6 BŪDAI ĮSIŽEMINTI

Ką galime daryti jei patiriame nerimą arba intensyvias emocijas?

Kūnas

- *atsigulkite ant grindų*
- *prie grindų spauskite pėdas*
- *suspauskite rankose plastiliną/kamuoliuką*

5 pojūčiai

- *apsivilkite švelnų, jums jaukų rūbą*
- *naudokite eterinius aliejus/smilkalus*
- *pasidarykite šiltos arbatos puodelį*

Savęs nuraminimas

- *išsimaudykite vonioje/po dušu*
- *apsiaukite jaukias kojines*
- *apkabintkite mėgiamą žaislą/artimą žmogų*

Stebėkite:

- *apibūdinkite kiekvieną daiktą: kokia spalva, tekstūra, forma, apšvietimas, šešėliai ir kt.*

Kvėpuokite:

- *įkvėpkite, skaičiuodami iki 4, užlaikykite kvėpavimą 7 sekundėms, iškvėpkite per 8 sekundes.*

Nukreipkite dėmesį:

- *suraskite kambaryje, pvz., visus žalios spalvos daiktus.*
- *detaliai apibūdinkite, ką matote pro langą.*

Kai nerimaujame ar jaučiame panikos atakas, mūsų smegenų priekinė skiltis atsisako dirbti. Jaučiame, kad tiesiog neįmanoma susikoncentruoti ar aiškiai galvoti, o kartais mūsų mintys taip greitai sukasi galvoje, kad tiesiog neįmanoma jų atsekti. Viskas kas aplinkui vyksta, mes suvokiame neaiškiai, tarsi per rūką, o jei kas nors su mumis tuo metu kalba, mes jo negirdime.Kartais jaučiamės paralyžiuoti ar tarsi sustingę, negalėdami atlikti nė menkiausio judesio ar ištarti žodžio.

Taip gali nutikti mums ir tada, kai patiriame per daug intensyvių emocijų – pavyzdžiui, kai jaučiamę pyktį, neviltį, baimę ar bejėgiškumą.

Įžeminimo būdai yra puikus įrankis tokiose situacijose ir gali būti naudojami visur, kur tik esame. Grąžindami savo sąmonę į savo kūną, į dabartinę akimirką, mes nurimstame, bent jau tiek, kad taptų aiškiau, kas su mumis vyksta ir ką daryti toliau.

Yra daugybė skirtingų įžeminimo būdų, net jei šie būdai jums ir netinka asmeniškai, yra daugybė kitų, kuriuos verta pamėginti, surasti tai, kas jums padeda. Taip pat galite sukurti savo asmeninę įžeminimo techniką, suradę tai, kas padeda sutelkti dėmesį į savo jausmus ir sugrįžti į dabartinę akimirką.

Čia pateikti keletas įžeminimo būdų, kurie suskirstyti į kategorijas:

SAVĘS NURAMINIMAS

✓ Nusiprauskite duše ar vonioje. Sutelkite dėmesį į kiekvieną dušo/vonios pasiruošimo žingsnį, atkreipkite dėmesį į kiekvieną smulkmeną - kai ranka paliečiate maišytuvą? Kai nustatote tinkamą vandens temperatūrą, kai įjungiate čiaupą? Atkreipkite dėmesį į savo kūno pojūčius, pavyzdžiui: tekantį vandenį, temperatūrą, garsus ir kt.

✓ Raskite įsIžeminimo objektą, kuris jus traukia. Tai gali būti kažkas panašaus į lygų akmenį ar poliruotą stiklo gabalą, kažkas panašaus į siūlų rutulį, kurio tekstūra jums atrodo patogi; tai gali būti kažkas panašaus į mažą figūrėlę ar kažkas, kas jus sieja su gerais prisiminimais. Nešiokite šį daiktą su savimi ten, kur jį lengva laikyti, ir išimkite, kai reikia būti įžemintu. Atkreipkite dėmesį ir mintyse aprašykite kiekvieną objekto detalę, paliesdami ją ranka ir atkreipdami dėmesį į visus pojūčius.

✓ Užsvirkite puodelį arbatos, kavos ar karšto šokolado. Atlikite kiekvieną veiksmą labai dėmesingai, pastebėdami kiekvieną jūsų kūno judesį; čia pirštai suspaudė virdulio rankeną, delnas pajuto krano šaltį, kai pilate vandenį, jaučiate, kad virdulys rankoje tampa sunkesnis. Kai gėrimas bus paruoštas, gerkite jį mažais gurkšneliais, pajuskite gėrimo šilumą, skonį.

