

Susținerea persoanelor care au
trecut prin experiențe traumatizante - trusa
de instrumente

Trusă de instrumente

Susținerea persoanelor care au trecut
prin experiențe traumatizante



Ymchwil Iechyd
a Gofal Cymru
Health and Care
Research Wales



Ariannir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Trusă de instrumente

Instrumentul 1	Relaxarea respirației	4
Instrumentul 2	Relaxarea corpului	5
Instrumentul 3	Elemente declanșatoare ale amintirilor despre trauma suferită	6
Instrumentul 4	Dobândirea echilibrului prin intermediul simțurilor	8
Instrumentul 5	Ajutarea unei persoane care are un flashback sau suferă o disociere	10
Instrumentul 6	Planificarea echilibrată a activităților	11
Instrumentul 7	Gestionarea propriei furii și a altor emoții puternice	12

Relaxarea respirației

- 1** Inspirați lent și constant, pe nas, în timp ce numărați până la trei (în minte)
- 2** Expirați lent și constant, pe gură, în timp ce numărați până la șase (în minte)
- 3** Când expirați, încercați să împingeți aerul în afară în așa fel încât să vi se umfle abdomenul, nu toracele
- 4** Dacă atenția începe să vi se abată de la propria respirație, orientați-o cu blândețe din nou asupra procesului de respirație
- 5** Repetați procesul câteva minute, până când observați că vă simțiți mai calm(ă)

Este util să exersați relaxarea propriei respirații cu regularitate când vă simțiți calm(ă) și în siguranță.

Astfel, vă va fi mai ușor să folosiți tehnica atunci când vă simțiți anxios(oasă) și cuprins(ă) de panică.

Relaxarea corpului

- 1 Începeți prin a vă instala într-o poziție confortabilă
- 2 Inspirați lent și constant, pe nas, în timp ce numărați până la trei (în minte)
- 3 Expirați lent și constant, pe gură, în timp ce numărați până la șase (în minte)
- 4 Faceți acest lucru de mai multe ori, până ce respirația devine lentă și regulată
- 5 Apoi, îndreptați-vă atenția spre labele picioarelor dvs.
- 6 În timp ce inspirați, îndoiiți-vă degetele de la picioare spre interior și apăsați podeaua cu labele picioarelor
- 7 În timp ce expirați, relaxați-vă degetele de la picioare
- 8 Puteți repeta această etapă de câteva ori, dacă doriți
- 9 Apoi inspirați din nou și, în timp ce o faceți, contractați-vă mușchii picioarelor, lipindu-vă picioarele unul de altul
- 10 În timp ce expirați, încercați să vă relaxați complet picioarele
- 11 Puteți repeta această etapă de câteva ori, dacă doriți
- 12 Treceți apoi la mușchii abdomenului, contractându-i în timp ce inspirați și relaxându-i în timp ce expirați
- 13 Apoi, concentrați-vă atenția asupra brațelor, îndoindu-le la coate și contractând toți mușchii, de la degete până la umeri, după care îi relaxați complet
- 14 Treceți apoi la umeri, arcuindu-i spre urechi, după care îi relaxați
- 15 În sfârșit, contractați-vă toți mușchii feței, după care îi lăsați să se relaxeze

Elemente declanșatoare ale amintirilor despre trauma suferită

Puteți folosi acest Instrument pentru a ține evidența lucrurilor care vă declanșează amintiri sau flashback-uri (amintiri bruște) ale evenimentului traumatizant.

Aceste lucruri sunt adeseori elemente declanșatoare de **natură senzorială** ale amintirilor despre traumă.

- Lucruri pe care le **vedeți**, cum ar fi imagini din ziare sau anumite obiecte sau persoane
- Lucruri pe care le **auziți**, cum ar fi zgomote de pași, uși trântite sau o anumită muzică
- Lucruri pe care le **mirosiți**, cum ar fi mirosul de aftershave, transpirație sau benzină
- Lucruri pe care le **gustați**, cum ar fi anumite tipuri de mâncare
- Lucruri pe care le **atingeți**, cum ar fi persoane care vă ating în timp ce trec pe lângă dvs.
- Elementele declanșatoare ale amintirilor mai pot fi și **sentimente și senzații** pe care le-ați resimțit în momentul traumei, cum ar fi bătăile rapide ale inimii sau senzația de greață.

Simțurile mele

**Exemple de factori declanșatori
specifice mie**

Lucruri pe care le văd

Lucruri pe care le aud

Lucruri pe care le miros

Lucruri pe care le ating

Lucruri pe care le gust

Setimente și senzații

Dobândirea echilibrului prin intermediul simțurilor

După ce ați remarcat care sunt factorii declanșatori senzoriali pentru amintirile despre trauma suferită, puteți începe să vă gândiți la câteva modalități de a vă reîntoarce atenția spre prezent și a vă reaminti că acum sunteți în siguranță.

Aceasta presupune să vă concentrați atenția asupra lucrurilor pe care le puteți observa în jurul dvs. și ar fi util să vă folosiți toate simțurile în acest sens.

Lucruri pe care le văd

Concentrați-vă asupra a ceea ce vedeți în jurul dvs. în încăpere sau în împrejurimi. Poate fi vorba despre obiecte precum fotografiile sau mobilierul. Dacă vă aflați în aer liber, concentrați-vă asupra unor lucruri precum vitrinele magazinelor, semnele rutiere sau autovehiculele. Sunt lucruri care vă vor ajuta să vă amintiți unde vă aflați acum și că sunteți în prezent.

