

التعامل مع ذكريات الماضي (Flashbacks): تقنيات التأريض

يمكن أن تكون تقنيات التأريض (Grounding Techniques) مفيدة للغاية عندما نشعر بالضيق حقًا، خاصة عندما تجعلنا الضائقة نشعر بأننا غير واقعيين أو منفصلين، أو نشعر أننا في وضع مختلف عما نحن عليه بالفعل.

تعد ذكريات الماضي جزءًا من طريقة الدماغ في العمل لمعالجة الصدمة بحيث يمكن حفظ التجربة بعيدًا على أنها ذكرى سابقة (بدلاً من تهديد حالي). هذا سيمكنك من الشفاء. يمكننا التحسن من خلال هذه العملية عن طريق السماح بحدوث ذكريات الماضي بدلاً من محاربتها أو تجنبها. يمكننا التعامل معها عن طريق إخراج رؤوسنا من الماضي (الصدمة) وإلى الحاضر (الأمان)، باستخدام تقنيات التأريض.

التوتر يجعلنا نشعر بأننا منعزلين، منفصلين، وغير واقعيين. تساعد تقنيات التأريض على إعادتنا إلى ما هو موجود الآن، مع الوعي بأجسادنا. إنها استراتيجيات تساعدنا على أن نكون في اللحظة الحالية، في الواقع، بدلاً من تجربة الصدمة في الماضي أو الضيق الحالي.

مارسها، وتعلم ما هو الأفضل بالنسبة لك - سواء كانت استراتيجية عقلية مثل إخبار نفسك أنك آمن الآن، أو ربما تفعل شيئاً جسدياً أكثر. الهدف هو تحويل تركيز انتباهك بعيداً عن ضائقة الماضي أو الحاضر، إلى الواقع والأمان هنا والآن.

أخبر نفسك أنك تعاني من نوبة ذكريات الماضي أو القلق، وأن هذا أمر طبيعي وممكن الحدوث.

انتهى الأسوأ - لقد حدث في الماضي، لكنه لا يحدث الآن.

قل لنفسك: كان هذا في ذلك الوقت، وهذا هو الآن. على الرغم من شعورك بالفزع الآن، فقد نجوت من الفظاعة في ذلك الوقت، مما يعني أنه يمكنك البقاء على قيد الحياة وتجاوز ما تتذكره الآن.



افتح عينيك وقم بتشغيل الضوء (إذا كانت في الظلام).

انظر حول الغرفة ولاحظ الألوان والأشخاص وأشكال الأشياء. اجعلها أكثر واقعية.

استمع ولاحظ الأصوات من حولك: حركة المرور والأصوات والغسالة والموسيقى وما إلى ذلك.

لاحظ جسمك، وحدود بشرتك، وشعور ملابسك على بشرتك، وحركة شعرك أثناء تحريك رأسك، واشعر بالكرسي أو الأرضية التي تدعماك - كيف تشعر بقدميك، وساقيك، وجسمك.

اقرص نفسك - هذا الشعور موجود الآن، الأشياء التي تعيد تجربتها حدثت في الماضي. كان ذلك في وقتها أما نحن في هذه اللحظة. قف وضع قدميك بثبات على الأرض.

تحرك: تمدد، اضغط على الأرض بقدميك، اقفز لأعلى ولأسفل، ارقص، اركض على الفور، افرك ذراعيك ورجليك، صفق بيديك، امشي، ذكر نفسك أين أنت الآن.

استخدم ١، ٢، ٣، ٤، ٥: فكر في ٥ أشياء يمكنك رؤيتها، و ٤ أشياء يمكنك سماعها، و ٣ أشياء يمكنك لمسها (والمسها)، و شيتينين يمكنك شم رائحتها أو تعجبك رائحتها، و خذ نفساً واحداً ببطيئاً عميقاً.

لاحظ ما هو موجود الآن - ولاحظ مدى اختلافه عن الذاكرة المؤلمة.