PENKI POJŪČIAI.

✓ Suraskite pažįstamą kvapą (kvepalus, muilą, losjoną, arbatą, eterinius aliejus ir kt.) Ir tai gali tapti įpročiu užuodžiant šį kvapą kiekvieną rytą, prieš miegą ar kokią kitą konkrečią dienos valandą. Nešiokitės šį kvapą su savimi ir įkvėpkite kiekvieną kartą, kai tik norite įsižeminti, derindami šį procesą su giliu ir lėtu kvėpavimu.

✓ Apsivilkite mėgstamus drabužius - tai gali būti kojinės, mėgstamas megztinis ar minkšti, malonūs marškinėliai. Atkreipkite dėmesį į šio drabužio tekstūrą, spalvą, kvapą. Šiems tikslams tinka antklodė ar pledas.

✓Apgaubkite save antklode. Apkabinkite save stipriai arba paprašykite, kad kas nors kitas tave apkabintų. Įtrinkite rankas ir kojas, nuo apačios į viršų (nuo kojų iki klubų) ir iš viršaus į apačią (nuo pečių iki riešų).

NAUDOKITĖS KŪNU.

✓ Atkreipkite dėmesį, kaip jūsų pėdosremiasių grindis. Galite atsistoti ir tvirtai „įaugti“ kojomis į grindis, nusiauti batus ir statant kiekvieną koją ant žemės, ar ant grindų pajusti, tarsi jūsų kojos yra kaip tvirto pastato pamatas(pajusti tvirtą pagrindą po kojomis, lyg žemė trauktų). Tai galite padaryti sėdėdami ant kėdės ar gulėdami.

✓ Įžeminkite save. Atsigulkite ant grindų. Greitai nuskenuokite savo kūną, kad pamatytumėte, kur tiksliai liečiamos grindys, kokios kūno dalys tai jaučia, ir sutelkite dėmesį į šį slėgio, tekstūros, temperatūros pojūtį. Pastebėkite visas vibracijas, kurias dabar jaučiate namuose. Galite pastatyti garsiakalbį ant grindų ir grojant muzikai, pajusti šiuos virpesius.

✓Judėti! Pajudinkite kojas, atkreipdami dėmesį į pojūčius, kaip kiekviena koja juda atskirai. Pastebėkite, kaip koja gali judėti atskirai, kai visos kitos kūno dalys nejuda. Tą patį darykite su pirštais, jausdami raumenų jėgą, jų įtampą ir atsipalaidavimą judesio metu.

✓ Ritmas. Patrypkite su koja į grindis, raskite objektą, kuris skleidžia švelnų garsą. Pabarbenkite pirštais į stalą, tada švelniai į stiklą ar bet kurį kitą paviršių, suraskite malonų garsą, tada sukurkite ritmą ir pakartokite, bandydami sutelkti dėmesį į kiekvieno jūsų sukuriamo garso pradžią ir pabaigą.

✓ Užsiimkite veikla, apimančia visas kūno dalis. Eikite į sodą skinti piktžolių. Pabandykite išmokti megzti. Įsigykite smėlio arba molio, ar dar ką nors, kas lavintų smulkiąją motoriką. Plaukite indus, atkreipdami dėmesį į fizinius pojūčius (vanduo, temperatūra, kempinė, muilas, indas, tekstūra). Sulankstykite skalbinius į tvarkingas krūvas.

STEBĖKITE APLINKĄ

✓ Eikite į lauką arba žiūrėkite pro langą ir susiraskite bet kurį objektą, kurį stebėsite. Pastebėkite kuo daugiau šio objekto detalių. Pvz., jei pasirinksite medį, atkreipkite dėmesį į tai, kaip ant jo krinta šviesa ir kur šakojasi šakos, kur nuo medžio ir šakų krenta

šešėlis. Įsižiūrėkite, kiek šakų jis turi, ar ant jų yra pumpurų, ar lapų. Atidžiau pažvelkite į kamieno tekstūrą, atkreipkite dėmesį, ar šakos tiesios, ar išlenktos, kokią lapų formą turi šis medis ir kt.

✓ Lėtai eikite per erdvę, kurioje esate, pabandykite sukaupti dėmesį į kiekvieną pėdos kontaktą su žeme. Atkreipkite dėmesį, kuri pėdos dalis pirmiausia liečia žemę ir kurioje pėdas dalimi jaučiate spaudimą. Atkreipkite dėmesį, kaip jūsų koja pakyla nuo žemės ir akimirką, kai iš esmės balansuojate vieną koja, prieš žengiant kitą žingsnį.

