

Keino palata nykyhetkeen

Traumatakauman pysäyttävä ohje

Kun järkyttävä tapahtuma palaa mieleesi tai koet epämääräistä pahaa oloa, auta itseäsi sanomalla seuraavat lauseet ja täydennä ne:

Juuri nyt tunnen _____

(nimeä tämän hetken tunne esim pelko)

ja tunnen kehossani _____

(kuvaile tämänhetkiset kehontuntemukset yksityiskohtaisesti esim kurkkua kuristaa, jalat tärisevät, kädet hikoilevat)

koska muistan _____

(anna traumakokemukselle nimi, vain nimi, ei yksityiskohtia)

ja samaan aikaan katselen ympärilleni täällä missä olen nyt vuonna _____

(sano tämä vuosiluku)

täällä _____ (sano paikka, jossa olet)

ja voin nähdä _____

(kuvaile joitakin esineitä, joita juuri nyt näet tässä paikassa)

ja tiedän, että _____

(sano trauman nimi uudelleen)

ei tapahdu nyt/enää.

Samalla, kun uudelleen elät traumaa, opit tunnistamaan olojasi nykyhetkestä käsin. Tämän kaksoistietoisuuden kautta olet yhtäaikaisesti läsnä tässä hetkessä ja voit ajatella tästä käsin menneisyyttä koskevia kokemuksia.

Näin on mahdollista pysäyttää nopeasti takaumat (flashback). Ylivireystila ei pääse liian korkeaksi ja pitkäaikaiseksi tai aiheuta jähmettymistä tai lamaantumista. Tämä auttaa pääsemään nopeasti optimaaliseen vireystilaan.

Tee ohjeen mukaan usein yhä uudelleen ja uudelleen toistaen!

Alkuperäislähde; Babette Rotshild/ R-LR 2008/ Naapuri