

# «Заземлення». Матеріали з семінару

Lela Tsiskarishvili, Nino Kiknadze, Jana Javakhishvili (Georgia)

Translator Mariana Vasylevych (Ukraine)



# ЩО ТАКЕ “ЗАЗЕМЛЕННЯ”?

- ▶ Заземлення – це набір нескладних стратегій для позбавлення/відділення від емоційного болю (наприклад, нестерпне бажання, гнів, печаль).
- ▶ Відволікання базується на зосередженні на зовнішньому світові, замість зосередження на собі, внутрішньо.
- ▶ Можна також назвати його “відволіканням”, “центруванням”, “безпечним місцем”, “спогляданням назовні”, або “здоровим позбавленням/відділенням”.

## ДЛЯ ЧОГО ВИКОРИСТОВУЄТЬСЯ ЗАЗЕМЛЕННЯ?

- ▶ Заземлення прив'язує до сьогодення і до реальності.
- ▶ Використовується для того, щоб установити контроль над почуттями та залишатися в безпеці.
- ▶ Метод заземлення допомагає багатьом з людей, які борються з емоційною перенавантаженістю та спогадами або особам, що переживають емоційне заціпеніння та дисоціацію.
- ▶ У заземленні досягається баланс між усвідомленням реальності та здатністю її переносити/терпіти.

# Тригери/активатори (1)

- ▶ Тригер – це будь яка річ, що емоційно зачіпає та активує спогади про травму
- ▶ Тригер індивідуальний для певної особи і для подій, що вона пережила.
- ▶ Під дією тригера ми повертаємося до відчуттів та поведінки, які ми мали в травматичній ситуації.
- ▶ Тригери можуть бути зовнішні (запахи, видовища/сцени, звуки, фактури, тактильні відчуття) або ж внутрішні умови – почування (наприклад, відчуття перенавантаженості, страху, відчуття себе у пастці або відчуття браку контролю), проте вони можуть бути і більш невловимими.

## Тригери (2)

- ▶ Ми можемо дуже чітко вирізняти одні тригери, і при цьому зовсім не помічати інші.
- ▶ Якщо людина володіє самосвідомістю, вона часто зможе помітити відчуття реактивності, тривоги та бажання вийти з ситуації, що спричинила тригер.
- ▶ Бажання уникнути або ж позбавитися тригера з'являється навіть якщо людина не свідома травматичного спогаду, що його активував тригер.

# Флешбек

- ▶ “відчуття повернення до початкової ситуації, переживання її так само як тоді. Можна відчувати ситуацію через всі органи чуття або ж через кілька з них, оскільки й сам спогад часто був фрагментований. Спогад не обов'язково буде кінематографічної якості, як показують у фільмах”.
- ▶ Тілесні спогади – це термін, який використовують для опису флешбеків, що приймають фізичну форму, включно з болем без органічної причини, задишкою та відчуттям тиску в грудях.

# Робота з флешбеками

- ▶ З флешбеками можна працювати за допомогою релаксаційних вправ, десенситизації до тригера через експозиційні вправи, та заземлення.
- ▶ Опрацювання травми після флешбека є основним для запобігання нових флешбеків.
- ▶ Заземлення означає залишатись зв'язаним зі своїм тілом, землею і даним моментом «тут і тепер»(here and now).
- ▶ Заземлення здатне зменшити інтенсивність флешбеків. Вправи із заземлення можуть допомогти залишатися в теперішньому моменті.

# Інструкції з Заземлення (1)

- ▶ Заземлення можна застосовувати у будь-який час, будь-де, і нема потреби повідомляти нікого.
- ▶ Використовуйте заземлення, коли вам зустрінеться тригер, коли ви розгнівані, дисоційовані, коли виникають нестримні бажання, або ж ваш емоційний біль перевищує 6 балів (за десятибальною шкалою (0-10 балів)).
- ▶ Заземлення допомагає встановити безпечну відстань між вами та цими негативними відчуттями.



