które z wyżej wymienionych elementów wspomnienia były najwyraźniejsze?

Czy to wspomnienie pojawiało się w taki sam lub podobny sposób w przeszłości?
Jeśli tak, to kiedy?

Twierdząca odpowiedź na ostatnie pytanie wskazuje na istnienie pewnego wzorca. Bez względu na to, czy masz do czynienia z wzorcem, czy nie, kiedy następnym razem pojawi się to wspomnienie, spróbuj skupić się na tym jego elemencie, który nie jest dominujący, ponieważ to pomoże ci wyregulować pobudzenie układu nerwowego. Na przykład: jeśli przytłaczają cię doznania fizyczne, skup się na tym, co odbierasz zmysłami, choćby zauważaj i wyodrębniaj poszczególne dźwięki z otoczenia. Jeżeli pojawiają się obrazy związane z traumą, postaraj się skupić na nazywaniu towarzyszących ci emocji. A jeśli nękają cię negatywne myśli, skup się na doznaniach cielesnych. Koniecznie wybierz element, który nie jest dominujący. **Pamiętaj, by zawsze, gdy wracają traumatyczne wspomnienia, świadomie przenosić uwagę na bieżącą chwilę i skupiać się na mniej dominującym elemencie doświadczenia.**

Neutralizowanie bodźców wyzwalających

- ☐ Przypomnij sobie, jaki jest rok i dzień – jesteś tu i teraz.
- ☐ Wykorzystaj jakiś swój zasób zewnętrzny: pomyśl o nim, weź go do ręki, popatrz na niego lub zwizualizuj go sobie, albo sięgnij po któryś ze swoich zasobów wewnętrznych.
- ☐ Wybierz jakiś obiekt w swoim otoczeniu i dokładnie się mu przyjrzyj, jakbyś miała/miał go namalować. Świadomie trwaj w jego obecności.
- ☐ Skup się na dźwiękach z otoczenia. Na zmianę wyodrębniaj po jednym dźwięku i wsłuchuj się we wszystkie.
- ☐ Poruszaj się, przeciągnij i „strząśnij” lub „strzepnij” z siebie dany wyzwalacz.
- ☐ Spróbuj zmienić postawę ciała. Na przykład jeśli masz zapadnięte ramiona, unieś je nieco i odciągnij do tyłu. Jeżeli są napięte, postaraj się je rozluźnić, wspierając przy tym plecy o oparcie krzesła i robiąc kilka głębokich, spokojnych wdechów.
- ☐ Przemyj twarz lodowatą wodą, zanurz dłonie w misce z lodem albo przyłóż sobie kostkę lodu do karku.
- ☐ Uważnie, powoli wypij kubek herbaty lub zawiń się w koc (możesz wypróbować koc obciążeniowy, który pomaga łagodzić niepokój).
- ☐ Przytul poduszkę, pluszaka, osobę, której ufasz, lub swojego zwierzaka.
- ☐ Wykonaj ćwiczenie „Okazywanie sobie współczucia”.
- ☐ Poproś o wsparcie przyjaciółkę lub przyjaciela albo inną osobę bliską twemu sercu.
- ☐ Jeśli masz psa, kota lub innego futrzaka, przez kilka chwil głaszcz go albo czesz. Mruczenie kota i przywiązanie psa mają uzdrawiającą moc.
- ☐ Porozmawiaj z tą częścią siebie, której reakcję wyzwolił dany bodziec. Spytaj ją, co chce ci powiedzieć i czego potrzebuje. Czy możesz zaspokoić tę potrzebę w jakiś zdrowy sposób?
- ☐ Potraktuj wyzwalacz tak, jakby był twoim wewnętrznym dzieckiem, wrażliwym i zasmuconym. Jak możesz się zatroszczyć o to dziecko i je pocieszyć?
- ☐ Jeżeli jesteś w pracy, powiedz tej części siebie, która zareagowała na wyzwalacz, że chcesz usłyszeć, dlaczego tak się stało, ale w tej chwili nie możesz poświęcić jej uwagi. Zapewnij ją, że po pracy znajdziesz dla niej czas – i wywiąż się z tej obietnicy.
- ☐ Zaangażuj się w jakąś inną czynność, na przykład idź na spacer lub zacznij oglądać film, zarazem uświadamiając sobie, czego doświadczasz (doznania cielesne, emocje, myśli).

