Techniki uważności i stabilizacji po traumie seksualnej

METODY POWROTU DO „TU I TERAZ”

TECHNIKA ZPZ – KROK PO KROKU

Z - Zauważ — Nazwij to, co czujesz.

P - Powróć do ciała — Dotknij dłoni, poczuj kontakt z ziemią, zmień postawę.

Z - Zaangażuj się — Skup się na tym, co widzisz, słyszysz, czujesz.

DOTYK / CIAŁO

- Roluj piłkę sensoryczną.
- Odczuj kontrast temperatur (ciepła/zimna woda, kostki lodu).
- Delikatnie strzel gumką na nadgarstku – świadomie odczuj łagodny ból jako kotwicę w rzeczywistości.
- Eksploruj tekstury i opisuj odczucia (gładkie, szorstkie, zimne, ciepłe).

ZAPACH

- olejek miętowy
- znajome, przyjemne zapachy
- ulubiony zapach kojarzący się z bezpieczeństwem

WZROK

- Ćwiczenie „5 rzeczy” – nazwij i opisz szczegóły przedmiotów wokół siebie.

SŁUCH

- klaskanie
- śpiew – aktywizuje oddech i koncentrację
- ulubiona muzyka (uspokajająca lub rytmiczna)

SMAK

- kwaśne słodycze
- orzeźwiający smak np. mięta
- ulubiona herbata

TECHNIKI RELAKSACYJNE

- joga traumy
- ćwiczenia neurogenne TRE
- mindfulness
- trening autogenny Schultza
- progresywna relaksacja
- wizualizacja bezpiecznego miejsca
- ziewanie, mruczenie

TRENING SPOKOJNEGO ODDYCHANIA

- Ułóż się wygodnie (na siedząco lub leżąco).
- Weź wdech nosem – 4 sek. (brzuch się unosi).
- Pauza – 1 sek.
- Zrób wydech ustami, mówiąc „spoookóóój” – 6–8 sek.
- Pauza – 4 sek.
- Powtarzaj cykl przez 10 minut.

SPOKOJNE ODDYCHANIE
→ wyrównanie tlenu
→ rozluźnienie naczyń krwionośnych
→ redukcja objawów lęku

PROSTE GRY

- sudoku
- liczenie od 100 w dół

TERAPIE EKSPRESYJNE

- arteterapia
- terapia pisaniem, dramaterapia
- muzykoterapia

Więcej informacji i źródła w artykułach pomocowych na edu.feminoteka.pl.