

Wsparcie dla osób, które doświadczyły
traumatycznych sytuacji – zestaw metod

NCMH
National Centre for Mental Health
Canolfan Iechyd Meddwl Genedlaethol



**Traen
Trawmatig**
Cymru

**Traumatic
Stress**
Wales

Zestaw metod

Wsparcie dla osób, które doświadczyły traumatycznych sytuacji



Ymchwil Iechyd
a Gofal Cymru
Health and Care
Research Wales



Ariannir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Zestaw metod

Metoda 1	Spowalnianie oddechu	4
Metoda 2	Odpężanie ciała	5
Metoda 3	Czynniki przypominające o traumatycznym wydarzeniu	6
Metoda 4	Ugruntowanie za pomocą zmysłów	8
Metoda 5	Pomoc osobom z przebiegami wspomnień lub zaburzeniami dysocjacyjnymi	10
Metoda 6	Terminarz zrównoważonych aktywności	11
Metoda 7	Zarządzanie złością i innymi silnymi emocjami	12

Spowalnianie oddechu

- 1 Oddychaj powoli i spokojnie przez nos, licząc do trzech.
- 2 Oddychaj powoli i spokojnie przez usta, licząc do sześciu.
- 3 Podczas wydechu spróbuj wyciskać powietrze w taki sposób, aby rozszerzał się brzuch, a nie klatka piersiowa.
- 4 Jeśli coś rozproszy Twoją uwagę i przestaniesz koncentrować się na oddychaniu, przenieś ją ponownie na oddech.
- 5 Powtarzaj czynności przez kilka minut, aż wypełni Cię uczucie spokoju.

Warto praktykować spowalnianie oddechu regularnie nawet wtedy, gdy wypełnia Cię uczucie spokoju i bezpieczeństwa.

W ten sposób łatwiej będzie Ci zastosować tę technikę, gdy ogranie Cię lęk i panika.

Odprężanie ciała

- 1 Zacznij od przyjęcia wygodnej pozycji.
- 2 Oddychaj powoli i spokojnie przez nos, licząc do trzech.
- 3 Oddychaj powoli i spokojnie przez usta, licząc do sześciu.
- 4 Powtórz czynności kilka razy, aż zaczniesz oddychać powoli i regularnie.
- 5 Następnie przenieś swoją uwagę na stopy.
- 6 Podczas wdechu zegnij palce u stóp i dociśnij stopy do podłogi.
- 7 Podczas wydechu odpręż mięśnie palców.
- 8 W razie potrzeby możesz powtórzyć ten krok kilka razy.
- 9 Podczas kolejnego wdechu napnij mięśnie nóg, dociskając je do siebie.
- 10 Podczas wydechu spróbuj całkowicie odprężyć mięśnie nóg.
- 11 W razie potrzeby możesz powtórzyć ten krok kilka razy.
- 12 Następnie przejdź do mięśni brzucha. Napnij je podczas wdechu i odpręż podczas wydechu.
- 13 Skup się na ramionach i zegnij je w łokciach, napinając wszystkie mięśnie od palców do barków, a następnie odpręż je całkowicie.
- 14 Zajmij się barkami i unieś je w kierunku uszu, a następnie opuść.
- 15 Na koniec napnij wszystkie mięśnie twarzy, a następnie odpręż.

Czynniki przypominające o traumatycznym wydarzeniu

Dzięki tej metodzie możesz zapisywać rzeczy, które przywołują wspomnienia lub ich przeżytki związane z traumatycznym wydarzeniem.

Często są to wrażenia **zmysłowe**.

- Rzeczy, które można **zobaczyć**, np. zdjęcia w gazecie, pewne obiekty lub konkretne osoby.
- Rzeczy, które można **usłyszeć**, np. kroki, trzaśnięcie drzwiami lub konkretny utwór muzyczny.
- Rzeczy, które można **powąchać**, np. balsam po goleniu, pot lub benzyna.
- Rzeczy, które można **posmakować**, np. pewne pokarmy.
- Rzeczy, które można **dotknąć**, np. przeciskający się obok Ciebie ludzie.
- Czynniki przypominającymi o traumatycznym wydarzeniu mogą być również **uczucia i wrażenia**, które towarzyszyły Ci w tamtej sytuacji, np. bijące serce lub dyskomfort.

Zmysły

Konkretne przykłady wyzwaczy

Rzeczy, które mogę
zobaczyć

Rzeczy, które mogę
usłyszeć

Rzeczy, które mogę
powąchać

Rzeczy, które mogę
dotknąć

Rzeczy, które mogę
posmakować

Uczucia i wrażenia

Ugruntowanie za pomocą zmysłów

Po rozpoznaniu czynników zmysłowych wyzwalających traumatyczne wspomnienia możesz podjąć próbę przeniesienia uwagi na obecną chwilę i przypomnieć sobie, że nic Ci tu nie grozi.

Wymaga to skupienia się na otaczających elementach rzeczywistości, najlepiej korzystając ze wszystkich zmysłów.

Rzeczy, które mogą zobaczyć

Skup się na tym, co możesz zobaczyć wokół siebie, w pomieszczeniu, w którym się znajdujesz lub w najbliższym otoczeniu. Mogą to być obiekty takie jak obrazy lub meble. Jeśli przebywasz na świeżym powietrzu, skup się na wystawie sklepowej, znaku drogowym lub samochodach. Pewne rzeczy przypomną Ci o tym, gdzie się znajdujesz w obecnej chwili.

Możesz również obejrzeć swoje zdjęcia z Walii lub zdjęcia przyjaciół albo członków rodziny, które masz w telefonie komórkowym – przypomną Ci o tym, że nic Ci nie zagraża i że masz już wszystko za sobą.