## Інструкції з Заземлення (2)

- ▶ Відкрийте очі, огляньте кімнату та виключіть світло, щоб залишатися “на зв’язку” з теперішнім моментом.
- ▶ Оцініть свій настрій до та після заземлення: щоб перевірити чи воно дало результат. Перед заземленням оцініть свій рівень емоційного болю (0-10, де 10 – це “нестерпний біль”). Потім повторіть оцінювання після заземлення. Чи знизився показник?
- ▶ Не розмовляйте про негативні емоції і не робіть про них записи у щоденник – ви ж хочете позбавитися негативних відчуттів, а не налагодити з ними зв’язок.

## Інструкції з Заземлення (3)

- ▶ Будьте неупередженим (-ною) – уникайте суджень “добре” та “погано”. Наприклад, замість “Стіни блакитні; мені не подобається блакитний колір, бо він нагадує мені про депресію (в англійській мові прикметник “blue” крім кольору асоціюється ще й зі значенням смутку, депресії – прим. перекладача)”, просто скажіть “Стіни блакитні” і рухайтесь далі.
- ▶ Сконцентруйтеся на теперішньому моменті, не на минулому або майбутньому.
- ▶ Зверніть увагу на те, що заземлення – це не те саме, що релаксаційні вправи. Заземлення більш активний метод, він зосереджується на стратегіях відволікання та спрямований допомогти позбутися негативних відчуттів.
- ▶ Заземлення вважається більш ефективним для ПТСР, ніж релаксаційні вправи.

# СПОСОБИ ЗАЗЕМЛЕННЯ

Існує три основні способи заземлення:  
розумовий, фізичний та заспокоюючий.

- ▶ “Розумовий” означає фокусування на розумі.
- ▶ “Фізичний” означає фокусування на органах чуття (наприклад, дотик, слух)
- ▶ А “заспокоюючий” - дуже по-доброму розмовляти з самим собою .

# Розумове Заземлення (1)

- ▶ Детально опишіть середовище навколо вас, використовуючи всі органи чуття – наприклад: “Стіни – білі; ось п’ять рожевих стільців; біля стіни знаходиться дерев’яна книжкова полиця...”
- ▶ Опишіть речі, звуки, текстуру, кольори, запахи, числа та температуру. Ви можете робити це де завгодно.
- ▶ Пограйте самі з собою у гру “Категорії”. Спробуйте згадати “породи собак”, “джазових музикантів”, “країни, назви яких починаються з літери А...”
- ▶ Пройдіть вікову прогресію. Якщо ви регресували до молодшого віку (наприклад, до 8 років), можете повільно опрацювати повернення назад, аж до вашого теперішнього віку.
- ▶ Опишіть ваші буденні (щоденні) заняття в деталях. Наприклад, опишіть страву, яку ви готуєте (“Спочатку я чищу картоплю та ріжу її на четвертинки...”)

## Розумове Заземлення (2)

- ▶ Уявляйте! Використайте зображення: їдьте/ковзайте геть від вашого болю на ковзанах; змініть канал ТБ, щоб дивитися краще шоу; подумайте про стіну, як про перешкоду між вами та вашим болем.
- ▶ Ствердження безпеки. “Мене звати ...; Я в безпеці просто зараз. Я в теперішньому часі, а не у минулому.”
- ▶ Прочитайте що-небудь, промовляючи кожне слово до себе. Або читайте по букві задом наперед, щоб зосередитися на літерах, а не на значеннях слів.
- ▶ Використовуйте гумор. Подумайте про щось смішне, щоб “висмикнути” себе з поганого настрою.
- ▶ Порахуйте до десяти або проговоріть абетку, дуже п...о...в...о...л...і.

# Фізичне Заземлення (1)

- ▶ Пустіть прохолодну або теплу воду собі на руки.
- ▶ Візьміться за своє крісло, настільки міцно, наскільки зможете.
- ▶ Торкайтеся різних предметів навколо: ручки, ключів, вашого одягу, стіни...
- ▶ Втисніть п'яти в підлогу, буквально “заземливши” їх! Зверніть увагу на напруження, зосереджене у ваших п'яках, коли ви це робите.
- ▶ Носіть у кишені заземляючий предмет, якого ви зможете торкнутися, коли відчуєте себе зачепленим тригером.

