



EmotionAid®





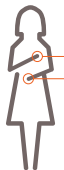



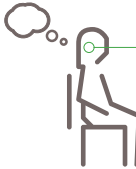

کمک اولیه احساسی برای مدیریت استرس

برای مدیریت احساسات و واکنش هایمان در زمان وجود استرس یا بروز بحران

5 مرحله

آیا وقتی استرس دارید یا در وضعیت های بحرانی ضربان قلبتان زیاد می شود؟ نفس های کوتاه تری می کشید؟ بدنتان می لرزد؟ احساس سردرگمی، گم شدن، نگرانی، اضطراب یا بی قراری دارید؟ این ها واکنش های طبیعی در زمان بروز استرس است. اگر مراحل زیر را دنبال کنید می توانید در لحظه حالتان را تغییر دهید و خودتان را آرام کنید:

در همین لحظه به میزان تنشی که دارید از 1 تا 10 چه عددی می دهید؟ اگر عددی بالای 6 می دهید، همه مراحل را دنبال کنید: اگر عددی که می دهید کمتر از 6 است مستقیماً به مراحل 5 و 6 بروید.

<p>مرحله 1</p> <p>بال زدن پروانه: دست هایمان را به حالت ضربدر روی سینه بگذارید و در حالی که کف دست هایمان را آزاد بالا می آورید 25 بار روی بازوی هایمان ضربه بزنید تا زمانی که کاملاً احساس آرامش کنید. نفس عمیقی بکشید و سپس مجدداً تکرار کنید.</p> 	<p>10</p>  <p>9</p>
<p>مرحله 2</p> <p>ثبات روی زمین: پاهایتان را محکم روی زمین بگذارید. احساس کنید که زمین محکم شما را نگهداشته است. اکنون به اطرافتان نگاه کنید و ده جسم متفاوت با رنگ مشابه و/یا ده جسم متفاوت با اشکال مختلف را بشمارید.</p> 	<p>8</p>  <p>7</p>
<p>مرحله 3</p> <p>آرام کردن و نظم دادن به خودتان: یک دستتان را روی سینه تان و دست دیگر را روی شکم بگذارید. به تنفستان توجه کنید. این تمرین باعث تثبیت شدن تنفس می شود و احساس راحتی خواهید کرد.</p> 	<p>6</p>  <p>5</p>
<p>مرحله 4</p> <p>تخلیه: هر بار به یکی از حس هایمان توجه کنید. فقط کافی است کمی کنجکاو باشید، قضاوت نکنید و زمان بدهید؛ با یک نفس عمیق ناگهان احساس رهایی می کنید؛ یک خمیازه، لرزش، گرم شدن بدن، عرق گرم، مور مور شدن پوست، خنده یا گریه ناگهانی.</p> 	<p>4</p>  <p>3</p>
<p>مرحله 5</p> <p>منابع: با فکر کردن به چیزی که باعث می شود حس خوبی داشته باشید، حستان را تقویت کنید، حس می کنید قوی تر یا آرام تر شده اید. می توانید به یک دوست، چیزی که دوست دارید، یک فعالیت، مکان، تصویر یا یک مکان مذهبی فکر کنید. به تأثیر آرام بخش این منبع بر خودتان توجه کنید.</p> 	<p>2</p>  <p>1</p>

با استفاده از این ابزارها در ابتدا خودتان را آرام کنید و سپس به حمایت از دیگران بپردازید. با این کار می توانید مهارت های مقاومت و کنار آمدن با مسائل را در خودتان تقویت کنید و مانع از بروز زنجیره ای از واکنش های ترس و استرس شوید. وقتی تأثیر این ابزارها را متوجه شدید می توانید تصمیم بگیرید که از همه این مراحل یا فقط بعضی از آنها استفاده کنید تا زمانی که احساس آرامش و راحتی کنید.



ITI - International Trauma-Healing Institute