

Техники заземление



Вступление

Техники «заземления» – это набор полезных инструментов, которые можно использовать, когда вы находитесь в состоянии сильного эмоционального потрясения или дистресса. Заземление помогает переориентировать свое тело и разум, вернуться в настоящее, вспомнить, что в данный конкретный момент вы находитесь в безопасности, и справиться с симптомами дистресса. Дистресс и тревожность, с которыми можно бороться при помощи техник заземления, могут быть обусловлены как болезненными воспоминаниями о травматическом опыте (включая вторичную травматизацию), так и просто сильными неприятными эмоциями.

Заземление – это эффективный способ успокоиться, вернуть себе чувство контроля над ситуацией и научиться проще справляться с некомфортными эмоциями.






Примечание

Заземление – это краткосрочная техника, направленная на преодоление дискомфорта и возвращение самоконтроля здесь и сейчас в момент сильного эмоционального потрясения или острой тревоги. Техники заземления не заменяют собой полноценную психотерапию, направленную на решение основополагающих психологических проблем, которые лежат в основе тревожности и дистресса.



Общие сведения о заземлении





Цель заземления заключается в том, чтобы успокоить свои мысли и чувства в моменты дистресса через физиологическое успокоение нервной системы. К примеру, представьте себе сильную грозу с проливным дождем, раскатами грома и небом, затянутым темными облаками. Когда мы находимся в состоянии тревоги или дистресса, наши переживания, подобно грозовым облакам, обступают нас и не позволяют объективно смотреть на вещи. Техники заземления помогают немного разогнать облака, чтобы сквозь них начали пробиваться лучи солнца. Завидев проблески солнца, мы начинаем успокаиваться, и гроза постепенно стихает. Ниже вы найдете несколько рекомендаций о том, как правильно использовать техники заземления.



 <p>Где использовать?</p>	<p>Техники заземления можно использовать где угодно.</p>
 <p>Когда использовать?</p>	<p>Техники заземления можно использовать в любой ситуации, которая спровоцировала у вас сильные негативные эмоции. Кроме того, эти инструменты можно использовать и просто так, без особого повода, чтобы успокоиться в целом и переключиться на настоящее.</p>
 <p>Как использовать?</p>	<p>Существует множество различных техник заземления, однако всех их объединяет один общий ключевой элемент: концентрация внимания на стопах и сосредоточенность на ощущении того, как ваши ноги крепко стоят на земле (или на полу), а тело касается сидения и спинки стула. Этот прием помогает переориентировать свое тело и разум, вернуться в настоящее, вспомнить, что в данный конкретный момент вы находитесь в безопасности, и справиться с симптомами дистресса.</p>



Поиграем с пятью органами чувств

Это простейшая техника заземления, построенная на активном использовании пяти органов чувств.




