



Przewodnik samopomocy emocjonalnej na czas kryzysu i wojny



Selbsthilfe bei Angst und Stress

Silne, obciążające emocje - takie, jakich wielu ludzi doświadcza teraz w wyniku wojny i ucieczki - często trudno całkowicie zredukować przez samą rozmowę o nich.

Jest wiele rzeczy, które mogą być pomocne w takiej sytuacji, na przykład świadomość tego, że większość ludzi jest po stronie Ukraińców. W sposób szczególny wspierają oczywiście bezpośrednie spotkania z ludźmi, którzy współczują i pomagają.

W psychoterapii i terapii traumy mamy ponadto emocjonalne techniki do samodzielnego stosowania, które w znacznym stopniu pozwalają poradzić sobie z obciążeniami emocjonalnymi. Pomagają w zredukowaniu aktualnego stresu. Dotyczy to zarówno samych poszkodowanych jak i osób pomagających, dla których jest to również psychicznym ciężarem.

Obciążające uczucia ujawniają się w ciele, można zatem wykorzystać techniki włączające ciało. Sprawdzą się tu szczególnie metody oklepywania – zwłaszcza metoda PEP®, którą chcemy tutaj pokazać. Techniki te wydają się być może trochę niecodzienne. Mają jednak ogromny potencjał: w przypadku lęków i stresu można sobie dzięki nim pomóc samodzielnie. Spróbuj po prostu!

PEP® nach Dr. Michael Bohne / www.dr-michael-bohne.de

Realizacja: Marcus Zimmermann 2022 / www.deluzi.de / Przetłumaczyła: Renata Namińska

Niniejsze wskazówki pomyślane są jako pomoc do samodzielnego stosowania podczas wojny w Ukrainie można je przekazywać jedynie jako wsparcie innym w tym trudnym czasie. Komercyjne wykorzystanie i rozpowszechnianie jest zabronione. W przypadku potrzeby przetłumaczenia prosimy zwrócić się do Marcusa Zimmermanna info@deluzi.de. Karty WNETRZE-ŻYCIE (2020) powstały z inicjatywy dr Sabine Ebersberger oraz dr med. Michaela Bohne. Informacje na temat korzystania znajdują się na stronie: www.innen-leben.org / www.creativecommons.org

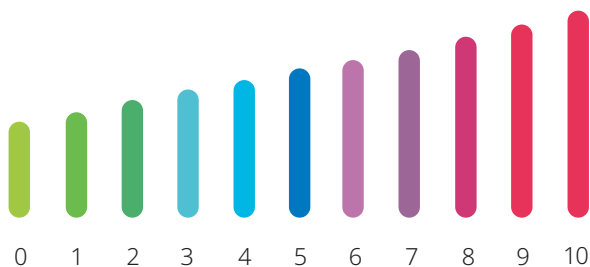
1

Skala PEP®

Obciążające uczucia można ocenić i zobrazować przy pomocy skali. Lęk może wyrażać się różnie, w zależności od sytuacji i naszej formy w ciągu dnia.

RADA: Skoncentruj się na obciążającym, nieprzyjemnym uczuciu. Jak duże jest aktualnie obciążenie na skali od 0 do 10?

0 oznacza w ogóle nie jest obciążeniem
10 oznacza maksymalny stres, maksymalny lęk



Powtórz tę ocenę przed i po ćwiczeniach, które tu proponujemy. Dzięki temu zauważysz zmiany w przeżyciach emocjonalnych i jednocześnie wzmocnisz własną sprawczość.

2

Klepanie I

Oklepywanie pomaga w zmniejszeniu stresu i lęku. Ważne, by stosować je dokładnie wówczas, kiedy zdenerwowanie, stres, lęk są aktywne w układzie nerwowym. Jest to zatem prawdziwa samopomoc.

RADA: Zastosuj oklepywanie, dokładnie wówczas, kiedy odczuwasz stres i lęk. Dzięki temu pomocne impulsy nerwowe mogą przez klepanie określonych punktów na ciele dotrzeć bezpośrednio do części mózgu odpowiedzialnej za emocje i często prowadzą do emocjonalnego odciążenia. Nie można tu zrobić nic złego.

Poklepuj każdy punkt 2 razy na sekundę przez kilka sekund. Jeśli przy którymś z punktów zauważasz szczególnie dobre odczucia, możesz oklepywać go dłużej. Do oklepywania można wracać stale, nawet kilka razy na godzinę – zawsze, kiedy jest to potrzebne.