- ☐ Wyobraź sobie inne, lepsze zakończenie wspomnienia w postaci obrazu, które wróciło za sprawą bodźca wyzwalamącego. Wykaż się kreatywnością i wyposaż się w wyobrażeniu w jakieś nadprzyrodzone zdolności albo wprowadź do niego bohatera lub bohaterkę, którzy cię obronią.
- ☐ Zwizualizuj sobie, że wysyłasz bodziec wyzwalamący w kosmos, i obserwuj, jak robi się coraz mniejszy i mniejszy, aż w końcu zupełnie znika.
- ☐ Opisz to, czego doświadczasz, w dzienniku albo to narysuj.

Wymień inne strategie radzenia sobie z wyzwalaczami, które ci pomogły lub mogą pomóc.

ĆWICZENIE

Mapowanie i śledzenie bodźców wyzwalających

Mapowanie bodźców wyzwalających. Podzieliłam wyzwalacze na siedem kategorii: dźwięki, obrazy, zapachy, smaki, dotyk, doznania cielesne i emocje. Zastanów się, jakich wyzwalaczy z poszczególnych kategorii zdarzyło ci się doświadczyć, i zapisz je poniżej. Dodawaj do tej listy kolejne, które rozpoznasz, a także ciesz się skreślaniem poszczególnych pozycji z listy w miarę postępu procesu zdrowienia.

Dźwięki (np. ton głosu, syrena alarmowa, tykanie zegara, deszcz, konkretne słowo)
Obrazy (np. wyraz twarzy, konkretny kolor, budynek lub dzielnica miasta)
Zapachy (np. kawa, konkretne perfumy, pot, alkohol)
Smaki (np. gorzki, konkretna potrawa lub napój, powietrze przed burzą)
Dotyk (np. niechciany uścisk, konkretna część twojego ciała, zbyt silny lub za słaby nacisk)
Doznania cielesne (np. ucisk w gardle, szybkie bicie serca, ból brzucha)

Emocje (np. strach, przerażenie, wstyd, poczucie bezbronności, złość, wściekłość, poczucie braku nadziei, desperacja)

Śledzenie bodźców wyzwalających. Kiedy następnym razem zadziała na ciebie jakiś wyzwalacz, odnotuj poniżej szczegóły tego zdarzenia, czyli: datę, czas trwania reakcji, bodziec wyzwalający, sytuację, doznania cielesne i emocje, które były twoim udziałem, oraz to, co pomogło ci się uspokoić.

Data _____

Czas trwania _____

Wyzwalacz zadziałał na mnie, kiedy: _____

Doznania cielesne, które temu towarzyszyły: _____

Emocje, które temu towarzyszyły: _____

Co pomogło mi się wyciszyć: _____

Data _____

Czas trwania _____

Wyzwalacz zadziałał na mnie, kiedy: _____

Doznania cielesne, które temu towarzyszyły: _____

Emocje, które temu towarzyszyły: _____

Co pomogło mi się wyciszyć: _____

Data _____

Czas trwania _____

Wyzwalacz zadziałał na mnie, kiedy: _____

Uleczyć traumę seksualną. Umiejętności somatyczne pomagające odzyskać bezpieczną relację ze swoim ciałem, stawiać granice i wzmacniać rezyliencję,

Sopot: GWP 2023. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne sp. z o.o.