تنفس بعمق: تنفس بعمق إلى بطنك؛ ضع يدك هناك (فوق السرة مباشرة) وتنفس حتى تُدفع يدك لأعلى ولأسفل. تخيل أن لديك بالوناً في بطنك، ينتفخ أثناء الشهيق، ويفرغ من الهواء أثناء الزفير. عندما نشعر بالخوف، ننتفخ بسرعة كبيرة وبشكل سطحي وبيدأ جسمنا في الذعر لأننا لا نحصل على ما يكفي من الأوكسجين. هذا يسبب الدوخة والرعدة والمزيد من الذعر. التنفس بشكل أبطأ وأعمق سيوقف حالة الذعر.

افرك ذراعيك ورجليك. إذا فقدت الإحساس بجسمك، فافرك ذراعيك وساقيك حتى تشعر بمكان بداية جسمك ونهايته، أي حدودك. لف نفسك ببطانية واشعر بها من حولك.

امش، وفكر حقاً في المشي - بانتباه. لاحظ الطريقة التي يتحرك بها جسمك، وكيف تتحرك قدمك وتشعر به أثناء المشي، ولاحظ عضلات ساقيك، وكيف تشعر ذراعيك أثناء تأرجحهما. لاحظ الحركة في شعرك، والإحساس بتحريك الهواء على بشرتك. لاحظ أحاسيس التنفس أثناء المشي.

صِف (وقل بصوت عالٍ إذا كان ذلك مناسباً) ما تفعله الآن بتفصيل كبير. أو صف القيام بنشاط روتيني.

حاول التفكير في أشياء مختلفة، مثل ممارسة الألعاب العقلية، على سبيل المثال: عد تنازلياً خلال ٧ ثوانٍ من ١٠٠ ، فكر في ١٠ حيوانات مختلفة، ١٠ أشياء زرقاء، حيوان أو بلد واحد لكل حرف من الحروف الأبجدية، ردد الأبجدية ببطء، ردد الأبجدية إلى الوراء وما إلى ذلك.

احمل جسمًا أرضيًا معك. بعض الأشخاص يحملون حجرًا أو أي شيء صغير آخر، ربما يكون له معنى شخصي، للراحة واللمس عند الحاجة.

احصل على الدعم إذا كنت ترغب في ذلك. دع الأشخاص المقربين منك يعرفون عن ذكريات الماضي أو كيف تؤثر نوبات القلق عليك، حتى يتمكنوا من مساعدتك إذا كنت تريد ذلك. قد يعني ذلك احتضانك، والتحدث إليك، ومساعدتك على إعادة الاتصال بالحاضر، لتتذكر أنك بأمان ويتم الاعتناء بك في الوقت الحالي.

العناية الذاتية: تعتبر ذكريات الماضي والقلق من التجارب القوية التي تستنزف طاقتك. خذ وقتاً في الاعتناء بنفسك بعد ذلك. يمكنك الحصول على حمام دافئ ومريح أو النوم، أو تناول مشروب دافئ، أو تشغيل بعض الموسيقى الهادئة، أو قضاء بعض الوقت الهادئ مع نفسك. كن لطيفاً مع نفسك.

اطرح على نفسك أسئلة لتدخل نفسك في الحاضر. اكتب أسئلتك الخاصة، على سبيل المثال:

- أين أنا، الآن؟
- ما هو اليوم؟
- أي عام هذا؟
- كم عمري؟
- أين أعيش؟

استخدم عبارات التأقلم الإيجابية. على سبيل المثال: "أنا (اسمي)، أنا بأمان الآن، هذه مجرد ذكرى - كانت في ذلك الوقت وهذا الآن. أنا في (المكان) والتاريخ هو (التاريخ) سوف تمر هذه الذكرى القديمة".

قم بعمل صندوق طوارئ أو تهدئة يمكنك استخدامه عند الحاجة، واملأه بأشياء أو تذكيرات مفيدة وذات مغزى.

تذكر أنك لست مجنونًا - **ذكريات الماضي أمر طبيعي** وتساعدك على الشفاء.

عندما تشعر بأنك جاهز، قد ترغب في تدوين أحداث الذكرى القديمة أو نوبة القلق وكيف مررت بها. سيساعدك هذا على تذكرك بأنك قد نجحت في ذلك.