Tak działa oklepywanie:



Klep 2 razy na sekundę
każdy punkt

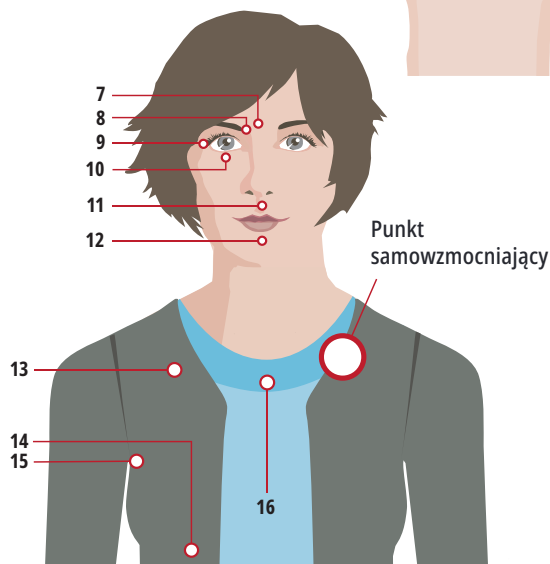
2

Klepanie II

Punkty akupunktururowe



Punkt na powierzchni dłoni



Punkt samowzmocniający

3

Kiedy samo oklepywanie nie wystarcza

Dla wzmocnienia odciążającego działania oklepywania lub, kiedy nie prowadzi ono bezpośrednio do oczekiwanej redukcji obciążenia, można zastosować poniższe ćwiczenie.

Polega ono na wypowiadaniu wzmacniających zdań, które składają się zawsze z dwóch części.

Pierwsza część zdania nazywa trudną, problematyczną sytuację lub obciążający temat, przykładowo: „Nawet jeśli strasznie się boję, ...” lub „Nawet jeśli czuję się bezradnie i bezsilnie, ...” lub „Nawet jeśli jestem niewiarygodnie wściekły, wściekła ...”.

Druga część zdań wzmacniających łączy różne perspektywy zasobów z tymi obciążeniami i proponuje rozwiązanie lub reakcję, na przykład „...zachowuję obraz całości” lub „...wiem, że nie jestem sam, sama” lub „...dbam o przestrzeń, której potrzebuję”.

Tego rodzaju zdania – rozwiązania – zorientowane są na podstawowe potrzeby ludzkie dotyczące bezpieczeństwa, relacji i autonomii. Również tu mówimy o ćwiczeniu „samowzmocniającym”.

Możemy wzmocnić działanie przez wypowiadanie tych zdań na głos i jednocześnie masowanie prawą ręką punkt poniżej lewego obojczyka kuliście w kierunku ruchu wskazówek zegara. .

Tak to działa:

3

Kiedy samo oklepywanie nie wystarcza

Nawet jeśli strasznie się boję, ...

Masujemy przy tym kuliście ten punkt

BEZPIECZEŃSTWO

... zachowuję obraz całości.
... utrzymuję zdolność do działania.
... jest nade mną opiekuńcza ręka Boga.
... wszystko to kiedyś się skończy.
... stale pojawiają się okoliczności,
w których mogę czuć się bezpiecznie.

AUTONOMIA

... decyduję o sobie.
... idę swoją własną drogą.
... dbam o przestrzeń, której potrzebuję.
... decydujemy o tym, co jest dla nas dobre.
... walczymy o wolność, człowieczeństwo
i wartości demokratyczne.

RELACJE

... szanuję i cenię siebie taką, jaka jestem,
takim, jaki jestem.
... kocham i akceptuję siebie i swoją rodzinę,
takimi jakimi jesteśmy.
... jestem ze sobą i u siebie.
... przyjmuję się ze wszystkim, co sprawia,
że jestem jaki jestem, jestem jaka jestem.

4

Pomocne dodatkowe wskazówki I

Czujesz się wobec tych obciążeń mniejszy i młodszy niż jesteś, mniejsza i młodsza niż jesteś? Czasem zapominasz, ile masz lat i czujesz się jak małe i bezradne dziecko?

RADA: Nawet jeśli tak jest, jeśli tak się czujesz, uświadamiaj sobie stale, w jakim wieku jesteś rzeczywiście i co udało ci się już w życiu osiągnąć. Jeśli sobie to wszystko przypomnisz, to pomoże ci to spokojniej i pewniej spojrzeć w przyszłość.

Nawet jeśli kurczę się w sobie wobec obciążeń i czuję się dużo mniejszy i młodszy, mniejsza i młodsza niż jestem oraz zapominam, ile już mam lat, to ja decyduję, co jest dla mnie właściwe i dobre (lub inne zdanie samowzmocniające). Szczególnie teraz uświadamiam sobie mój prawdziwy wiek i wszystko, co udało mi się już w życiu osiągnąć i spoglądam mimo wszystko optymistycznie w swoją przyszłość.

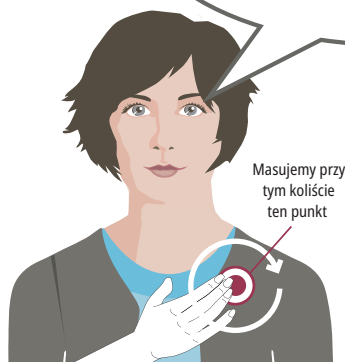
Nawet jeśli przeżywałem, przeżywałam podobne ekstremalne sytuacje, kiedy byłem młodszy, byłem młodsza, dobrze jest, że wiem, że teraz jestem starszy, starsza i mam więcej doświadczeń.

