Порівняльна таблиця для флешбеків

Тоді: травма та реакції на неї	**Зараз:** чим відрізняється поточна ситуація
Опишіть місце подій, час, обстановку, обставини, емоції, фізичний стан та відчуття, запахи, звуки, присутніх людей	*Навпроти кожного пункту у лівій колонці опишіть, що відбувається просто зараз*
<u>Приклад: аварія на дорозі 10 років тому</u> *Чую голосний тріск, крики* *Не можу рухатися – ноги застрягли* *Чую запах диму та бензину* *Я поранений – біль у ногах* *Я зовсім один* *Навколо темно* *Йде дощ*	*<u>Поїздка на машині сьогодні:</u>* *Чую тихий, рівний гул двигуна* *Можу вільно рухати тілом* *Відчуваю приємний аромат у салоні* *Я неушкоджений – ніякого болю* *Я не один, а з другом* *На вулиці день* *Похмуро, але сухо*

Скористайтеся навичкою СТОП у повсякденному житті:

- **С**ТОП! Зупиняємось.
- **Т**иша. Робимо повільний вдих.
- **О**пис. Приділяємо увагу та називаємо почуття, образи, думки, тригери.
- **П**ерспектива. Помічаємо різницю: що відрізняється від травми? Прямо зараз, що я бачу і чую? Які я відчуваю запахи та які маю відчуття в тілі?

Практика. Робимо те, що корисно та може допомогти. Обираємо: уникати чи зустрітися зі страхом і зробити те, що важливо для нас?

Переклад Анастасія Ханенко, редакція Alexandra Froese, M.Ed., R.Psych. (SK, Canada), Спільна Мова.

www.getselfhelp.co.uk *© Carol Vivyan 2011. Permission to use for therapy purposes.* ***www.get.gg***
Based on Mueller 2011 (OCTC Workshop 7.11.11)