Puteți și să vă uitați la fotografii cu dvs. în Țara Galilor sau la fotografii cu prietenii sau membrii familiei stocate pe telefonul dvs., ceea ce vă va ajuta să vă amintiți că sunteți în siguranță și că ați supraviețuit.

Lucruri pe care le palpez sau ating

Concentrați-vă asupra unor lucruri cu texturi diferite, cum ar fi articole de îmbrăcăminte, sau asupra unor suprafețe lucioase, precum tăblia mesei.

Puteți și să țineți la îndemână obiecte deosebit de plăcute la atingere și relaxante, precum bilele anti-stres sau niște pietricele

Lucruri pe care le aud

Concentrați-vă asupra zgomotelor din jurul dvs. în momentul prezent, ceea ce vă va ajuta să vă amintiți unde vă aflați. Poate fi vorba despre voci care vorbesc în engleză, sunetul unui computer sau sunetele făcute de automobilele care trec pe lângă dvs.

Puteți, de asemenea, să ascultați muzică ce vă amintește unde vă aflați și că sunteți în siguranță acum.

Lucruri pe care le miros

Puteți avea asupra dvs. câteva lucruri cu miros puternic, cum ar fi uleiuri aromatizate sau săruri mirositoare, sau mirosuri care vă plac în mod deosebit, cum ar fi cafeaua sau un parfum.

Lucruri pe care le gust

Lucrurile cu aromă puternică sunt potrivite, de pildă menta.

Lucruri pe care le pot face

Printre lucrurile pe care le puteți face se numără posibilitatea de a vă deplasa înapoi și încolo, de a vă ridica în picioare sau de a părăsi camera.

Măsuri prin care puteți ajuta pe cineva care are un flashback sau o disociere

- Deși este o situație alarmantă, încercați să rămâneți calm(ă) dacă cineva are un flashback sau suferă o disociere
- Spuneți-i cu blândețe că are un flashback
- Reamintiți-i unde se află și care este data
- Încurajați persoana să respire lent și adânc, folosind tehnica respirației de relaxare
- Încurajați persoana să descrie lucrurile din jur
- Încurajați persoana să folosească strategiile de redobândire a echilibrului pentru a reveni în prezent
- Amintiți-i persoanei că evenimentul înspăimântător s-a terminat, că a supraviețuit și că se află în siguranță.

Planificarea echilibrată a activităților

Ar fi util să vă gândiți în prealabil la câteva activități pe care să vi le notați în planificare.

Poate fi vorba despre lucruri pe care vă plăcea să le faceți, dar la care ați renunțat după evenimentul traumatizant, sau lucruri care v-ar putea face să vă simțiți mai bine.

Ar fi bine să notați câteva idei în fiecare dintre coloanele de mai jos, deoarece sunt toate importante pentru starea dvs. de bine.

Activitățile mele relaxante/ reconfortante

Ex. urmărirea unui film
preferat

Activitățile mele sociale

Întâlnire cu un/o
prieten(ă) la o cafea

Activitățile mele utile

Programare la dentist

Gestionarea propriei furii și a altor emoții puternice

- Recunoașteți semnele timpurii de avertizare cu privire la furie și la emoții puternice – ar putea fi util să le considerați asemănătoare unui termometru.
- Uneori, puteți avea senzația că ajungeți imediat la punctul de fierbere, dar puteți învăța să detectați senzațiile sau sentimentele care vă vor furniza un „sistem de avertizare timpurie”
- Recunoașteți factorii declanșatori pentru furie și alte emoții puternice
- Imaginați-vă că navigați (alunecați) pe suprafața sentimentelor, ca și cum ar fi niște valuri
- Pregătiți-vă cum să faceți față acestor situații și ce să faceți dacă lucrurile nu se desfășoară conform planului dvs.
- Detașați-vă puțin de situație dacă simțiți nevoia să vă calmați
- Folosiți tehnicile de Relaxare a respirației (Instrumentul 1) sau de Relaxare a corpului (Instrumentul 2) pentru a vă dezactiva sistemul de detectare a amenințărilor și a vă învăța creierul că sunteți în siguranță
- Discutarea problemei cu altcineva îi ajută pe unii să se calmeze și să se gândească la ce s-a întâmplat, de fapt, în situația dată.
- Activitatea fizică regulată ajută la reducerea stresului.

Note

Ajutați-ne în cercetările noastre din domeniul sănătății mintale

Facem eforturi să înțelegem mai bine problemele de sănătate mintală. Scopul cercetărilor noastre este de a îmbunătăți diagnosticarea, tratarea și susținerea persoanelor cu astfel de probleme în viitor.

Dar, pentru aceasta, avem nevoie de ajutorul **dumneavoastră**.

Este ușor să ne ajutați în cercetările noastre. Trebuie doar să completați un sondaj online, acțiune care ar trebui să vă ia aproximativ 10-15 minute. Vi se pun întrebări despre:

- informații personale, cum ar fi data de naștere sau etnia dvs.
- sănătatea psihică și fizică
- stilul de viață

Pentru a participa, vizitați pagina **ncmh.info/help** sau contactați-ne:

 **info@ncmh.info**

 **02920 688401**

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

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

Produs de National Centre for Mental Health (Centrul Național pentru Sănătate Mintală).
Informațiile din această broșură sunt corecte în momentul tipării. Tipărit în aprilie 2020.

NCMH este finanțat de Guvernul Galez prin Health and Care Research Wales.

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

