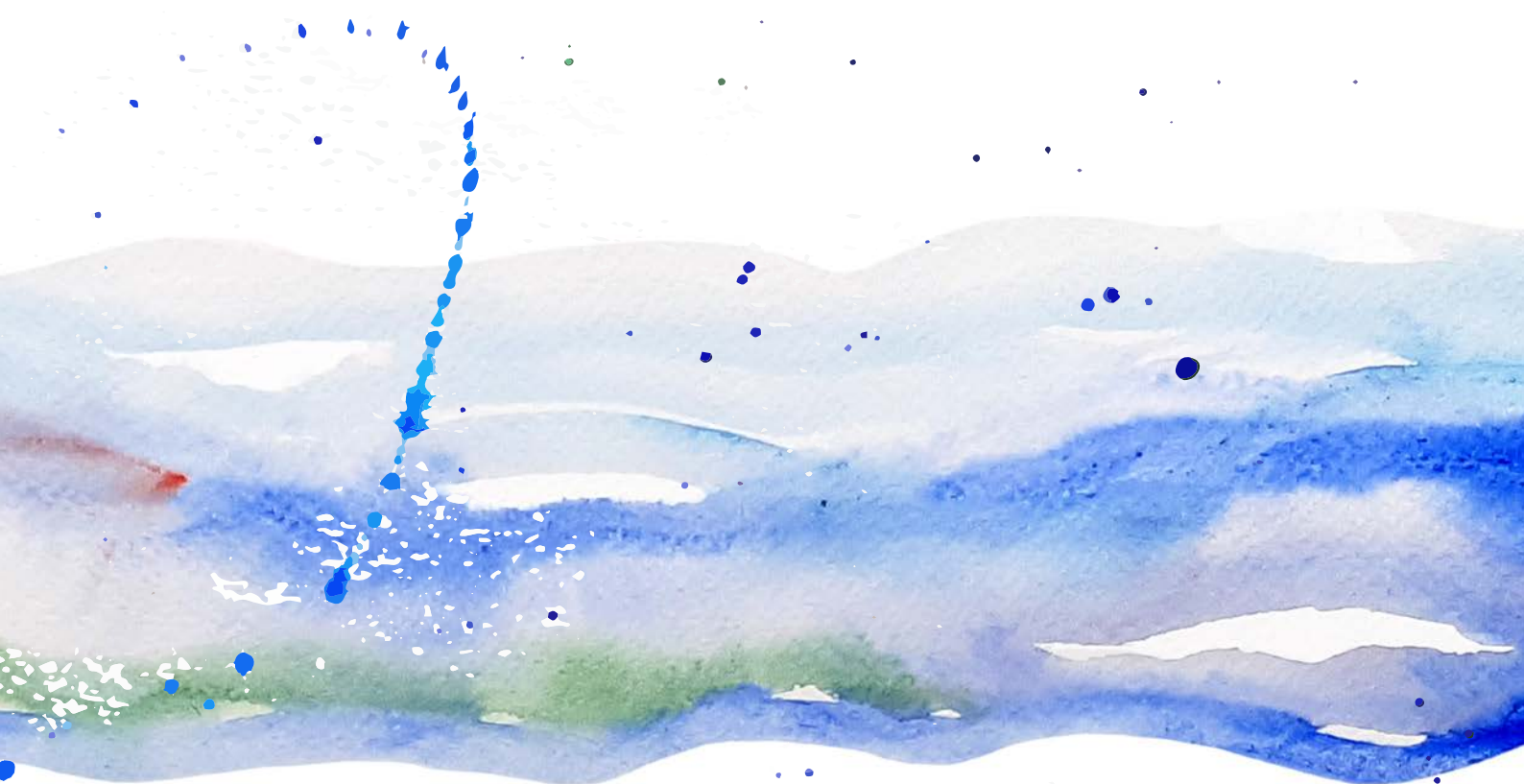


MENTŐÖV ÉRZELMI VIHAROK ESETÉRE

Érzelémszabályozás
a gyakorlatban



Szerzők: Kiss Anna és Farkas Judit
Illusztrációk, tördelés: Gyurkó Noémi
Lektorálta: Zsély Anna

Nyomda: DigiNyomda

Nyíró Gyula Országos Pszichiátriai és Addiktológiai Intézet

A tájékoztató füzet kiadására a Miniszterelnöki Kormányiroda Felelős
játékszervezés támogatása fejezeti kezelésű előirányzata 2020. tárgyévi
forrásának felhasználásával került sor.

Szerződéses azonosító: KÁSZF/75/1/2020-SZERZ/MKI

2020



OPAI-ADDIKT
Nyíró Gyula OPAI
Addiktológiai Osztály

Üdv a fedélzeten!

Az élet eddig sem volt könnyű. Számtalan olyan helyzettel kellett eddig is megküzdenünk, amelyek érzelmileg igen nehezen elviselhetőek voltak. Talán annyira, hogy mostanra azt érezheted, hogy valójában semmit sem érzel, semmi sem motivál és semmi sem érdekel igazán, csak az üresség van. Vagy ennek épp az ellenkezőjével küzdesz: annyi az intenzív testi érzet vagy érzelem, ami eláraszt, annyira tele van a fejed gondolatokkal, hogy már-már fuldokolsz. Csak szűnjön meg egy kicsit, csak egy pillanatra ne kelljen ezt éreznem – gondolhatod.

Nagyon különböző okokból használhatjuk a függőségeinket, viszont a láthatatlan közös szál bennük a veszteség. A veszteség minden egyes embert összeköt, az életünk része. Van, amit könnyebben elengedünk, talán fel sem tűnik, hogy veszteség ért minket, és van, ami évekig kísért. A vele járó nehéz érzésekkel való megküzdés módja nagyon is egyéni lehet, ahogy az is, hogy mit vált ki egy-egy veszteségünk vagy traumánk belőlünk, viszont lent a mélyben közös magként mindannyiunkban ott vannak ezek az élmények.

A függőség tárgya időlegesen jó eszköz lehet ezek ellen a kellemetlen belső élmények ellen. Felépülésed során talán már több veszteségeddel is találkozta, és talán már azzal is szembesültél, hogy a veszteségek, traumák a függőség következményei is lehetnek, mondhatjuk úgy, hogy újratermelik magukat, mint egy kiirthatatlan gyomnövény a kertben, megfojtva minden mást maga körül.

