

المساعدة الذاتية للضيق



قل لنفسك: **قف!**

خذ نفسًا



يؤدي التركيز على تنفسك إلى إبطاء استجابة الأدرينالين والأفكار المؤلمة.
تنفس بتمعن ولاحظ أحاسيس التنفس في بطنك. تنفس من خلال أنفك وازفر من خلال فمك.

لاحظ

لاحظ ما تفكر فيه وتشعر به مثل...

- أشعر بالضيق
- تم تحفيز نظام الإنذار في جسدي
- ألاحظ هذه الأحاسيس في جسدي
- يقول عقلي (حدد الأفكار بالكلمات)

تراجع

- هل هذا صحيح حقًا أم أنني أشعر بهذه الطريقة؟
- ما هي الصورة الأكبر؟
- هل هذه حقيقة أم رأي؟
- ماذا سيقول صديق عن هذا؟
- ما النصيحة التي سأخبر بها شخصًا آخر؟
- على الرغم من أنني أشعر بالسوء حقًا، فإن هذه الأحاسيس الجسدية هي استجابة طبيعية للجسم ... سوف تمر

تدرب على ما ينفذ معك أو ينجح:

ما الذي سيساعدني ويكون الأفضل لي وللآخرين في هذه الحالة الآن؟

حديث ذاتي إيجابي:

- يمكنني تجاوز هذا -لقد فعلت ذلك من قبل
- أنا أقوى مما أعتقد
- هذا سيمر
- أستطيع أن أفعل هذا

تخيل أنك تتنفس اللون الأزرق أو الأخضر للداخل، وتزفر اللون الأسود والأحمر للخارج، أو تخيل صوراً مريحة.

افعل ما كنت ستفعله إذا لم تكن قلقاً -و افعل ذلك بتركيز.

اذهب للتمشية أو انخرط في نشاط بدني آخر. وقد بالهاء نفسك!

استمع إلى الموسيقى التي تعرف أنها ستساعدك على الشعور بتحسن