

Önsegítő módszerek a Koronavírus idejére

Feladatlap klienseknek

(Ápril 11, 2020)

Gary Quinn, M.D.

EMDR.Institute.of.Israel@gmail.com

Friss információk és Videók: EMDR-Israel.org

(szerkesztette by Marilyn Lubert and Brurit Laub)

A koronavírus által kiváltott legtöbb aggodalom a jelenlegi és a lehetséges, jövőbeni veszélyekkel kapcsolatos. Az alább ismertetett önsegítő módszer segíthet csökkenteni a negatív érzelmeket és növelni a nyugalmat, valamint a kontroll-érzetet.

Útmutató az önsegítő módszerekhez:

A **koppintgatás** alatt a **Gyorsan Váltakozó Bilaterális Stimulációt** értjük, aminek a használata elősegítheti a nyugalmat. Koppintgasson gyorsan váltakozva, másodpercenként 1-2-szer, vagy percenként 60-120-szor. Egy váltás = egy koppintás a jobb, majd egy a baloldalon.

“Helyezze a kézfejét a combjára úgy, hogy ujjhegyei a térdén legyenek, majd finoman koppintson rá a térdére az ujjával. Vagy Pillangó Öleléssel is koppintgathat. Tegye keresztbe a kezét, úgy, hogy jobb keze a ball vállához, bal keze pedig a jobb vállához érjen.”

Válassza ki, mely típusú gondolatok segítenek Önnek a legtöbbet koppintgatás közben:

- I Típus: Pozitív gondolatok** a szorongás, tehetetlenség, pánik, félelem, magány és düh csökkentésére, valamint a nyugalom és az önfogadás növelésére.

Ha hasonló érzelmei vannak, kezdje el a koppintgatást és kombinálja a következő gondolatokkal:

- *“Képes vagyok kontrollálni azt, amire van ráhatásom.”*
- *“Képes vagyok megtanulni megbirkózni ezzel a helyzettel.”*
- *“Vannak választási lehetőségeim a jelenlegi helyzetben is.”*

Hagyja abba a koppintgatást. Lélegezzen. Engedje el a negatív érzéseket.

A fentebbi három mondat 5-10 percen át való ismételtetése általában elég a nyugalom eléréshez. Ha azonban több pozitív gondolatra van szüksége, folytassa:

- *“Lehet választásom ebben a helyzetben is.”*
- *„A váltakozó koppintgatás segít megnyugodni.”*
- *“Ha megnyugszom, az erősíti az immunrendszeremet (és segít gyógyulni.)”*
- *“Ha betartom az előírásokat, kontrollálhatom azt, amire van ráhatásom”.*
- *“Az otthon maradás és a magány is egyfajta kontroll, amivel önmagamot és másokat is megvédek a fertőzéstől.”*
- *“Amire nincs ráhatásom, azt megtanulom elengedni”*

“ A járvány csak átmeneti és véget fog érni.”

Ha Koronavírus okozta tünetei vannak, ezt is mondhatja:

- *“ A láz azt jelenti, hogy a szervezetem küzd a vírus ellen.”*

Szüneteltesse a koppingatást. Lélegezzen. Engedje el a negatív érzéseket.

Folytassa, amíg nyugodtabbnak nem érzi magát.

Ha a nyugtalansága nem enyhül, kérje egy EMDR Terapeuta vagy más mentálhigiéniai szakember segítségét.

2. **II. Típus: Pozitív gondolatok** a büntudat, megbánás és/vagy elégedetlenség csökkentésére, valamint az önfogadás növelésére.

Ha hasonló érzelmei vannak, folytassa a koppingatást és kombinálja a következő gondolatokkal:

Koppintgasson körülbelül 1 percig és közben mondja vagy gondolja a következő segítő mondatokat:

- *“Az akkori tudásomhoz mérten megtettem, amit tudtam.”*
- *“Ami történt, megtörtént és innentől kezdve megbirkózom ezzel.”*

Hagyja abba a koppingatást. Lélegezzen. Engedje el a negatív érzéseket.

A fentebbi két mondat 5-10 percen át való ismételtetése általában elég a nyugalom eléréshez. Ha azonban több pozitív gondolatra van szüksége, folytassa:

- *“ Az akkori tudásomhoz mérten megtettem, amit tudtam.”*
- *“Most már tudom, hogy a tünetmentes betegek is fertőzöttek lehetek, de akkor nem tehettem semmit, hogy ezt megelőzzem.”*
- *“A szociális távolságtartás és a speciális higiéniai intézkedések elsajátítása időbe telik.”*
- *“ Ami történt, megtörtént és innentől kezdve megbirkózom ezzel.”*

Hagyja abba a koppingatást. Lélegezzen. Engedje el a negatív érzéseket.

Folytassa, amíg nyugodtabbnak nem érzi magát.

Ha a nyugtalansága nem enyhül, kérje egy EMDR Terapeuta vagy más mentálhigiéniai szakember segítségét.