Ha mindez nem lett volna elég nehéz így is, akkor hirtelen egy világjárvánnyal kell megküzdenünk. Kit így, kit úgy terhel ez a helyzet, de közös pont, hogy mindannyiunknak új megoldások, új viselkedésmódok felé kell mozdulnunk és mindannyian nagyon bezáródtunk. Számtalan veszteség, számtalan akadály és igen intenzív stressz. Talán pont azok az eszközök vesztek el, amiket a felépülésed során mint új megküzdési módokat kialakítottál (például: sport, kapcsolatok intenzív ápolása, terápia stb.) és emiatt rád ülhett az elkeseredettség, a reménytelenség és az elégedetlenség. Talán olyan gondolatok járnak a fejedben: „Minek próbálkozzak, az élet úgyis elgáncsol.” „A sors se akarja, hogy sikerüljön.” „Nekem ez nem megy.” Nem bírom tovább.” Az is lehet, hogy a sóvárgás intenzív erővel tört rád, talán már az alkudozást is megkezdted. „Annyira elviselhetetlen ez a helyzet, egy kis kikapcsolódás nem árthat.” „Szükségem van rá, majd a pandémia után leteszem.”

Kiadványunkkal azoknak szeretnénk alternatívákat adni, akik felépülésük során nehézségekkel szembesültek a járvány miatt, de az itt szereplő feladatok életünk bármely más időszakában hasznunkra válhatnak, hogy megküzdjünk az érzelmileg megterhelő szituációkkal. Először egy kis elméleti alapot szeretnénk nyújtani az általunk használt fogalmakhoz, majd gyakorlatokat mutatunk be.



STRESSZ ÉS MEGKÜZDÉS

Stressznek nevezzük azokat külső és belső megterhelésekre adott nem specifikus válaszokat, melyek a szervezetet eredeti egyensúlyi állapotából kibillentik. Magukat az ingereket pedig **stresszornak** hívjuk.

A tartósan fennálló, krónikussá váló stressz hatására szervezetünk kimerül, immunrendszerünk meggyengül és a funkcionálási szintünk is a korábbtól alacsonyabb szintre kerül. A stresszel való megbirkózást **megküzdésnek** nevezzük, mely lehet **problémafókuszú** és **érzelemfókuszú**. A problémafókuszú megküzdés során a stresszt kiváltó inger megszüntetésére törekszünk, a stresszt okozó helyzet megoldása a cél, melyhez fel kell mérnünk a helyzetet, mérlegelni kell a lehetséges lépéseket, majd a kiválasztott lépéseket végre kell hajtanunk.

Abban az esetben, ha nincs lehetőség a problémamegoldásra, akkor a stressz hatására keletkező érzelmek csökkentésére, megszüntetésére törekszünk, ez az érzelemfókuszú megküzdés. Sokszor a függőség maga is egy érzelemfókuszú megküzdésnek tekinthető.

Megküzdési viselkedéseink sokfélék lehetnek, némelyik hatékonyabb, míg más eszközkezeink többet ártanak hosszútávon, mint segítenek. Leszögezhető, hogy minél több módszer van a kezünkben és minél rugalmasabban, a helyzetnek megfelelően tudunk válogatni közülük, az alkalmazkodásunk annál hatékonyabbá válik.

Töltsd ki az alábbi rövid kérdőívet, hogy megállapíthasd, inkább az érzelemfókuszú, vagy inkább a problémafókuszú megküzdésre vagy hajlamosabb! Jelöld be, hogy mely stratégiákat alkalmazod egy nehéz, bonyolult vagy dühítő helyzetben!

1.	Jól osztom be az időmet
2.	A problémára összpontosítok, és végiggondolom, hogyan oldhatnám meg.
3.	A régi szép időkre gondolok.
4.	Hibáztatom magam a késlekedésért
5.	Azt teszem, amit a legjobbnak gondolok.
6.	Figyelmemet a saját bajaim kötik le.
7.	Hibáztatom magama, hogy ebbe a helyzetbe kerültem
8.	Végiggondolom, hogy mi a fontos nekem és mi nem.
9.	Aggódok amiatt, hogy nem tudok a problémával megküzdeni.
10.	Nagyon feszültnek érzem magam.
11.	Átgondolom, hogyan oldottam már meg hasonló problémákat.
12.	Azt mondom magamnak, hogy valójában ez nem velem történik meg.
13.	Hibáztatom magam, hogy érzelmileg túlságosan bevonódtam a helyzetbe.
14.	Nagyon nyugtalan leszek.
15.	Elhatározom, hogy mit tegyek és aszerint cselekszem.

16.	Hibáztatom magam azért, mert nem tudom, mit tegyek.
17.	Azon vagyok, hogy megértsem a helyzetet.
18.	Leblokkolok és nem tudom, mit tegyek.
19.	Próbálok azonnal javítani a helyzeten.
20.	Átgondolom a helyzetet és megpróbálok tanulni a hibáimból.
21.	Azt kívánom, bárcsak meg tudnám változtatni azt, ami történt, vagy azt, ahogyan éreztem magam.
22.	Azt mondogatom magamnak, hogy ez soha többé nem történhet meg.
23.	Csak a hibáimon gondolkodom.
24.	Áttekintem a problémát, mielőtt bármit is tennék.
25.	Dühös leszek.
26.	Átértékelem, hogy mi fontos és mi nem
27.	Kézbe veszem a helyzetet.
28.	További erőfeszítést teszek a dolgok elintézésére.
29.	Különböző megoldásokat találok ki a problémára.
30.	Másokon vezetem le az idegességemet.
31.	Arra használom a helyzetet, hogy bebizonyítsam, képes vagyok megoldani.
32.	Megpróbálom összeszedni magam, hogy a helyzet magaslatán legyek.

Megküzdés Stresszhelyzetekben Kérdőív alapján (Endler, N.S, Parker, J. D. A: Coping Inventorí for Stressful Situations, CISS, 1994, ford: Perczel Forintos D., Annus R., 2004)

Sikerült? Akkor az alábbiak alapján tudod kiértékelni válaszaidat:

Problémafókuszú megküzdés: 1, 2, 5, 8, 11, 15, 17, 19, 20, 24, 26, 27, 28, 29, 31, 32

Érzelemfókuszú megküzdés: 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 18, 21, 22, 23, 25, 30



Az érzelmek a mindennapi élet részei, jönnek és mennek. Funkciójuk, hogy információt közvetítsenek másoknak és saját magunknak is, motiválnak egy-egy viselkedésre és mások viselkedésére is hatást gyakorolhatunk általuk, de időnként gondot is okoznak számunkra, amikor nem igazán tudjuk jól kezelni őket. Olykor, ha nem foglalkozunk velük természetes módon, elmúlnak, viszont bizonyos érzelmek olyan belső nyomást gyakorolnak ránk, olyan nehéz őket elviselni, hogy nem bírjuk kivárni azt, hogy természetes módon változzanak, megszűnjenek: azt érezzük, hogy tennünk kell valamit.

