



לניהול הרגשות והתגובות שלנו בזמן חירום

5 שלבים

האם בזמן לחץ הלב פועם במהירות, קשה לנשום, אתם חשים רעד פנימי שמשתלט עליכם, בלבול או חוסר התמצאות, חרדה, בהלה, חוסר אונים? הרגשות והתחושות הללו טבעיים לזמנים של מתח והם ניתנים לניהול, להרגעה ולשינוי אם תבצעו את השלבים הבאים:

מתוך טולם של 1-10, דרגו את מידת המתח שאתם חשים כעת. מעל דרגה 6 בסולם יש לבצע את השלבים הבאים: אם רמת המתח שלכם מתחת ל-6 עברו ישיר לשלבים 4-5.

<p>פרפר</p> <p>הניחו את כפות הידיים על הזרועות בהצלבה. טופפו חליפות 25 פעם, קחו כמה נשימות, חיזרו וטופפו חליפות 25 פעם.</p>		<p>שלב 1</p>		<p>10 9</p>
<p>קרקוע בסיסי</p> <p>שימו לב לחיבור שבין כפות הרגליים לקרקע, שימו לב לתמיכה של הקרקע ברגליים. הביטו סביב וספרו 10 חפצים שונים בעלי אותו צבע, המשיכו ובחרו 10 חפצים שונים במרקמים שונים וצורות שונות.</p>		<p>שלב 2</p>		<p>8 7</p>
<p>הרגעה וויסות עצמי</p> <p>הניחו יד אחד על הלב ויד שניה על הבטן. שימו לב לנשימה.</p>		<p>שלב 3</p>		<p>6 5</p>
<p>שחרור</p> <p>שימו לב לתחושות בגוף, בחרו תחושה אחת בכל פעם, היו סקרנים לגבייה, ללא שיפוטיות ותנו לזה זמן. השחרור מתרחש באופן ספונטני באחת מהדרכים הבאות: נשימה ספונטנית עמוקה, פיהוק, רטט ורעד בגוף, תחושת חום, זיעה חמה, עקצוץ ונימול בגפיים (עור ברווז), צחוק, דמעות, גרגורי בטן.</p>		<p>שלב 4</p>		<p>4 3</p>
<p>חיבור למשאבים</p> <p>לצורך חיזוק תחושת הרוגע, חשבו על משאב, כל דבר שעושה לכם טוב, שמחזק ומרגיע אתכם: בן-זוג, חבר, משהו שאתם אוהבים בעצמכם, תמונה נעימה, מקום, חיבור רוחני, פעילות מסוימת. שימו לב להשפעה המרגיעה שמשאב זה מעורר בכם.</p>		<p>שלב 5</p>		<p>2 1</p>

זכרו, קודם כל השתמשו בכלים הללו עבור עצמכם לפני שאתם ניגשים לתת תמיכה לאחרים. כך תגברו שרשרת החוסן ויכולות ההתמודדות ותמנעו תגובת שרשרת מדבקת של פחד ולחץ. בנוסף, לאחר שהתנסתם ביעילות הכלים הללו, תוכלו להחליט האם להשתמש בכלום או בחלקם עד שתחושו הקלה ושינוי.

