

5 για τη Διαχείριση των Συναισθημάτων και των Αντιδράσεών μας σε Περιόδους Στρες ή Κρίσης

ΒΗΜΑΤΑ

Έχετε ταχυπαλμία σε περιόδους στρες ή κρίσης;

Μήπως η αναπνοή σας γίνεται πιο ρηχή; Έχετε τρέμουλο;

Νιώθετε σύγχυση, αποπροσανατολισμό, άγχος, πανικό ή νιώθετε αβοήθητοι;

Αυτές είναι φυσικές αντιδράσεις σε περιόδους στρες. Μπορούν να ηρεμήσουν και να αλλάξουν επί τόπου με τη λήψη των ακόλουθων μέτρων:

Σε κλίμακα 0-10 ποιος είναι ο βαθμός έντασης που νιώθετε αυτή τη στιγμή;



Αν είναι πάνω από 6 στην κλίμακα, ακολουθήστε όλα τα βήματα.

Αν είναι κάτω από 6, προχωρήστε κατευθείαν στα βήματα 4 & 5.



Το Χτύπημα της Πεταλούδας: Σταυρώστε τα χέρια σας και χτυπήστε εναλλάξ με ανοιχτές παλάμες 25 φορές τους βραχίονές σας. Πάρτε μερικές αναπνοές και στη συνέχεια επαναλάβετε.



Γείωση: Ακουμπήστε τα πόδια σας σταθερά στο έδαφος. Νιώστε την υποστήριξη του εδάφους. Τώρα κοιτάξτε γύρω σας και μετρήστε δέκα διαφορετικά αντικείμενα του ίδιου χρώματος ή/και στη συνέχεια δέκα διαφορετικά αντικείμενα διαφορετικού σχήματος.



Καταπράυνση του εαυτού και αυτορρύθμιση: Βάλτε το ένα χέρι στο στήθος σας και το άλλο χέρι στο στομάχι σας. Δώστε προσοχή στην αναπνοή σας. Αυτή η άσκηση θα σταθεροποιήσει την αναπνοή σας και θα σας φέρει ανακούφιση.



Αποφόρτιση: Παρατηρήστε μία αίσθηση κάθε φορά. Απλά δείξτε περιέργεια, χωρίς να ασκήσετε κριτική και δώστε χρόνο· η απελευθέρωση θα συμβεί αυθόρμητα με μια βαθιά ανάσα, ένα χασμουρητό, τρέμουλο, ζέστη, ζεστός ιδρώτας, ανατριχίλα, αυθόρμητο γέλιο ή κλάμα.



Πηγές ενδυνάμωσης: Ενισχύστε την αίσθηση της ηρεμίας σκεπτόμενοι κάτι που σας κάνει να αισθάνεστε καλά, πιο δυνατοί ή πιο ήρεμοι. Θα μπορούσε να είναι ένας φίλος, κάτι που αγαπάτε, μια δραστηριότητα, ένας τόπος, μια εικόνα ή μια πνευματική οντότητα. Παρατηρήστε το χαλαρωτικό αποτέλεσμα που σας προκαλεί αυτή η πηγή ενδυνάμωσης.

Χρησιμοποιήστε αυτά τα εργαλεία για να ηρεμήσετε πρώτα τον εαυτό σας και στη συνέχεια υποστηρίξτε τους άλλους. Αυτό θα ενισχύσει τις δεξιότητες αντιμετώπισης και την ανθεκτικότητα και θα αποτρέψει μια αλυσιδωτή αντίδραση φόβου και άγχους. Καθώς βιώνετε την αποτελεσματικότητα αυτών των εργαλείων, μπορείτε να αποφασίσετε αν θα χρησιμοποιήσετε όλα ή μερικά από τα βήματα μέχρι να νιώσετε ανακούφιση και μια αίσθηση ηρεμίας.