Érdekesség, hogy bár azt gondolnánk a negatívnak ítélt érzelmek jelentenek főként gondot (így a félelem, a harag, a szomorúság, az irigység, stb.), bizonyos helyzetekben a pozitív érzelmek is elviselhetetlenül intenzívek lehetnek.

Paradox módon az érzelmekkel való foglalkozás – ez főként a negatív érzelmekre igaz – eredményezi azok további fennmaradását. Így például a kezdeti szomorúságunk tartós boldogtalanságéretté, elégedetlenségéretté fokozódhat. Alapvetően agyunk úgy próbál ezektől az érzelmektől megszabadulni, hogy kitartóan rágódik rajtuk.

Ha egy problémahelyzettel szembesülünk, akkor általában a következő folyamaton megyünk végig (problémafókuszú megküzdés):

1. a pillanatnyi állapotot megfigyeljük, mellette felmérjük a kialakulás folyamatát is,
2. a célt és a kívánt eredményt meghatározzuk,
3. illetve meghatározzuk a kívánt eredmény ellentétét is,
4. meghatározzuk a kívánt lépéseket a cél elérése érdekében.

A lépések egy része általában automatikusan, tudattalanul megy vége, és a folyamat segít minket abban, hogy különböző problémákat megoldjunk és kitűzött céljainkat elérjük. Logikusan tehát az így kialakított problémamegoldó stratégiához fordulunk akkor is, ha egy érzelmileg megterhelő helyzettel találjuk szembe magunkat. Azonban a megoldási mód ilyenkor visszacsap és tovább növeli a problémát.

Hogyan is zajlik ez?

Egy helyzet következtében például szomorúságérzet jelenik meg. A negatív érzelmi állapot nyomán negatív hangulat alakul ki, mely előhív emlékeket, negatív gondolati mintákat és érzelmeket, ami tovább fokozza a bennünk keletkező negatív érzelmi állapotot.



Mankó a negatív gondolati minták azonosítására általában az alábbi típusok jelennek meg:

- **Sebezhetőség:** „Veszélyben vagyok”, „Nem tudom megvédeni magam”
- **Kontroll:** „Tehetetlen vagyok”, „Nem tudom irányítani”
- **Önhibáztatás:** „Értéktelen vagyok”, „Buta vagyok”
- **Felelősség:** „Tennem kellett volna valamit”, „Hibáztam”, „Bűnös vagyok”.

Az így kialakult állapoton úgy próbálunk meg javítani, azt megszüntetni, hogy az tovább fokozza az elkeseredettséget. A rágódás ilyen esetben figyelmünket arra a különbségre irányítja, hogy épp most hogyan érezzük magunkat és mit szeretnénk érezni ehelyett, mely a frusztráció növekedését eredményezi. Mégis milyen alternatív megoldási lehetőségeket alakíthatunk ki, ha ez nem működik? Az itt felsorolt gyakorlatokat érdemes kipróbálni és kiválasztani azokat, amiket napi szinten tudunk gyakorolni.

Kiadványunkban egyrészt megtalálhatóak olyan feladatok, melyek az érzelmek tudatosítására, megismerésére irányulnak, másrészt olyan módszereket is bemutatunk, melyek a feszültség csökkentését, az önmegnyugtatót segítik elő.

Vágjunk is bele! **Amire szükséged lesz:**

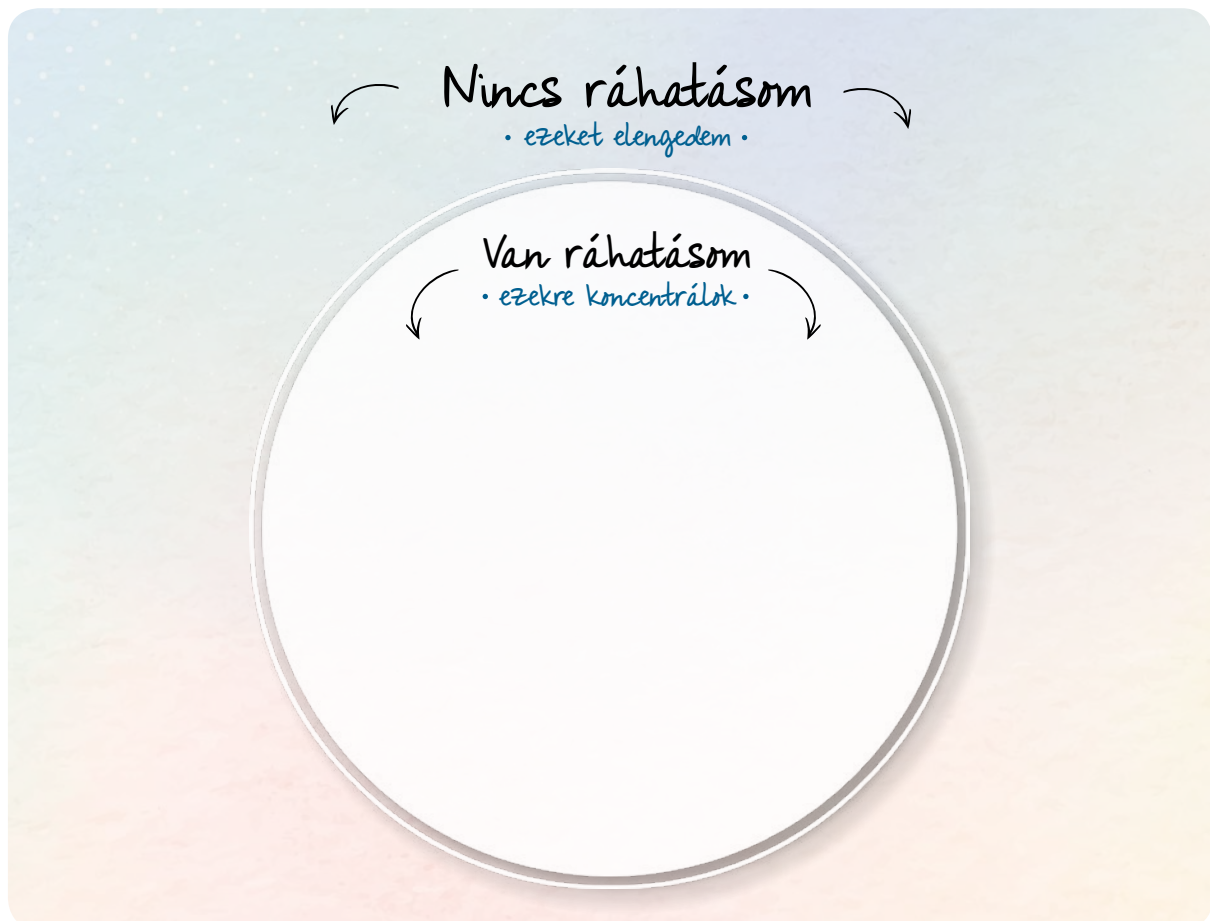
- füzet
- színes ceruzák vagy vízfesték
- minden nap pár perc, amit magadra tudsz szánni