Doznania cielesne, które temu towarzyszyły: _____

Emocje, które temu towarzyszyły: _____

Co pomogło mi się wyciszyć: _____

Data _____

Czas trwania _____

Wyzwalacz zadziałał na mnie, kiedy: _____

Doznania cielesne, które temu towarzyszyły: _____

Emocje, które temu towarzyszyły: _____

Co pomogło mi się wyciszyć: _____

Data _____

Czas trwania _____

Wyzwalacz zadziałał na mnie, kiedy: _____

Doznania cielesne, które temu towarzyszyły: _____

Emocje, które temu towarzyszyły: _____

Co pomogło mi się wyciszyć: _____

Data _____

Czas trwania _____

Wyzwalacz zadziałał na mnie, kiedy: _____

Doznania cielesne, które temu towarzyszyły: _____

Emocje, które temu towarzyszyły: _____

Co pomogło mi się wyciszyć: _____

*Uleczyć traumę seksualną. Umiejętności somatyczne pomagające odzyskać bezpieczną relację
ze swoim ciałem, stawiać granice i wzmacniać rezyliencję,*

Sopot: GWP 2023. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne sp. z o.o.

Data _____

Czas trwania _____

Wyzwalacz zadziałał na mnie, kiedy: _____

Doznania cielesne, które temu towarzyszyły: _____

Emocje, które temu towarzyszyły: _____

Co pomogło mi się wyciszyć: _____

Data _____

Czas trwania _____

Wyzwalacz zadziałał na mnie, kiedy: _____

Doznania cielesne, które temu towarzyszyły: _____

Emocje, które temu towarzyszyły: _____

Co pomogło mi się wyciszyć: _____

Po śledzeniu wyzwalaczy przez kilka tygodni wróć do tego ćwiczenia i odpowiedz na poniższe pytania.

Czy w swoich zapiskach zauważasz jakieś wzorce?

Czy w sytuacji zadziałania wyzwalacza możesz zrobić coś jeszcze, żeby wpłynąć na swój układ nerwowy i się uspokoić?

Uleczyć traumę seksualną. Umiejętności somatyczne pomagające odzyskać bezpieczną relację ze swoim ciałem, stawiać granice i wzmacniać rezylencję,

Sopot: GWP 2023. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne sp. z o.o.

Czy chcesz dodać coś do swojej listy wyzwalaczy lub coś z niej wykreślić?

Czy zauważasz jakąś zmianę w częstotliwości lub czasie trwania swoich reakcji?

Sposoby radzenia sobie z napadem paniki

- Przyznaj, że masz napad paniki. Zaakceptuj następujący fakt: napad paniki nie jest przyjemny, ale nie umrzesz z jego powodu.
- Powiedz osobie, której ufasz, że masz napad paniki. To może nieco zmniejszyć napięcie.
- Oddychaj głębiej i wolniej, przedłużając wydechy. Robiąc wdech, licz do trzech, a robiąc wydech – do pięciu. Płytki oddech może oznaczać, że coś w sobie wstrzymujesz.
- Jeśli hiperwentylujesz (czego oznakami są mrowienie, uczucie słabości, zawroty głowy, palpacje serca), staraj się kontrolować oddech – oddychaj spokojnie, powoli, miarowo, stosunkowo płytko. Wdychaj powietrze nosem i wydychaj ustami w regularnych cyklach wdechów i wydechów. Pomocne okazuje się oddychanie w tempie dwunastu wdechów na minutę, ale znajdź takie tempo, które najlepiej odpowiada tobie.
- Pamiętaj, że w przypadku strachu fałszywe dowody wydają się prawdziwe.
- Lęk nie idzie w parze z odprężeniem. Zadbaj o uważną obecność – wykorzystaj swoje zmysły, by otworzyć się na pełnię bieżącej chwili. Pozostawanie tu i teraz ułatwia wybór. A wybór zapobiega poczuciu, że tkwisz w miejscu albo że jesteś ofiarą.
- Nie zaprzeczaj temu, co czujesz. Naucz się raczej płynąć ze swoimi uczuciami. Wyobraź sobie, że niczym surfer płyniesz na fali paniki. Ona minie szybciej, niż myślisz.