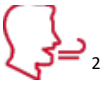


 Подготовка	<ul style="list-style-type: none">• Для начала найдите тихое место, где можно удобно сесть.• Сделайте несколько глубоких вдохов и сконцентрируйтесь на дыхании.
 Что вы видите?	<ul style="list-style-type: none">• Теперь осмотритесь вокруг и обратите внимание на элементы своего окружения.• Что вы видите перед собой? Обратите внимание на различные предметы, цвета и т.д.• На секунду остановитесь и выберите в своем окружении некий объект, который вызывает у вас особенный интерес. Пусть это будет необычное пятно на потолке или любопытный предмет. Остановите свой взгляд на этом объекте. Внимательно присмотритесь к нему, назовите его про себя и начните мысленно описывать его детали: цвет, прозрачность, текстуру и т.д. Представьте, что вы художник, и вам нужно в мельчайших подробностях отпечатать этот объект в своей памяти, чтобы потом в точности нарисовать. Сосредоточенно рассматривайте выбранный объект, запоминая все его физические характеристики.• Теперь переключитесь на следующий интересный объект. Повторите это упражнение для пяти разных объектов в помещении.
 Дыхание	<ul style="list-style-type: none">• Сделайте еще один глубокий вдох. Медленно и размеренно вдохните, прислушайтесь к своему дыханию, а потом также сосредоточенно выдохните, чувствуя, как весь воздух покидает ваши легкие.
 Что вы слышите?	<ul style="list-style-type: none">• Теперь сосредоточьтесь на звуках, которые вы слышите вокруг.• Представьте, что вы музыканты, и вам нужно в точности запомнить все звуки, чтобы в дальнейшем воспроизвести их в своей песне. Вы узнаете эти звуки? Прислушайтесь к их звучанию. Они резкие или размеренные? Это отдаленный фоновый шум или вполне явный и отчетливый звук?• Постарайтесь определить источник звука. Откуда он исходит? Обратите внимание, на тон, громкость, как этот звук появляется и исчезает.• Прислушайтесь к ритму разных звуков в помещении, как они сочетаются между собой, звучат ли они в унисон. Обратите внимание на мгновения тишине в промежутке между разными звуками.• Уделите на это упражнение три минуты, изучая и анализируя все звуки в помещении.
 Дыхание	<ul style="list-style-type: none">• Сделайте еще один глубокий вдох. Медленно и размеренно вдохните, прислушайтесь к своему дыханию, а потом также сосредоточенно выдохните, чувствуя, как весь воздух покидает ваши легкие.
 Что вы чувствуете наощупь?	<ul style="list-style-type: none">• Теперь сосредоточьтесь на тактильных ощущениях.• Обратите внимание на то, как ваша одежда касается тела. Ткань мягкая или грубая? Если вы сидите, ощутите текстуру кресла или стула под вами? Самый большой орган в человеческом организме – это кожа. Прислушайтесь к тому, какие прикосновения вы ощущаете на коже прямо сейчас. Чего касаются ваши стопы, лодыжки, ягодицы, корпус, грудь, руки, шея, затылок?• Обратите внимание на температуру в помещении. Если вам холодно или жарко, постарайтесь выделить одну конкретную часть тела, где холод или жар ощущаются сильнее всего. Можно протянуть руку и взять какой-нибудь предмет: одеяло, плюшевую игрушку, кружку и так далее. Повертите этот предмет в руках, почувствуйте его текстуру, форму, температуру. Ваш предмет влажный или сухой?• Делайте это упражнение в течение не менее трех минут, внимательно изучая текстуру и температуру выбранного вами предмета или других элементов окружения.
 Дыхание	<ul style="list-style-type: none">• Сделайте еще один глубокий вдох. Медленно и размеренно вдохните, прислушайтесь к своему дыханию, а потом также сосредоточенно выдохните, чувствуя, как весь воздух покидает ваши легкие.

 <p>Какие вкусы и запахи вы ощущаете?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • А теперь сосредоточимся на вкусах и запахах. • Обратите внимание на любые резкие запахи вокруг вас. Говорят, некоторые особенно внимательные люди при помощи чувства обоняния даже способны определять влажность в помещении. • Возможно, вы чувствуете свой собственный запах – запах одеколона или духов? Может быть, вы чувствуете какой-нибудь вкус во рту? Дайте себе немного времени, постарайтесь уловить мельчайшие вкусы и запахи, даже если по началу вам кажется, что их совсем нет. Можно специально пожевать жвачку, съесть конфету или что-нибудь мятное, чтобы прочувствовать вкус и запах. • Если у вас есть жвачка или конфета, для начала поднесите ее к носу и понюхайте. Постарайтесь описать запах. Потом положите ее в рот, потрогайте языком, постарайтесь распробовать вкус, не разжевывая. Обратите внимание на текстуру, запах и вкус. Теперь можно потихоньку начинать жевать, прислушиваясь к малейшим изменениям в своих ощущениях. Чувствуете, как усиливается вкус? • Не спешите. Если вы выбрали жвачку, пережевывайте ее медленно и вдумчиво. Если вы предпочитаете леденцы, дождись, пока конфета сама растает во рту.
 <p>Дыхание</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наконец, сделайте еще один глубокий вдох и медленно выдохните. Прислушайтесь к своим ощущениям после этого упражнения. Разомните руки и плечи, подвигайте челюстью, несколько раз откройте и закройте рот, чтобы снять мышечное напряжение.

Это упражнение можно делать даже тогда, когда вы параллельно занимаетесь чем-то другим. К примеру, если вы заняты вязанием, можно специально растянуть этот процесс, внимательно рассматривая цвет ниток, прислушиваясь ко звукам, тактильным ощущениям и запахам. Внимательно отслеживайте каждое движение спицей, старайтесь уловить как можно больше деталей. Самое главное: не спешите.