# Використовуйте Відчуття



## Фізичне Заземлення (2)

- ▶ Пострибайте вгору-вниз
- ▶ Зверніть увагу на ваше тіло: вага вашого тіла на стільці, поворухіться великими пальцями у шкарпетках; відчуття від стільця, що тисне на спину...
- ▶ Потягніться. Покрутіть головою; випростуйте пальці.
- ▶ Стисніть і розтисніть кулаки.
- ▶ Пройдіться повільно; зауважуйте кожен крок, кажучи “ліва” або “права”...
- ▶ З’їжте щось, детально описуючи самому (самій) собі смаки
- ▶ Зосередьтеся на своєму диханні, зверніть увагу на кожен вдих і видих.



# Фізичне Заземлення (2а)



Lela Tsiskarishvili, Nino Kiknadze, Jana Javakhishvili (Georgia), translator Mariana Vasylevych (Ukraine), science support Galyna Tsyganenko

# Заспокоююче Заземлення

- ▶ Скажіть добрі речі так, ніби ви розмовляєте з маленькою дитиною, наприклад: “Ти добра людина, яка переживає важкі часи. Ти з цим справишся.”
- ▶ Подумайте про улюблені речі: колір, тварин, пору року, страви, час дня...
- ▶ Уявіть людей, які вам дорогі (наприклад, своїх дітей), подивіться на фотографії.
- ▶ Згадайте слова з пісні, цитати або поезії, що надихають.
- ▶ Згадайте безпечне місце. Опишіть місце, яке вам здається заспокоюючим.
- ▶ Промовте вираз спроможності: “Я справлюсь з цим.”
- ▶ Заплануйте собі здорове частування, наприклад, певний десерт.
- ▶ Подумайте про речі, що чекають вас на наступному тижні, можливо, це буде зустріч з другом, похід у кінотеатр.

# Вправа із Заземлення №1

- ▶ Почніть з того, що намалюйте свою руку на аркуші паперу і підпишіть кожен з пальців одним з п'яти відчуттів. Потім на кожен палець визначте щось особливе та безпечне, що символізує кожне з цих п'яти відчуттів. Наприклад: великий палець символізує зір, а зображенням для зору можуть бути метелики, або середній палець символізує нюх і його може представляти бузок.
- ▶ Після того як записали та намалювали це все на папері, причепіть на холодильник або інше безпечне місце вдома, де ви зможете його часто бачити та згадувати.
- ▶ Як тільки вас “зачепить” тригер, дихайте глибоко та повільно і тримаючи руку перед обличчям, щоб добре бачити, - подивіться на свою руку, а потім на кожен палець і спробуйте зробити п'ять вправ напам'ять.

# Вправа із заземлення №1 а



www.shutterstock.com · 132696545

## Вправа з Заземлення №2

- ▶ Відкрийте очі, огляньте кімнату, затримуйте увагу на оточуючих предметах, зауважуйте деталі.
- ▶ Потримайте подушку, м'яку іграшку або м'яча.
- ▶ Покладіть собі на обличчя прохолодну тканину або візьміть щось прохолодне, наприклад, пляшку з мінеральною водою.
- ▶ Послухайте заспокійливу музику
- ▶ Міцно поставте ноги на підлогу
- ▶ ЗОСЕРЕДЬТЕСЯ на чиємусь голосі або нейтральній розмові.

# Вправа з Заземлення №3

- ▶ Ось “гра 54321”:
- ▶ Назвіть 5 предметів, які бачите у кімнаті поруч із собою.
- ▶ Назвіть 4 речі, які можете відчутти (“стілець торкається моїх плечей” або “ноги на підлозі”).
- ▶ Назвіть 3 речі, які ви можете чути просто зараз (“пальці стукають по клавіатурі” або “телевізор”
- ▶ Назвіть 2 речі, які ви можете відчутти нюхом саме зараз (або 2 речі, запах яких ви б хотіли почути)
- ▶ Скажіть щось (одну річ) добре про себе

## Вправа із Заземлення №4

- ▶ Переорієнтуйте себе у просторі й часі, ставлячи собі деякі або всі з наступних запитань:
- ▶ Де я?
- ▶ Який сьогодні день?
- ▶ Яке число?
- ▶ Який місяць?
- ▶ Який рік?
- ▶ Скільки мені років?
- ▶ Яка зараз пора року?