Mire van kontrollom?

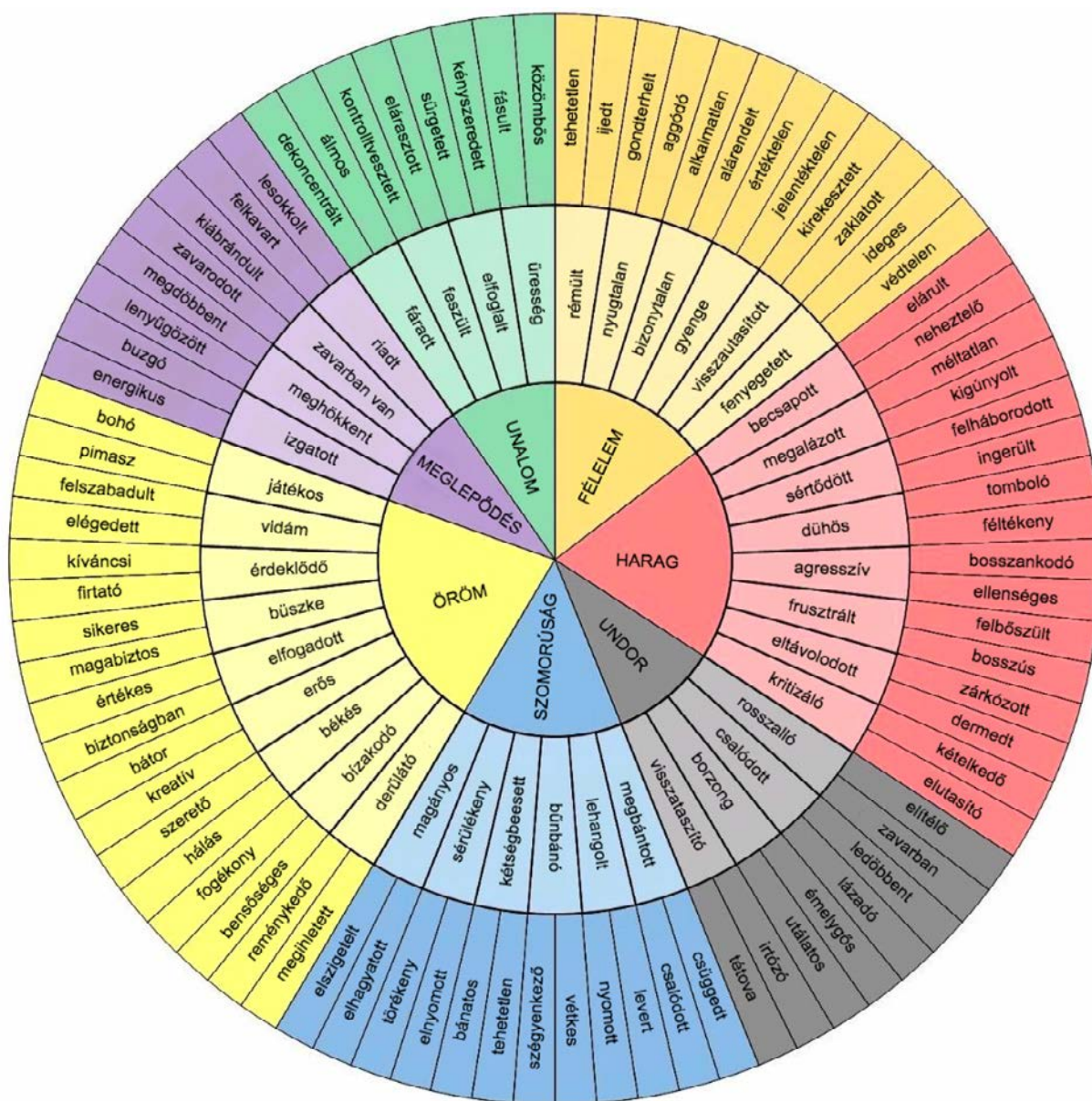
Stressz esetén nagyon fontos tényező, hogy a kiváltó eseményt hogyan is értelmezzük. Úgy, mint amire van kontrollunk, vagyis tudunk vele valamit kezdeni, vagy éppenséggel teljesen kontrollvesztett állapotot élünk meg vele kapcsolatban. A második esetben jelentősen növekedhet a stressz okozta káros hatások mennyisége. Ilyenkor az a fontos, hogy tisztázzuk, hogy ha az egész helyzet felett nincs is kontrollunk, valamilyen kis szeletére van-e ráhatásunk? Általában sikerül ilyen találni. (Például arra, hogy hogyan is állunk a helyzethez vagy hogyan reagálunk).

Álljon itt egy remek példa a COVID-19-es járvánnyal kapcsolatban: a következő feladatlagra írd fel a számodra feszültségkeltő helyzetet és a példa alapján próbáld meg meghatározni, hogy mi melyik halmazba kerül.