Rzeczy, które mogą poczuć lub dotknąć

Skup się na rzeczach o różnorodnej teksturze, takich jak ubrania lub wypolerowane powierzchnie, np. blat stołu.

Możesz mieć również pod ręką konkretne przedmioty zapewniające poczucie komfortu, np. kulki lub kamienie antystresowe.

Rzeczy, które mogę usłyszeć

Skup się na dźwiękach, które słyszysz w obecnej chwili – przypomną Ci o tym, gdzie się znajdujesz. Mogą to być głosy osób rozmawiających po angielsku, dźwięk komputera lub hałas samochodowy.

Możesz również posłuchać muzyki, która przypomni Ci o tym, gdzie się znajdujesz i że nic Ci nie grozi.

Rzeczy, które mogę powąchać

Zabierz ze sobą kilka rzeczy o mocnym zapachu, np. Vicks lub sole zapachowe albo te, których zapach wydaje Ci się szczególnie przyjemny, np. kawa czy perfumy.

Rzeczy, które mogę posmakować

Produkty o mocnym smaku, takie jak miętówki, również mogą Ci się przydać.

Rzeczy, które mogę zrobić

Spróbuj pochodzić w kółko, wstać z fotela lub opuścić pokój.

Pomoc osobom z przeżytkami wspomnień lub zaburzeniami dysocjacyjnymi

- Chociaż z pewnością wyda Ci się to niepokojące, jeśli osoba nagle ma przeżytki traumatycznych wspomnień lub jeśli występują u niej zaburzenia dysocjacyjne, spróbuj zachować spokój.
- Powiedz jej, że występują u niej przeżytki.
- Przypomnij jej, gdzie się znajduje i jaki jest dzień.
- Spróbuj przekonać ją, aby oddychała powoli i głęboko, wykorzystując umiejętność relaksacji.
- Zachęć ją do opisanego swojego otoczenia.
- Zachęć ją do skorzystania z umiejętności ugruntowania, aby skupić jej uwagę chwili obecnej.
- Przypomnij jej, że przerażająca sytuacja skończyła się, że nic jej nie grozi i że wszystko ma już za sobą.

Terminarz zrównoważonych aktywności

Warto z wyprzedzeniem zastanowić się nad kilkoma aktywnościami i zapisać je w terminarzu.

Mogą to być czynności, które kiedyś sprawiały Ci przyjemność, ale po traumatycznym wydarzeniu nie wracasz do nich, lub też czynności poprawiające samopoczucie.

Najlepiej zapisz kilka pomysłów w poniższych kolumnach – mają one zasadnicze znaczenie dla Twojego samopoczucia.

Czynności odprężające/ przynoszące komfort	Aktywność społeczna	Aktywności związane z osiągnięciami
Np. oglądanie ulubionego filmu	Spotkanie na kawę w gronie przyjaciół	Zapisanie się na wizytę u dentysty

Zarządzanie złością i innymi silnymi emocjami

- Naucz się rozpoznawać wczesne oznaki złości i silnych emocji – najlepiej myśl o nich jak o termometrze.
- Możesz mieć uczucie, że wewnętrzna temperatura szybko wzrasta do 100 stopni, ale możesz również nauczyć się zauważać wrażenia lub uczucia, które są czymś w rodzaju „systemu wczesnego ostrzegania”.
- Naucz się rozpoznawać czynniki wyzwalające złość i inne silne emocje.
- Wyobraź sobie, że surfujesz po własnych uczuciach jak po oceanie.
- Zastanów się, jak możesz poradzić sobie z tymi sytuacjami i co zrobić, jeśli jakaś metoda zawiedzie.
- Jeśli musisz się uspokoić, zrób sobie krótki odpoczynek i unikaj podobnych sytuacji.
- Skorzystaj z techniki spowalniania oddechu (metoda 1) lub odprężania ciała (metoda 2), aby uspokoić system ostrzegania przed niebezpieczeństwem i przekonać mózg, że nic Ci nie grozi.
- Rozmowa z drugą osobą często przynosi spokój i skłania do przemyśleń o tym, co tak naprawdę się wydarzyło w danej sytuacji.
- Regularne ćwiczenia fizyczne pomagają zredukować stres.

Uwagi

Pomóż nam w badaniach nad zdrowiem psychicznym

Chcemy lepiej zrozumieć problemy psychiczne. Nasze badania zmierzają do poprawy procesu diagnozy, leczenia i wsparcia otrzymywanego w przyszłości.

Jednak aby zrealizować ten cel, potrzebujemy **Twojej** pomocy.

Pomoc w badaniach jest naprawdę prosta. Wystarczy wypełnić internetową ankietę, która zajmuje około 10–15 minut. Pytania dotyczą:

- danych osobowych, takich jak data urodzenia i pochodzenie etniczne
- zdrowia psychicznego i fizycznego
- stylu życia

Aby wziąć udział w ankiecie, odwiedź stronę **ncmh.info/help** lub skontaktuj się z nami:

 **info@ncmh.info**

 **02920 688401**

 **[/walesmentalhealth](https://www.facebook.com/walesmentalhealth)**

 **[@ncmh_wales](https://twitter.com/ncmh_wales)**

Opracowane przez National Centre for Mental Health.

Informacje podane w tej ulotce są poprawne w momencie druku. Wydrukowano w kwietniu 2020 r.

Działalność NCMH opłacana jest z funduszy Rządu Walii za pośrednictwem walijskiego oddziału Health and Care Research.

Mae'r wybodaeth hon hefyd as gael drwy gyfrwng y Gymraeg. I ofyn am gopi, cysylltwch a ni: info@ncmh.info

