

التحكم بعواطفنا وردود أفعالنا في حالات الطوارئ

5 مراحل

هل ينبض قلبكم بسرعة عند سماعكم صفارة الإنذار، هل تتنفسون بصعوبة، هل تشعررون برجفة داخلية تسيطر عليكم، أو بلبلة، أو عدم إلمام، قلق، ارتباك وخوف أو عجز؟ هذه المشاعر والأحاسيس هي طبيعية في أوقات الطوارئ ويمكن السيطرة عليها وتغييرها. إذا ما اتبعتم المراحل التالية:



من سلم الاعداد 1-10 الذي أمامكم حاولوا تدرج مقياس نسبة التوتر الذي تشعررون به الآن. إذا كانت النسبة فوق العدد 6 قوموا بتنفيذ كل الخطوات التالية، وإذا كانت نسبة التوتر لديكم تحت العدد 6 انتقلوا مباشر للمراحل 4 و 5:

سواء تواجدتم بمكان آمن أو في أي مكان آخر، ضعوا كف أيديكم فوق ذراعيكم بشكل متقاطع وشمشوا باتجاه معاكس حتى خمسة وعشرين مرة حتى تهدأوا.



انتبهوا إلى كف الرجل التي على الأرض ثبتوها بقوه وأسندوها جيدا، ثم انظروا حولكم وعدوا عشرة أغراض مختلفة، بحيث تكون اما متشابهة اللون، الملاء أو الشكل



إذا كنتم وما زلتم تحتاجون إلى التهدئة، ضعوا يدا واحدة على القلب واليد الأخرى على البطن، وانتبهوا إلى طريقة التنفس.



انتبهوا إلى ما يحدث بالجسم، هل هذا القلب؟ هل التنفس أكثر عمقا؟ هل ما زال هنالك انقباض أو ألم بالجسم؟ إذا كنت الإجابة بنعم، انتبهوا إلى إحساس أو شعور واحد في كل مرة، لا حاجة لأن تقوم بشيء ما من أجل هذا الإحساس أو الشعور سوى الانتباه له، خذوا وقتا للتحرر من هذا الإحساس أو الشعور الذي يأتي بالطرق التالية: تنفس عميق (شهيق)، تنأعب، تجشؤ، فشريرة، رجفة خفيفة، موجة حرارة، تعرق أو ضحك وبكاء.



لتعزيز الهدوء الذي وصلتم إليه، فكروا بالأشياء التي تعززكم وتشجعكم وتهنئكم وتفرحكم، كشركاء في الحياة أو الأصدقاء أو أي شيء تحبونه بأنفسكم مثل نشاط معين، مكان أو صورة جميلة أو كيان روحاني، انتبهوا إلى التأثير المهدئ لهذا المصدر عليكم.



تذكروا! التوتر الذي نشعر به يؤثر ليس علينا وحدنا بل على كل الناس من حولنا، هكذا تنتج لدينا ردة فعل متكررة تعزز وتقوي الخوف والتوتر. ولكي تمنعوا حدوثها استعملوا أنتم أولاً هذه الأدوات قبل أن تقدموا أي دعم للآخرين. وعندما تحصلون على الخبرة اللازمة لاستعمال هذه الأدوات، تستطيعون اختيار جزء منها أو كلها، حتى نشعروا بالراحة والتغيير.