✓Suraskite ką nors konkretaus savo aplinkoje, pvz., kokį ornamentą, ir pamėginkite nupiešti jį ant popieriaus. Pvz., galite pabandyti nubraižyti, kaip suklotos plytelės ant grindų, perpiešti kilimo raštus ant popieriaus arba nubraižyti įmantrias baldų, daiktų detales.

✓ Apibūdinkite kambarį, kuriame šiuo metu esate: garsiai arba sau mintyse. Jei kambarys yra per didelis ar netvarkingas, galite pasirinkti nedidelį kambario plotą ar kokį nors daiktą, pvz., knygų lentyną, ir pastebėkite visus pasirinkto objekto kampus, jo spalvą, šviesą ir šešėlius, tekstūrą ir formą.

✓ Jei esate viešoje vietoje, pažiūrėkite į aplinkinius žmones ir pabandykite įsidėmėti jų išvaizdos detales. Kokios spalvos yra jų batai? Kurie iš jų su striukėmis? Ar kas turi skėtį ar krepšį? Kaip atrodo jų šukuosenos?

NUKREIPKITE PROTĄ.

✓ Pridėkite septynis prie nulio tol, kol galite (arba bet kurį kitą intervalą): nulis, septyni, keturiolika, dvidešimt vienas, dvidešimt aštuoni ...

✓ Žaiskite žaidimą „atspėk profesiją“. Pažvelkite į aplinkinius žmones ir pabandykite atspėti apie jų darbą ar kur jie dabar eina.

✓ Pagalvokite apie šiandieną. Priminkite sau, kokia tai diena, savaitės diena, mėnuo, metai, dienos laikas ir kur esate dabar. Priminkite sau, kad dabar esate būtent šiame momente (čia ir dabar), o ne praeityje ar ateityje. Pastebėkite metų laiką, kuris dabar yra už lango, pažiūrėkite, kaip atrodo dangus.

✓Pažaiskite su savimi žaidimą „Kategorijos“: pasirinkite kategoriją, pavyzdžiui, spalvą, gyvūnus, maistą ir pabandyk įvardyti bent 10 šios kategorijos objektų. Taip pat galite naudoti abėcėlę ir pabandyti įvardyti objektus iš šios kategorijos kiekvienai abėcėlės raidei, pradedant A, B, C ir kt.

✓ Pasirinkite formą (trikampį, apskritimą, kvadratą) ir pabandykite surasti visus šios pasirinktos formos objektus, aplinkui. Tą patį galima padaryti ir su gėlėmis - pavyzdžiui, kambaryje suraskite visas žalios spalvos gėles ar visas gėles be žiedų.

KVĖPAVIMAS

✓ Kvėpuokite giliai - vieną ranką uždėkite ant pilvo, kitą - ant krūtinės. Lėtai ir giliai įkvėpkite oro, stengdamiesi, kad ranka ant pilvo pakiltų taip, lyg jūs pripūstumėte oro į balioną. Lėtai iškvėpkite, jausdami, kaip ranka ant pilvo lėtai nusileidžia, tarsi kamuolys ar balionas ištuštėtų.

✓ Kvėpavimas skaičiuojamas 4–7–8: įkvėpkite lėtai, skaičiuodami iki keturių. Tada septynias sekundes sulaikykite kvėpavimą, o aštuonias sekundes lėtai ir švelniai iškvėpkite. Pakartokite tiek kartų, kiek jaučiatės patogiai. (Pastaba: kiekvienas turi savo kūno dydį ir plaučių tūrį. Jei šis tempas jums netinka, galite atlikti šiuos pratimus jums patogiais intervalais. Idėja yra ta, kad laikotės tam tikro kvėpavimo tempo ir jūsų kvėpavimas tampa lėtesnis).

!PASTABA: įžeminimo būdai egzistuoja ne tam, kad atsikratyti nepageidaujamų emocijų. Šie būdai yra skirti tam, kad atrasti išteklių, kad galėtumėte ištverti tam tikrus išgyvenimus ir emocijas, likdami dabartyje.

Jei pastebite, kad panikos priepuoliai ir grįžimas į sunkias būsenas tapo dažni, pasitarkite su savo šeimos gydytoju ar psichinės sveikatos specialistu.

- Šios publikacijos autorė: Lexi Schmidt. The Growlery, LLC, Affiliated with River City Clinic. We provide individual therapy and counseling services to teens, adults, and parents in the Minneapolis/St. Paul metro area.

Išvertė psichologė Raimonda Kalvėnienė