

עש"ן ד"ק - חיזוק תחושת החוסן

כשנרגיש שהרגש מאיים להציף אותנו ננהג על פי שלבי הפעולה הבאים ונרגיש כיצד אנו מצליחים להירגע ולהגיב בצורה מאוזנת.



קדימה

עכשיו אני יכול/ה לנוע קדימה ולהתמודד טוב יותר עם המצב, או להניח לכך ולחזור ולנסות להתמודד עם זה בהמשך.



דיבור עצמי מרגיע

אני משתמש/ת בדיבור פנימי מרגיע או בדימוי חיובי, ואומר/ת לעצמי משפטי מפתח כמו: "אני סומכת על עצמי", "איני לבד", "זה רק מצב זמני". בנוסף, אני נזכרת בדימוי חיובי של חוויה טובה שעברתי, וחווה אותה שוב בדמיוני במשך מספר שניות.



נשימה

אני לוקח/ת נשימה איטית אחת או אפילו שתיים.



שרירים

אני מעביר/ה את המיקוד לגוף ולשרירים, מכווצ/ת את אגרופיי בזמן שאני לוקח/ת נשימה אחת עמוקה ואיטית, ואז משחרר/ת את שרירי אגרופיי בזמן שאני נושפת את האוויר החוצה באיטיות. טססס...



עצור

אני שמ/ה מעצור למחשבותיי העכשוויות ונותנת לעצמי פקודת "עצור".