

التأقلم مع استرجاع ذكريات الماضي

استراتيجيات التأقلم وتقنيات التأريض (Grounding techniques) للتعامل مع استرجاع ذكريات الماضي والضيق الشديد.

قد تكون تقنيات التأريض مفيدة للغاية عندما نشعر بالحزن والضيق الشديد، خاصةً عندما تجعلنا الضائقة نشعر بعدم الواقعية أو الانفصال، أو نشعر وكأننا في موقف مختلف عما نحن فيه بالفعل.

يعدّ استرجاع ذكريات الماضي جزءاً من طريقة الدماغ التي يقوم بها لمعالجة الصدمة بحيث يمكن حفظ التجربة كجزء من ذكرى سابقة (بدلاً من تهديد حالي). هذا سيمكّنك من التعافي. يمكننا تعزيز هذه العملية من خلال السماح باسترجاع ذكريات الماضي بدلاً من محاربتها أو تجنبها. يمكننا التأقلم معها عن طريق تخليص رؤوسنا من الماضي (الصدمة) وتولّي أمور الحاضر (الأمان)، باستخدام تقنيات التأريض.

غالباً ما يجعلنا القلق نشعر بالانفصال الشديد أو التبدّد أو عدم الشعور بالواقعية. تساعد تقنيات التأريض على إعادتنا إلى هنا وما هو موجود الآن، مع الإدراك والوعي المتّصل بأجسامنا، إنها استراتيجيات تساعدنا على أن نكون في اللحظة الحالية، في الواقع، بدلاً من التواجد في تجربة الصدمة التي حدثت في الماضي أو الضيق الحالي.

مارسها، وتعلم ما هو الأفضل بالنسبة لك - سواءً كانت استراتيجيّة نفسيّة مثل إخبار نفسك أنك آمنٌ الآن، أو ربما تفعل شيئاً يُستخدم فيه الجسد. الهدف هو تحويل تركيز انتباهك بعيداً عن ضائقة الماضي أو الحاضر، وتوجيهه إلى المكان والحاضر الواقعي والأمن.

أخبر نفسك أنك تعاني من نوبة استرجاع ذكريات الماضي أو القلق، وأنّ هذا أمر طبيعيّ ولا بأس به.

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

قل لنفسك: **كان هذا في ذلك الوقت، وهذا ما يحدث الآن.** مهما كنت تشعر بالفزع الآن، فقد نجوت من الفظاعة التي حدثت في ذلك الوقت، وهذا يعني أنّ بإمكانك النجاة وتجاوز ما تتذكره الآن.



افتح عينيك وأشعل الإنارة (إذا كان المكان مظلمًا).

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

استمع ولاحظ الأصوات من حولك جيدًا: حركة المرور، الأصوات، الغسالة، الموسيقى وما إلى ذلك.

لاحظ جسمك، حدود جلدك، كيفية الشعور بملابسك على بشرتك، حركة شعرك أثناء تحريك رأسك، واشعر جيدًا بالكرسي أو الأرضية التي تدعمك - كيف يكون الشعور في قدميك، في ساقيك، في جسمك.

اقرص نفسك - هذا الشعور موجود الآن، الأشياء التي تعيد تجربتها حدثت في الماضي. كان ذلك في وقتها، أما هذا فهو في هذه اللحظة.

قف وضع قدميك بثبات على الأرض.

تنقل: تمدد، اضرب الأرض بقدميك، اقفز لأعلى واهبط لأسفل، ارقص، اركض على الفور، افرك ذراعيك وساقيك، صفق بيديك، امشي، ذكر نفسك أين أنت الآن.

استخدم ١، ٢، ٣، ٤، ٥: فكر في ٥ أشياء يمكنك رؤيتها، ٤ أشياء يمكنك سماعها، و ٣ أشياء يمكنك لمسها (وقم بلمسها)، وشيئين يمكنك شم رائحتها أو تعجبك رائحتها، وتنفس نفس واحد بطيئ وعميق.

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



تنفس بيقظة: تنفس بعمق وللأسفل باتجاه بطنك، ضع يدك هناك (فوق السرة مباشرة) وتنفس بحيث تندفع يدك لأعلى ولأسفل. تخيل أن لديك بالوناً في بطنك، ينتفخ أثناء الشهيق، ويفرغ من الهواء أثناء الزفير. عندما نشعر بالخوف، نتنفس بسرعة كبيرة وبشكل غير عميق، ويبدأ جسمنا بالذعر 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 حقًا بالمشي – بوع تام. لاحظ الطريقة التي يتحرك بها جسمك، وكيف تتحرك قدمك وتشعر بها أثناء المشي، لاحظ عضلات ساقيك، وكيفية الشعور بذراعيك عندما تتأرجحان. لاحظ الحركة في شعرك، والإحساس بتحرك الهواء على بشرتك. لاحظ الإحساس بالتنفس أثناء المشي.

صِف (وقل بصوت عالٍ إذا كان ذلك مناسباً) ما تقوم بفعله الآن بتفصيل شديد. أو قم بوصف القيام بنشاط روتيني.

حاول التفكير في أشياء مختلفة، تقريبًا مثل ممارسة الألعاب العقلية، على سبيل المثال: قم بالعد تنازليًا في ٧ ثوانٍ من ١٠٠، فكر في ١٠ حيوانات مختلفة، ١٠ أشياء زرقاء، حيوان واحد أو بلد لكل حرف من الحروف الأبجدية، قل الحروف الأبجدية ببطء، اذكر الحروف الأبجدية بالعكس، وما إلى ذلك.

احمل شيئاً يوضع بالعادة على الأرض. يحمل بعض الأشخاص حجراً أو أي شيء صغير آخر، ربما يكون له معنى شخصي، للشعور بالراحة ولمسه عند الحاجة.

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

اعتن بنفسك: تعتبر ذكريات الماضي والقلق من التجارب القويّة التي تستنزف طاقتك. خذ وقتاً كافياً للعناية 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 بمفردك ولنفسك. كن لطيف مع نفسك.

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

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

استخدم عبارات **التأقلم الإيجابية**. يمكنك تحضير بيان تأقلم، على سبيل المثال: "أنا (الاسم)، أنا بأمان الآن، هذه مجرد ذكرى - كان ذلك في ذلك الوقت وهذا ما هو عليه الآن. أنا في (المكان) والتاريخ هو (التاريخ) سوف تمر هذه الذكرى التي استرجعتها".

قم بعمل **صندوق طوارئ** أو **تهدئة** يمكنك استخدامه في وقتٍ آخر، واملأه بأشياء أو تذكيرات مفيدة وذات مغزى.

تذكر أنك لست مجنوناً – استرجاع ذكريات الماضي أمر طبيعيّ، وهي تساعدك على الشفاء.

عندما تشعر بأنك جاهز، قد ترغب في تدوين معلومات عن استرجاع الذكرى من الماضي أو نوبة القلق التي مررت بها، وكيف تخطّيتها. سيساعد هذا على تذكيرك بأنك نجحت في تجاوزه، ويمكنك مرة أخرى.