Do napadu paniki mogą się przyczynić między innymi obezwładniający strach, brak umiejętności łagodzenia stresujących emocji, usilne próby tłumienia jawnych lub ukrytych traumatycznych wspomnień oraz flashbacki. Im szybciej go rozpoznasz, tym większe szanse, że nie wymknie się spod kontroli. Gdy twój układ nerwowy już się uspokoi po napadzie paniki, spróbuj odpowiedzieć na poniższe pytania.

Jakie reakcje fizjologiczne i emocjonalne wskazywały na to, że narasta w tobie lęk?

Postaraj się przypomnieć sobie, co się wydarzyło tuż przed pojawieniem się tych zwiastunów. Co mogło być bodźcem wyzwalającym?

Jakie strategie radzenia sobie z bodźcami wyzwalającymi pomogły ci lub mogłyby ci pomóc w zmniejszeniu napięcia?

Dynamiczna ocena zgody na seks

1. **Czy moje „tak” jest egosyntoniczne?** Czy zgoda jest zgodna z moimi wartościami oraz z moim Ja?
2. **Ile lat ma moje „tak”?** Na ile lat się czuję, gdy mówię „tak”, i czy moja zgoda pochodzi od młodszej wersji mnie?
3. **Gdzie w ciele czuję swoje „tak”?** Czy zgoda rezonuje konsekwentnie w mojej głowie, w sercu oraz w strefach intymnych?
4. **Czy w moim „tak” jest jakaś wewnętrzna sprzeczność?** Czy zauważam jakieś oznaki lub dowody wątpliwości, gdy potwierdzam swoją zgodę?

ĆWICZENIE

Strategie radzenia sobie ze złością

Gdy poczujesz złość, wypróbuj którąś z wymienionych poniżej strategii. Uważaj przy tym, żeby nie wyrządzić krzywdy ani sobie, ani nikomu innemu.

- Wykonaj ćwiczenie „Zmiana złości – świst”.
- Oprzyj dłonie o ścianę, a stopy ustaw w odległości kilkudziesięciu centymetrów od niej (tak aby twoje ciało było pochylone pod odpowiednim kątem) i zacznij napierać na nią najmocniej, jak potrafisz. Poczuj siłę swojego kręgosłupa.
- Rzucaj poduszkami lub woreczkami z grochem.
- Uderzaj pięścią w tył kanapy, łóżko lub worek treningowy.
- Uderzaj nogą w kanapę, poduszkę, piłkę lub piasek.
- Chwyc ręcznik za dwa końce i skreć go z całej siły.
- Tup w podłogę.
- Idź na spacer lub pobiegać albo uwolnij złość poprzez taniec.
- Wykonaj ćwiczenie „Rozwarte pięści i otwarte dłonie”.

Chcesz dać głos swojej złości lub frustracji? Oto jak możesz to zrobić:

- Wydychając powietrze, wydaj z siebie odgłos pełen złości.
- W domu krzyknij w poduszkę, a na zewnątrz – w powietrze.
- Wyśpiewaj to, co podpowiada ci złość.

Opisz w dzienniku, co próbuje ci przekazać twoja złość lub frustracja.

- Czy twoje emocje stanowią odpowiedź na twój głos wewnętrzny, czy raczej na coś lub kogoś z zewnątrz?
- Czy któraś twoja granica została przekroczona lub naruszona? A może masz problem z postawieniem granicy?
- Sprawdź, gdzie złość umiejscowiła się w ciele, a następnie spytaj ją, jaką ma dla ciebie wiadomość i czego potrzebuje, by poczuć się lepiej.
- Czy jest to potrzeba, którą jesteś w stanie zaspokoić samodzielnie (np. okazanie sobie współczucia, pójście na spacer, przebaczenie), czy też jej zaspokojenie wymaga zwrócenia się z prośbą do drugiej osoby (np. o przytulenie, o szanowanie granicy, o wysłuchanie z empatią)?