Masujemy przy tym kuliście ten punkt

Są sytuacje, w których czujemy się niekomfortowo, ponieważ sami sobie robimy zarzuty.

RADA: Jeśli jesteś właśnie w takiej sytuacji, to pomyśl krótko o tym, co sobie zarzucasz. Wczuj się w siebie, przemyśl, może tego, co sobie zarzucasz, nie mogłeś zrobić inaczej lub nie chciałeś inaczej, nie mogłaś lub nie chciałaś inaczej. Jeśli jesteś w takiej sytuacji, to pomocne może być poniższe zdanie, może ono złagodzić nieprzyjemne uczucie stawianego sobie zarzutu.

Nawet gdybym znalazł, znalazła coś,
co mógłbym, mogłabym sobie zarzucić,
kocham i akceptuję siebie i przebaczam sobie teraz,
ponieważ albo nie mogłem inaczej albo też nie chciałem inaczej,
nie mogłam lub nie chciałam inaczej i były
ku temu ważne powody – i tak to przyjmuję!

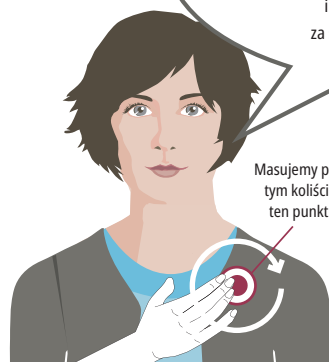


Masujemy przy
tym kuliście
ten punkt

My ludzie jesteśmy emocjonalnie związani z innymi ludźmi. Im intensywniejsza więź emocjonalna, tym większe przywiązanie czy też poczucie przynależności i tym samym lojalność. Jeśli inni ludzie, z którym jesteśmy powiązani, są właśnie w trudnej sytuacji, może się zdarzyć że i u nas pojawiają się wewnętrzne zahamowania, nie będziemy w stanie pozwolić sobie na dobre samopoczucie lub cierpimy z powodu wyrzutów sumienia.

RADA: Przywiązanie jest zasadniczo dobre, jeśli jednak zahamowuje nas w naszych ważnych życiowo działaniach, to tym samym nie jest już dla nas budujące i owocne. W takich sytuacjach można wypróbować następujące sformułowania:

Nawet jeśli straciłem, straciłam nadzieję i ufność,
ponieważ bliskim mi ludziom jest teraz bardzo ciężko,
są mocno zagrożeni lub nie żyją,
zachowuję obraz całości (lub inne zdanie wzmacniające)
i w imię ich godności walczę
za siebie oraz dobro na świecie.



Masujemy przy
tym kuliście
ten punkt

Słyszałeś, słyszałaś już kiedyś o mantrze lub zdaniach dodających sił, dzięki którym możesz pozytywnie wpłynąć na siebie? O zdaniach, które pomagają tobie zdobyć więcej sił i ufności?

RADA: Spróbuj znaleźć dla siebie zdanie, które działa na ciebie dobrze, przy którym czujesz, że cię wspiera i dodaje ci odwagi. Podajemy kilka przykładów, żebyś mógł sobie wyobrazić, jak takie zdania mogą wyglądać. Masz jednak zupełną dowolność i możesz sformułować własne zdanie dodające sił, bądź kreatywny, kreatywna i wczuj się w siebie. Zdanie pomocne jest wówczas, jeśli przemawia z głębi duszy i czujesz jego wzmacniające działanie bezpośrednio w ciele. Aby zdania te mogły w pełni zadziałać, trzeba je powtarzać regularnie – im częściej, tym lepiej.

Akceptuję siebie takim,
jaki jestem, taką jaką jestem.



- „Lęk jest teraz całkowicie normalny!”
- „Moje, nasze lęki to klucz do mojej, naszej siły!”
- „Od teraz klepię się, jeśli będę odczuwał, odczuwała stres, lęk, niepewność!”
- „Klepanie może być silniejsze niż lęki i niepewności!”
- „Ciężko pojawiają się takie okoliczności, w których mogę czuć się bezpiecznie.”
- „Mam siłę, czuję, że chcę pomagać i łagodzić cierpienie.”
- „To, co robię tutaj i co pomaga innym, jest w pełni rozsądne, robię to z miłości do ludzi!”
- „Stale znajduję chwile, które dodają mi sił.”
- „Świadomie przypominam sobie piękne rzeczy lub dobre czasy.”
- „Porządkuję mój dzień i wierzę w dobrą przyszłość.”
- „By nie popadać w rozpacz, wiążę się z ludźmi, których obecność dobrze na mnie wpływa.”
- „Jest wiele osób, które mnie wspierają i mi pomagają, jestem kochany.”
- „Nie ważne co się stanie, będę wierny, wierna moim wartościom.”
- „Będę zawsze walczyć o sprawiedliwy świat i pokój!”
- „Właśnie pokazujemy światu, co to znaczy silny naród!”
- „Nasza wiara i nasza miłość są długofalowo silniejsze niż nienawiść i okrucieństwo tej drugiej strony!”
- „Odległość nie może zniszczyć miłości.”