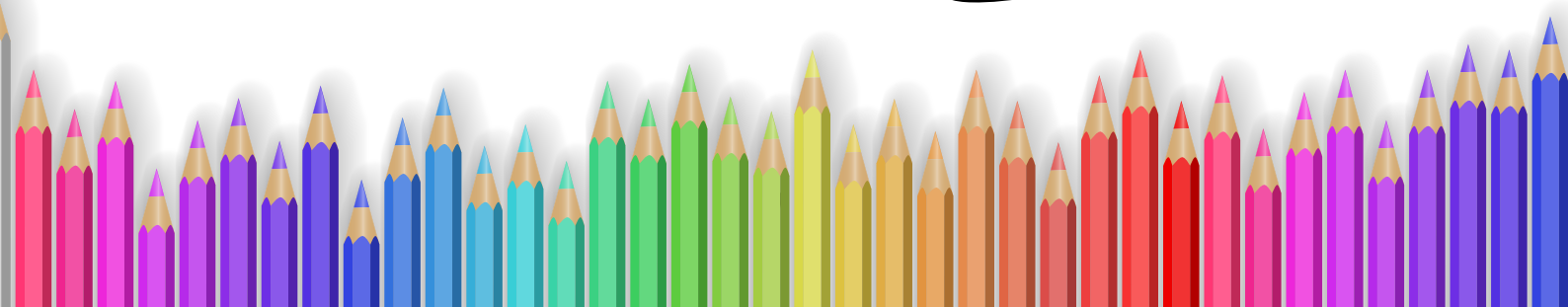
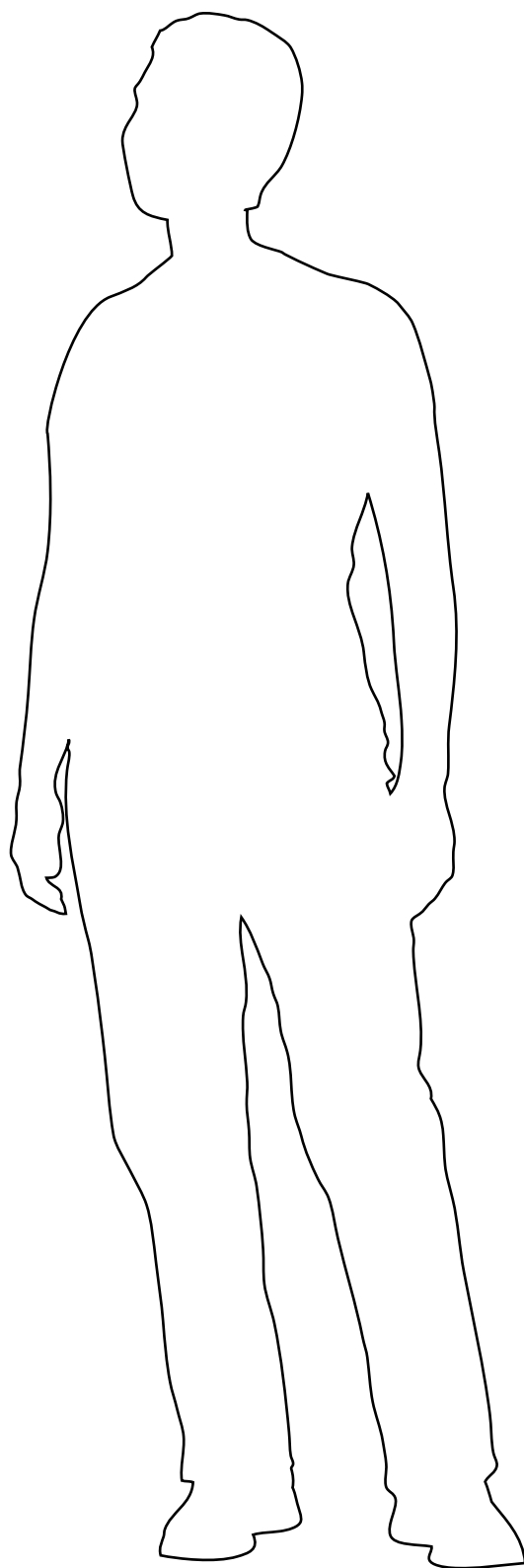


Érzelmek és a testünk

Figyeld meg most magad, vajon milyen érzem van éppen benned, mi az, amit érzel? Lehet, hogy éppen több érzem is kavarg benned – ez nem baj, próbáld őket meghatározni. Ehhez segítségedre lesz az érzem-kerék.

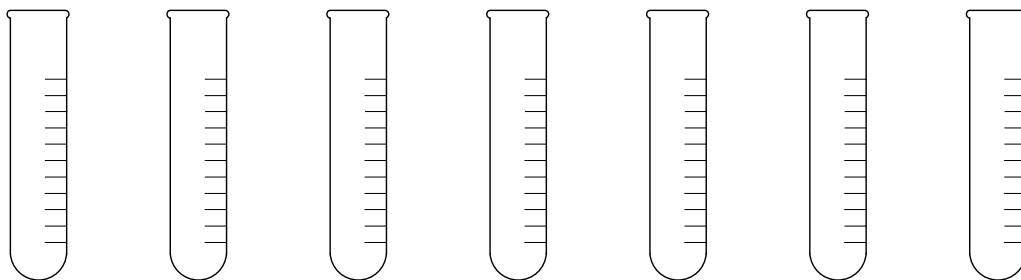


Ha megvan, akkor fogj színes ceruzákat és jelöld be a következő ábrán, hogy hol érzed az érzelmet a testedben, és írd oda, hogy milyen érzetet kelt benned. A különböző érzelmeket elkülönítheted különböző színek használatával.



Érzelemlapló

A következő pár napban figyeld meg, hogy milyen érzelmeid vannak egy nap során. Alább kémcsöveket láthatsz, színezd ki a kémcsöveket olyan színekkel, melyek az adott napi érzelmeidet szimbolizálják, minden érzelmet, ami a nap folyamán megjelent, próbálj meg megjeleníteni olyan mértékben, amilyen mértékben megjelent a nap során.



Heti stressz diagram

Egy rendkívül egyszerű gyakorlatról van szó, ami segít annak a meghatározásában, hogy mi az, ami nyugtalanít minket, esetleg tehetetlenséget élünk meg általa, mik azok a tényezők, amik folyamatosan szívják el az energiánkat anélkül, hogy észrevennénk azt.

A következő hét folyamán naponta legalább három alkalommal állj meg egy pillatra és figyeld meg, hogy mennyire érzed magadat feszültnek. Milyen jelei lehetnek a feszültségnek? Például gyorsabb lehet a légzésünk, feszesebbek lehetnek az izmaink, szoríthat a mellkasunk vagy éppen a gyomrunk. A feszültség szintet határozd meg egy 5-ös skálán:

0 – a teljes elengedettség, nyugalom állapota

5 – a robbanás közeli állapot

Jegyezd fel ezt az értéket és pörgesd vissza a gondolataidat arra az időre, amikor elkezdted a gyakorlatot. Mi járt akkor a fejedben? Mivel foglalkoztál éppen? Kérdezz meg magadtól, hogy mi a baj? Mit érzek és gondolok?