# Методи заземлення

- ▶ Може бути використане з метою допомоги при дисоціації, залежності, самопошкодження та інших психіатричних проблемах, включно з тимчасовими дисоціативними випадками, такими як кошмари у людей з ПТСР.
- ▶ Застосовується з метою допомоги залишатися у теперішньому моменті, усвідомлювати оточуюче середовище, щоб людина не відчувала, наче повторно переживає травму.
- ▶ Заземлення особливо ефективно у роботі з людьми, що переживають флешбеки.



# Робота з Флешбеками

- ▶ Вдихніть запах, не пов'язаний із вашою травмою
- ▶ Візьміть у руку маленький камінь, мушлю, кусочок дерева, вервицю (чотки) або конкер (каштан на нитці, які у Британії використовують для гри); торкайтеся його і дивіться на нього
- ▶ Займіть зручну й безпечну позицію, наприклад, спершись на стіну або згорнувшись клубочком
- ▶ Походіть по колу, використовуючи розмову із собою для нагадування собі свого власного імені, числа та слів з позитивної пісні або вірша
- ▶ Послухайте заспокійливу музику
- ▶ Використайте дихання та методи релаксації: відкрити очі і зосередьтесь на зауважуванні кожного вдоху та видиху.
- ▶ Промовте до себе вираз заземлення, наприклад „Саме зараз я у безпеці, ця травма вже в минулому

## МЕТОЮ БУДЬ-ЯКОГО МЕТОДУ ЗАЗЕМЛЕННЯ Є ДОПОМОГА У:

- ▶ Налагодженні повторного зв'язку особи з теперішнім моментом
- ▶ Зорієнтування людини на даний момент (“тут і зараз”)
- ▶ З'єднання людини з її тілом та особистим контролем
- ▶ З'єднання її з психотерапевтом та безпечним оточенням кабінету психотерапевта.

# МЕТОЮ БУДЬ-ЯКОГО МЕТОДУ ЗАЗЕМЛЕННЯ Є ДОПОМОГА У:

- ▶ Коли клієнт дисоційований (що трапляється, коли флешбек “захоплює контроль” і минуле стає теперішнім), психотерапевт може переорієнтувати клієнта, спрямовуючи його (ii) назад, до теперішньої ситуації, своїм голосом.
- ▶ Пам’ятайте, цей метод або інтервенція використовується з клієнтом до того, як почати безпосередньо використовувати його для заземлення.
- ▶ Психотерапевт говорить повільно й спокійно. Уникайте шепотіння; багато злочинців могли шепотіти до клієнта під час самого насильства.

# Робота з випадками-тригерами

- ▶ Іншим підходом у допомозі клієнтам отримати більше контролю є *планування наперед та знаходження шляхів щоб справитися з тригерами до того, як вони зустрінуться і спричинять флешбек.*
- ▶ Клієнтам потрібно нагадати, що важливіше контролювати свої власні внутрішні переживання, ніж намагатися уникнути всього, що спричиняє автоматичні реакції.

## Деякі методи роботи з тригерами можуть містити:

- ▶ складання списку тригерів, що спричиняють флешбеки або неприємні відчуття, асоційовані з травмою
- ▶ відволікання або заземлення
- ▶ виконання релаксаційних вправ
- ▶ виконання дихальних вправ
- ▶ використання підходящої медитації
- ▶ встановлення контакту з людьми, що підтримують.

# Джерела

- ▶ Taylor, Steven. Clinician's guide to PTSD: A cognitive-behavioral approach. Guilford Publication, 2009
- ▶ Boon, Suzette (2011) (coauthors: Kathy Steele, Onno van der Hart). *Coping with trauma-related dissociation : skills training for patients and their therapists*. New York: W. W. Norton
- ▶ Cori, Jasmin Lee, and Robert Scaer. Healing from trauma: A survivor's guide to understanding your symptoms and reclaiming your life. Da Capo Press, 2008
- ▶ Chu, James A. (2011). Rebuilding shattered lives treating complex PTSD and dissociative disorders.