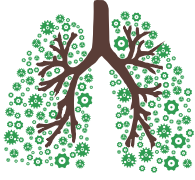


تقنية التأريض

من الشائع عند المصابين باضطراب الكرب ما بعد الصدمة، أن يعاني الشخص من الذكريات الاقتحامية للأحداث المسببة للصدمة. على الرغم من أن هذه الأحداث حدثت في الماضي، إلا أن عودة هذه الذكريات قد يبعث على الإحساس بأن هذه الأحداث تحدث مجددًا في الحاضر. هذا الأمر قد يكون مزعجًا بشدة، لذلك فإنه من المفيد إيجاد وسائل تساعدك للعودة إلى "أرضية" الأمان في الوقت الحاضر.



التنفس

عندما نكون قلقين أو منزعجين فإن عملية تنفسنا تصبح أكثر سرعة. يمكن أن نشعر بتحسّن بإبطاء طريقة تنفسنا وجعلها أكثر استرخاءً. التنفس القلق يحدث في الصدر، بينما التنفس الاسترخائي يحدث عميقًا في البطن.

تعليمات التنفس الاسترخائي

- تنفس ببطء واتزان من خلال الأنف عن طريق العد ٤ - لا تستعجل!
- توقف بالعد ١
- أخرج الهواء ببطء واتزان بالعد ٤ - أخرج الهواء تدريجيًا - حاول ألا تخرج صوتًا مع الزفير
- كرر العملية لعدة مرات إلى أن تحس بتغير في أحاسيسك الجسدية
- إذا تشتت ذهنك، قم بإعادة انتباهك إلى الإحساس بالية شهيقك وزفيرك

الروائح

الروائح تعد من الوسائل القوية التي تقودنا إلى حواسنا. إذا كنت متنبهًا لرائحة معينة فأنت إذًا في اللحظة الواقعية. حاول إيجاد رائحة معينة لها ارتباط إيجابي معك - مثلًا رائحة تذكرك بأوقات سعيدة، أو رائحة تستمتع بها. احمل هذه الرائحة معك واستخدمها لإعادتك للحاضر كلما وجدت نفسك محمولًا في ذكرى غير مرغوب بها.

أمثلة للروائح المفيدة

- زجاجات صغيرة للزيوت الأساسية - مثل النعناع، الليمون، الخزامى، الكافور
- زهور صغيرة مجففة مثل الخزامى
- منديل مشبع بالعطر
- بهارات من المطبخ

عبارات للتأريض

الذكريات الغير مرغوب بها في اضطراب الكرب ما بعد الصدمة قد تجعلنا ذهنيًا نعود بالزمن للوراء إلى وقت الحادثة المتسببة بالصدمة، وقد ننسى في بعض الأحيان أننا حاليًا في أمان في الوقت الحاضر. من المفيد كتابة "عبارات للتأريض" لتذكيرنا بأننا في أمان. يمكنك أن تحمل هذه العبارات معك لتقرأها عندما تصبح منزعجًا. العبارات المفيدة تتحدث عن الأمان أو تقوم بتذكيرك بالفرق بين وضعك اليوم وأنداك.

أنا بأمان في الوقت الحالي.
أعلم أنني نجوت لأنني أكبر
من هذه الذكرى المزعجة.
لدي عائلتي، وهم يحبونني.

حادثتي حصلت في
الماضي وأنا حاليًا أتذكرها
فقط. تزعجني هذه
الذكريات، لكنها تبقى
ذكريات فقط، لا يمكن
للذكريات أن تؤذي.

نحن في العام ٢٠١٨ وأنا
الآن بأمان. حادثتي
حصلت منذ فترة طويلة
وقد نجوت منها.