A gyakorlat hatására a hét végére kirajzolódhat, hogy milyen helyzetek, gondolatok, érzések töltenek el feszültséggel, mi az, ami nyugtalanít téged.

A mérés végén végezz el egy gyakorlatot a kiadvány vége felé található önmegnyugtató feladatok közül.

5

A főnököm hibát talált
a munkámban és még
le is írtatten kávéval
magamat. "Szerencsét-
len vagyok."

4

3

2

1

0

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

példa

A napom legnehezebb helyzete

A következő pár napban válassz ki a nap legmegterhelőbb helyzetét és írd le részletesen a következő táblázatba a helyzetet, a kiváltott érzelmeket, gondolatokat, testi érzéseket és ha volt, akkor a helyzet utólagos hatását.

Nap	A nap legmegterhelőbb helyzete	Testi érzet	Érzelem	Gondolat	Viselkedés
Hétfő					
Kedd					
Szerda					
Csütörtök					
Péntek					
Szombat					
Vasárnap					
Példa	Elaludtam reggel és elkéstem a munkából.	Gyomorszorítás, vállizmok feszülése, hányinger.	Félelem, bűntudat, szégyen, harag	Még ennyire sem vagyok képes.	Rohanva érkeztem a munkába, otthon-hagytam az ebédet, emiatt egész nap éhes voltam, amitől még feszültebb lettem. A nap végén bűntudatból inkább túlóráztam, hogy a főnököm ne higgye, hogy lógok. Le kellett mondanom egy programot is emiatt.

Öngondoskodás felsőfokon

A testi-lelki jóllétünk alapja nemcsak a kapcsolatainkban vagy éppen az alacsony stresszszintben rejlik, hanem egy sor más területen végzett öngondoskodó működés is elengedhetetlen, így például a megfelelő táplálkozás és az alvás minősége is befolyásolja hangulatunkat, alkalmazkodási képességünket. Az itt felsoroltak közül mi az, amit megtehetnél már ma magadért? Mivel tudnád még kiegészíteni?

Fizikai	Szociális kapcsolatok ápolása Minőségi idő másokkal Közösségi oldalak mérsékelt és tudatos használata Digitális detox napok Tartalmas beszélgetések Szociális kapcsolatokon belüli határok kiépítése Segítségkérés gyakorlása
Érzelmi	Meditáció Önvizsgálat Vallásgyakorlás Természetben töltött idő Naplóvezetés
Szociális	Szociális kapcsolatok ápolása Minőségi idő másokkal Közösségi oldalak mérsékelt és tudatos használata Digitális detox napok Tartalmas beszélgetések Szociális kapcsolatokon belüli határok kiépítése Segítségkérés gyakorlása
Spirituális	Meditáció Önvizsgálat Vallásgyakorlás Természetben töltött idő Naplóvezetés
Személyes	Hobbik gyakorlása Rég hanyagolt örömteli tevékenységek elővétele Önismeret fejlesztése Olvasás Célok felállítása Új tevékenységek kipróbálása

Pénzügyi	Kiadások tudatos kezelése Tudatos költségvetés tervezés Tudatos és megtervezett vásárlás Hitelek mérsékelése Megtakarítás Számlák időben történő kifizetése Adakozás
Munkaügyi	Határok kialakítása (idő, feladatköri) Időmenedzsment Rendszeres szünet beiktatása Szabadságok tudatos tervezése Tanulás, fejlődés
Globális	Környezettudatosság Egészséges környezet kialakítása Önkéntesség

Örömteli cselekvések listája

Nézd át a következő listát és fogj három színű ceruzát. Jelöld be az alábbiakat, továbbá gondold át, mivel tudnád bővíteni a pozitív érzéseket adó tevékenységeid készletét?

Zöld:

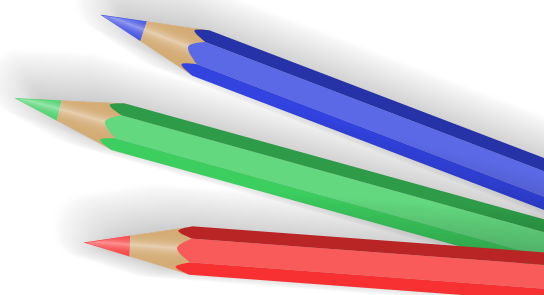
azok a tevékenységek, amiket már most is űzök.

Kék:

azok a tevékenységek, amiket még nem próbáltam, de lenne rá lehetőségem, kedvem.

Piros:

számomra ezek a tevékenységek nem örömteliek.



Örömteli cselekvések listája:

- Üldögelni egy kád meleg vízben.
- Tervezgetni a karrieremet.
- Gyűjteni dolgokat (például kavicsokat)
- Elutazni üdülni.
- Elképzelni, hogy mi lesz, ha befejeztem a tanulmányaimat.
- Régi dolgokat megjavítani.
- Randevúzni.
- Relaxálni.
- A hét közepén moziba menni.
- Sétálni, kocogni.
- Arra gondolni, hogy ma mennyit dolgoztam.
- Zenét hallgatni.
- Napozni.
- Elképzelni, hogy új foglalkozásba kezdek.
- Nevetni, vicceket olvasni.
- Régi utazásokra gondolni.
- Másokat hallgatni.
- Újságokat, folyóiratokat olvasni.
- Hobbik (barkácsolás, modell-építés)
- Jóbarátokkal tölteni egy estét.
- Megtervezni a napot.
- Új emberekkel találkozni.
- Szép pillanatokra gondolni.
- Takarékoskodni.
- Hazamenni a munkából.
- Főzni, enni.
- Karatézni/judózni/jógázni.
- Eltervezni nyugdíjas éveimet.
- Megjavítani dolgokat a ház körül.
- Megszerelni az autót/biciklit.
- Felidézni szeretett emberek szavait és tetteit.
- Csinos ruhákat felvenni.
- Eltölteni egy nyugodt estét.
- Gondozni a növényeimet.
- Úszni.
- Dúdolni/énekelni.
- Tornázni.
- Eltervezni, hogy mit fogok venni.
- Focizni.
- Sárkányt eregetni.
- Beszélgetni barátokkal.
- Motorozni.
- Családi összejövetelre menni.
- Szex.
- Atlétika pályán futni.
- Sátorozni.
- Hangosan énekelni.
- Virágokat rendezgetni.
- Vallásomat gyakorolni (temp-lomba menni, imádkozni).
- Fogykúrázni.
- Strandra menni.
- Arra gondolni, hogy rendes ember vagyok.
- Egy nap, amikor semmit nem csinállok.
- Osztálytalálkozóra menni.
- Korcsolyázni.
- Vitorlázni.
- Festeni.
- Csinálni valamit, ami épp eszembe jut.
- Hímezni, horgolni.
- Aludni.
- Vezetni.
- Vendégeket hívni.
- Klubba, szakkörre menni.
- Elképzelni az esküvőmet.
- Vadászni.
- Másokkal együtt énekelni.
- Flörtölni.
- Hangszeren játszani.
- Kézműveskedni.
- Ajándékot készíteni.
- Cd-ket venni/zenét letölteni.
- Túrázni/kirándulni.
- Verset/novellát/könyvet írni.
- Varrogatni.
- Ruhákat venni.
- Vacsorázni menni.
- Könyvekről beszélgetni.
- Várost nézni.
- Kertészkedni.
- Fodrászhoz menni.
- Reggel kvézni, újságot olvasni.
- Teniszezni.
- Csókolózni.
- Nézni, ahogy a gyermekeim játszanak.
- Arra gondolni, hogy több dologra lehetek büszke, mint mások.
- Színházba/koncertre menni.
- Álmodozni.
- Eltervezni, hogy iskolába fogok járni.
- Elmenni autózni.
- Bútort fényezni.
- TV-t nézni.
- Listát készíteni a teendőkről.
- Biciklizni.
- Erdőben vagy vízparton sétálni.
- Ajándékot venni.
- Elmenni egy parkba.
- Befejezni egy feladatot.
- Látványos sportot nézni (autó-verseny, lóverseny).
- Hizlaló, édes ételt enni.
- Állatokkal játszani.
- Modellrepülőt röptetni.
- Regényt olvasni.
- Színdarabban játszani.
- Egyedül lenni.
- Naplót vagy levelet írni.
- Takarítani.
- Elvinni valahová a gyerekeket.
- Táncolni.
- Elmenni piknikezni.
- Arra gondolni, hogy „ügyes voltam”, miután elvégeztem valamit.
- Meditálni.
- Röplabdázni.
- Együtt ebédelni egy baráttal.
- Elmenni a hegyekbe, túrázni.
- Elképzelni, hogy családom van.
- Gyermekkorom boldog pillanataira gondolni.
- Venni valami „felesleges” dolgot, amire nincs nagyon szükségem.
- Kártyázni.
- Fejtörőket megoldani.
- Vitatkozni politikáról.
- Labdajátékot játszani.
- Fényképeket nézegetni.
- Gitározni.
- Kötögetni.
- Biliárdozni.
- Keresztretjvényt fejteni.
- Szépen felöltözni.
- Azon gondolkodni, amiben javultam.
- Venni magamnak valami vágyottat/kedveset.
- Felhívni valakit.
- Múzeumot látogatni.
- Vallásos témákkal foglalkozni.
- Gyertyát gyújtani.
- Rádiót hallgatni.
- Megmasszíroztatni magam.
- Azt mondani: „Szeretlek”.
- Jó tulajdonságaimra gondolni.
- Könyveket venni.
- Szaunába vagy gőzfürdőbe menni.
- Sétálni.
- Kenuzni, evezni.
- Bowlingozni.
- Fával dolgozni.
- Fantáziálni a jövőről.
- Balettozni.
- Vitatkozni, érvelni.
- Beülni egy kávézóba.
- Gondozni egy akváriumot.
- Erotika (könyv, film).
- Lovagolni.
- Közösségi munkát végezni, eltervezni.
- Valami újat csinálni, kipróbálni.
- Kirakós játékot összerakni.
- Arra gondolni, hogy képes vagyok a problémáimmal megküzdeni.
- Önkénteskedni.
- Társasjátékot játszani.

Hálanapló

A hála gyakorlása egy rendkívül egyszerűnek tűnő, de annál hatékonyabb gyakorlat. Minden este lefekvés előtt írd fel magadnak 2-3 olyan dolgot, ami miatt aznap hálás tudtál lenni. Lehetnek ezek ismétlődőek, de törekedhetsz arra is, hogy újakat keress.

Pl.:

- Hálás tudtam ma lenni, mert megvárta a buszsofőr a megállóban.
- Hálás voltam ma, mert a párom vacsorával várt haza.
- Hálás vagyok, hogy nem fertőződtem meg.



ÖNMEGNYUGTATÁS GYAKORLATOK

Földelés

Testi: Feküdj le a földre. Érezd meg, hogy milyen pontokon érsz hozzá a földhöz. Ahogy itt fekszel, figyeld meg, milyen érzés. Érezd át, ahogy a föld biztonsággal, stabilitással és erővel megtartja minden tagodat.

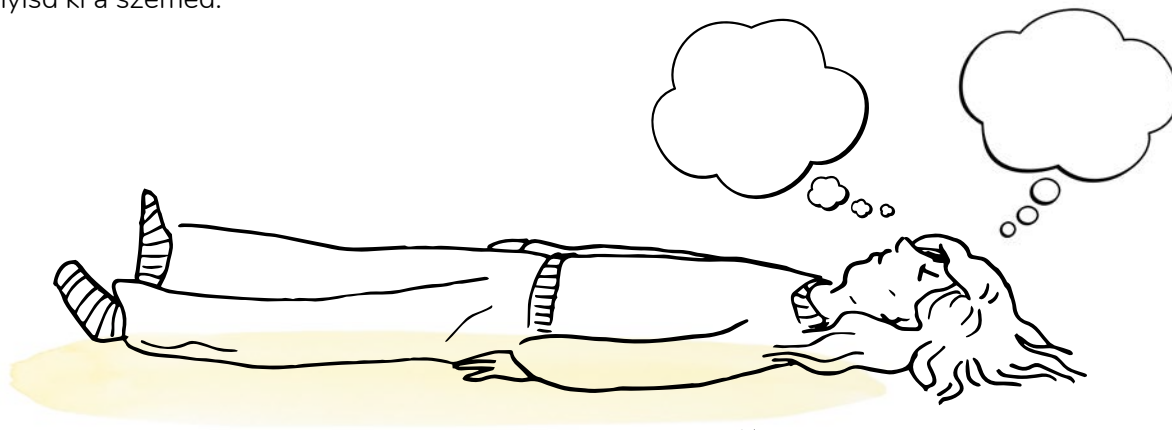
Helyezkedj el egyenes háttal egy székben. Először nyomd a lábujjaidat a földre, majd engedd el. Nyomd az egész talpadat erővel lefelé, majd engedd el. Most nyomd magad bele a székbe, majd engedd el. Ezt követően nyomd a hátadat a támlához és engedd el. Most nyomd bele a kezedet a kartámlába, ha van, majd engedd el. Végül pedig húzd fel a füleidhez erővel a válladat és hirtelen ereszd le. Minden egyes fázisban próbáld megfigyelni, hogy milyen érzeteket kelt. A gyakorlat végén vegyél pár mély levegőt.