Gdy skończysz przetwarzać swoje uczucia, podziękuj sobie za odwagę, jakiej wymagało od ciebie stawienie czoła złości, zdenerwowaniu czy frustracji. Uświadomienie sobie złości w ciele wzmacnia zdrową asertywność i poczucie sprawczości. Kiedy następnym razem poczujesz falę tej emocji, spróbuj powitać ją z zaciekawieniem. Sprawdź, czy potrafisz uczynić złość swoim sprzymierzeńcem. Pamiętaj, że ta emocja niesie ze sobą mnóstwo ważnych informacji.

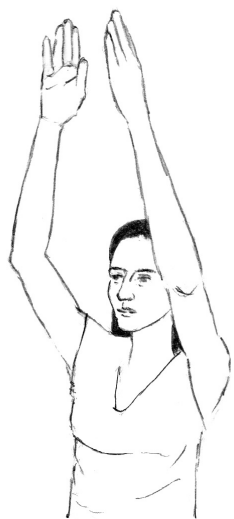
ĆWICZENIE

Zmiana złości – świst

Ruchy w pierwszej części ćwiczenia należy wykonywać w miarę szybko, w ciągu jednego cyklu wdechu i wydechu. Spróbuj wykonać pięć pierwszych poleceń, chodząc, żeby odnaleźć właściwy rytm oddechu.

- Wstań. Oceń intensywność odczuwanej przez siebie emocji w skali od 1 do 10.
- Robiąc wdech, wyciągnij przed siebie lekko zgięte w łokciach ręce, dłońmi zacisniętymi w pięści skierowanymi do siebie.
- Wciąż na wdechu, odrzuć ręce na boki i do tyłu, a potem unieś je nad głowę.
- Trzymając ręce w górze z dłońmi skierowanymi wewnątrz do siebie, rozewrzyj pięści.
- Rozluźnij kolana i lekko ugnij nogi, jednocześnie opuszczając ręce z przodu ciała, przecinając dłońmi powietrze i robiąc wydech. Wyдай przy tym głośny świst lub inny intensywny dźwięk pochodzący z twojego wnętrza i dający upust odczuwanej emocji.
- Powtórz wszystko co najmniej trzy razy. Po ostatnim powtórzeniu całkowicie opróżnij płuca z powietrza przy wydechu, jednocześnie powoli opuszczając ręce.





- „Strzepnij” z siebie resztki złości, energicznie omiatając dłońmi ręce, tułów i nogi. Strząśnij ją z siebie, kierując energię w stronę ziemi, żeby uległa tam przetworzeniu i mogła zostać kiedyś użyta w jakimś dobrym celu.
- Zrób kilka głębokich wdechów, po czym przeskanuj ciało, żeby sprawdzić, jakie doznania i uczucia są w nim obecne. Oceń intensywność emocji w skali od 1 do 10.

Jeżeli ocena wynosi 5 lub więcej: Czy jest to spadek w stosunku do oceny początkowej? Nawet jeśli ocena intensywności emocji spadła tylko o punkt lub dwa punkty, jest to ruch układu nerwowego w stronę wyciszenia. Sprawdź, czego teraz potrzebujesz. Może chcesz opisać w dzienniku jakieś niewyrażone myśli, żeby dać dalszy upust złości?

Jeżeli ocena wynosi mniej niż 5 lub jeśli nie czujesz już złości, stresu, zdenerwowania ani frustracji, wykonaj poniższe kroki:

- Unieś ręce w bok dłońmi skierowanymi ku górze. Pomyśl, jakie uczucia chcesz do siebie przywołać. Może poczucie ulgi, spokoju czy łączności?
- Zagłęb się w te uczucia, dopóki nie poczujesz, że rezonują w całym twoim ciele.
- Zagarnij je rękoma w stronę serca i pozostań w tej pozycji przez kilka oddechów, absorbując ich energię.