Возвращаемся в свое тело посредством дыхания

Еще одно упражнение на заземление построено на том, чтобы «вернуться» в свое тело, восстановив связь между телом и разумом посредством дыхания. Упражнение занимает примерно 20 минут. Его можно делать как сидя (в идеале удобно устроиться в кресле), так и стоя.

 <p>1</p>	<p>Сядьте (или встаньте) так, чтобы обе стопы прочно стояли на полу. Стопа должна стоять на полу полностью, так чтобы вы всей поверхностью стопы ощущали пол под ногами. Представьте, что ваши стопы пускают корни, которые уходят в пол, цепляются за него, помогают вам прочно стоять на ногах.</p>
	<p>Сядьте прямо так, чтобы вам было удобно. Прислушайтесь к ощущению того, как ваше тело касается сидения. Откиньтесь на спинку кресла, прислушайтесь к ощущениям в спине. Если ваши ноги касаются ножек кресла, прислушайтесь к этим ощущениям тоже.</p>
	<p>Плавно расфокусируйте взгляд. Смотрите в одну точку на полу перед вами.</p>
 <p>2</p>	<p>Вдохните через нос и выдохните через рот. Сделайте несколько вдохов, сконцентрируйтесь на дыхании.</p>
 <p>3</p>	<p>Прислушивайтесь к своим ощущениям во время каждого вдоха и выдоха. Глубоко вдохните пять раз, на каждом вдохе с силой нажимая пяткой на пол и представляя, как ваша стопа пускает прочные.</p>
	<p>Дайте себе пару минут на то, чтобы полностью расслабиться, концентрируясь на ощущении того, как ваша тело соприкасается с креслом.</p>

¹ Источник рисунка: Freepik from www.flaticon.com

² Источник рисунка: Freepik from www.flaticon.com

³ Источник рисунка: Freepik from www.flaticon.com

После того, как вы закончили упражнение, дайте себе пару минут на размышления:

- Что вы почувствовали во время упражнения?
- Вы почувствовали, как крепче стоите ногами на земле? Ощутили, как сидение кресла поддерживает вес вашего тела?
- Вы заметили в своем теле какие-то изменения? Вам удалось испытать чувство стабильности и покоя на физическом уровне?
- Изменились ли за время упражнения ваши мысли?



Примечание

По началу во время этого упражнения вы можете ощущать легкую тревогу. Это совершенно нормальная реакция. Если вы будете регулярно практиковаться, со временем вы привыкните, и упражнения будет даваться вам намного проще. Если вам стало тревожно, глубоко вдохните, напомните себе, что вы делаете это ради своего же блага и продолжайте упражнение.

Дополнительные рекомендации

- Для того чтобы добиться максимального эффекта, заземление нужно практиковать регулярно. Делайте эти упражнения при каждой удобной возможности.
- Время, которое отводится на упражнение, является нефиксированным. В целом, рекомендуется уделять ему не менее 20 минут.
- Попробуйте несколько разных техник, чтобы подобрать себе ту, которая помогает лучше всего.
- Набравшись достаточно опыта, вы даже сможете выработать свою собственную методику.
- Упражнения на заземление рекомендуется начинаться сразу же, как только вы испытали неприятные или болезненные эмоции.
- Упражнения можно делать как наедине с собой, так и вместе с друзьями и родственниками.



Литература и дополнительные материалы

1. 30 Grounding Techniques to Quiet Distressing Thoughts <https://www.healthline.com/health/grounding-techniques#mental-techniques>
2. Detaching from Emotional Pain (Grounding) http://www.vsias.org/wp-content/uploads/2015/07/DP070115_Kevin-Koffler-Detaching-From-Pain_NoBranding.pdf
3. Grounding Techniques <https://www.therapistaid.com/worksheets/grounding-techniques.pdf>
4. Grounding exercises <https://www.livingwell.org.au/well-being/mental-health/grounding-exercises/>
5. How to Ground Yourself during an Anxiety Attack | Anxiety Treatment Wisconsin <https://shermanconsulting.net/grounding-methods-anxiety-attacks/>