

3.2.

Вправи, що
відволікають
від тривожних
думок

Вправа «Заземлення»

Ця вправа допоможе усвідомити себе тут і зараз, коли тебе переповнюють важкі думки. «Заземлення» можна робити: вдома, у метро або поки стоїш у черзі до каси.

Вправа складається з трьох дій.

1. Спочатку треба звернути увагу на те, як ти почуваєшся зараз і про що думаєш. Проговори це собі подумки.

2. Тепер спробуй уповільнитися й з'єднатися зі своїм тілом.

Це не так складно, як звучить.

Повністю видихни повітря з легень, а тоді знову повільно їх наповни глибоким вдихом. Повільно притисни ступні до підлоги. Так само плавно витягни руки вздовж тіла або зімкни долоні перед собою.

3. Остання дія — перенаправити увагу на світ навколо. Які 5 предметів ти бачиш? Які 3-4 звуки чуєш? Які запахи відчуваєш? Проговори подумки, що й де ти зараз робиш. Тепер торкнися коліна або якогось предмета поруч. Помацай, досліді його текстуру, температуру.

Так само помічай, коли з'являються негативні думки.

Не забувай перемикати увагу на реальний світ навколо.



Вправа

«Відчепитися з гачка»

Іноді важкі думки ніби чіпляють тебе на гачок. Ти дратуєшся, чи замикаєшся в собі, чи просто не можеш встати з ліжка й почати день. Це вибиває тебе з колії на деякий час.

Буває, наприклад, спілкуєшся з друзями. І тут зненацька з'являються тривожні думки. Ти вже не включаєшся в розмову, просто тут.

Тоді треба звернути увагу на негативні думки, відчуття чи фізичний дискомфорт, які тебе «висмикнули». Ніби подивитися на них і назвати:

«Ось думки про родину»
«Ось страх майбутнього»
«Ось болісний спогад про...»
«Ось гнів»
«Ось важкість у грудях»
«Ось тиск у голові»
Тощо.

Для початку так. Але якщо додати фразу «я звертаю увагу», то відчепитися з гачка стане ще простіше.

«Я звертаю увагу на думки про родину»

«Я звертаю увагу на страх майбутнього»

«Я звертаю увагу на болісний спогад про...»

«Я звертаю увагу на гнів»

«Я звертаю увагу на важкість у грудях»

«Я звертаю увагу на тиск у голові»

Зафіксуй. Тепер треба перенаправити увагу назад на ситуацію.

Що там друзі, про що мова?

Повертайся до них. Треба постаратися повністю включитися в реальність, у те, що робиш зараз.

Ця вправа допомагає бути людиною, якою хочеться бути

й не робити шкоди близьким і собі.

Вправа

«Книжка з малюнком»

Щоб легше справлятися з тривогою чи болісними відчуттями, їх можна візуалізувати.

Уяви в себе на колінах відкриту книжку з чистими аркушами.

Тепер уяви там тривогу чи відчуття у вигляді малюнка.

Як він виглядає? Роздивись уважно.

Тепер закрий цю уявну книжку. Нехай вона собі лежить поруч. А ти продовжуй займатися справами.

Якщо треба кудись іти, можеш «узяти» книжку з собою. Але не відкривай, просто знай, що вона є.

Ця вправа теж допомагає тримати фокус на реальності.