Öt érzékszerv gyakorlat: Szánj magadra most pár percet. Vedd fel a kedvenc pulóveredet. Figyeld meg az anyagát, a színét, a mintáját, a tapintását, az illatát, a hangját, ahogy hozzáérsz. Főzz mellé egy teát. Ízeled meg, figyeld meg az illatát, a hőmérsékletét.

Környezet megfigyelése: Válassz ki a környezetekben egy tárgyat és figyeld meg minden részletét. A formáját, a színét, a hőmérsékletét, az anyagát, a súlyát, ha van, akkor a hangját, az érzetet amit kelt benned. Figyeld meg, hogy eszedbe juttat-e valamit esetleg.

Figyelem elterelése: Keress öt zöld színű dolgot magad körül, vagy keress négy kerek tárgyat a szobában. Nyugodtan találj ki bármilyen ilyen jellegű szabályt és keress ennek megfelelő tárgyakat.

Imagináció: Helyezkedj el kényelmesen. Hunyd le a szemedet. Képzeld el most lelki szemeid előtt, amint a talpadból gyökerek kezdenek szépen lassan a föld középpontja felé növekedni. Ezek a fénygyökerek először még vékonyak, de minden egyes légvétellel egyre erősödnek, növekednek, egyre szerteágazóbbá válnak. Képzeld el lassan őket, mintha egy fa gyökerei lennének, olyan stabilan tartanak téged is a földön. Figyeld meg, hogy milyen érzéseket, testi érzeteket kelt benned. Majd a gyakorlat végeztével oszlasd el a képet, vegyél pár mély levegőt és nyisd ki a szemed.



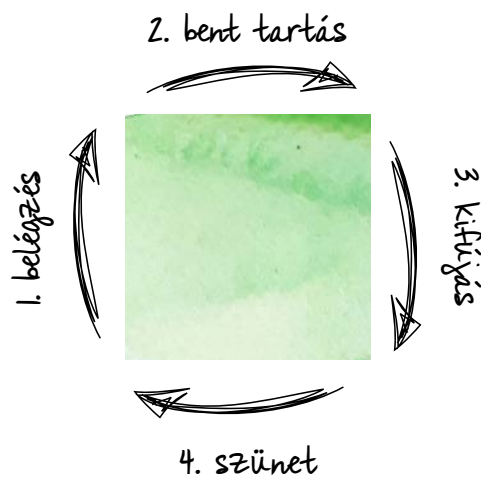
Légzésgyakorlat - négyes lézés

Elindulunk egy képzeletbeli négyszög egyik sarkából, mintha a négyszög oldalán haladnánk a következő sarokig. Először 4-ig számolva beszívjuk a levegőt. A második saroktól a harmadikig 4-ig számolva bent tartjuk, majd a harmadiktól a negyedik sarokig kifújjuk. A negyedik és első sarok közötti távon szünetet tartunk a következő lélegzetvétel kezdetéig, szintén 4-ig számolva.

Néhányszor ismételve a légzőgyakorlatot lassan megnyugszunk.

Variáció: 4-7-8 lézés

Lélegezz be 4 mp-ig, tartsd bent 7 mp-ig, majd 8 mp-en keresztül lassan fújd ki.



Szívroherencia gyakorlat

Üljünk le kényelmesen, egyenes háttal, tegyük kezeinket a combunkra. Néhány mély lélegzetvétel után figyeljünk a szívritmüsünkre. Legegyszerűbb, ha úgy képzeljük, hogy a szíven keresztül lélegzünk, próbáljuk látni, érezni, ahogy minden be- és kilégzés átjárja a szívünket. A belégzésnél friss oxigénnel telítődik, a kilégzés pedig elszállítja a szükségtelen anyagokat. Képzeljük el, hogy belégzéskor tisztító, nyugtató hatású levegőben fürdőzik a szívünk. Majd figyeljük meg a mellkasban lassan kialakuló kellemes melegérzetet. Ennek kialakulását segítheti egy kedves arc, szeretett személy felidézése, vagy a hála, köszönet érzésének átélése. Ha a gyakorlat jól sikerül, szinte önkéntelenül is elmosolyodunk. „Ez a legnyilvánvalóbb jele annak, hogy létrejött a szívritmus harmóniája” – írja a szerző.

Belső erő megtalálása

Helyezkedj el kényelmesen, csukd be a szemed. A fejtetőtől a lábujjakig haladva lassan pásztázd át gondolatban a testrészeidet... Figyeld meg, hogy hol, melyik testtájékot érzed energiával telinek, a legerősebbnek, legfrissebbnek. Időzz itt pár pillanatot, majd képzelj el, hogy ez az energia, frissesség, innen, az „erőcentrumból” továbbterjed...betölti az egész testedet. Éld át, ahogy a tested energiával, életerővel telítődik!

Ne siess, semmit se erőltess, csak add át magát a folyamatnak...

A gyakorlat végén vegyél egy nagy levegőt, lassan fújd ki és nyújtózkodj jólesően.

Találj egy számodra biztonságos helyet...

A biztonságos hely gyakorlat során a szervezetünk pihenő üzemmódba tud kapcsolni. Izmaink elernyednek, a test elnehezedik, a légzésünk és a szívverésünk lassul, és a regenerációt elősegítő folyamatok indulnak be a szervezetünkben. A lényege, hogy a nyugalommal kapcsolatos testi érzeteket és élményeket átéljük, amiben az imagináció is segítségünkre van.

Képzelj el egy olyan valóságos vagy akár csak a képzeletedben létező helyet, ahol jól éreznéd magad, ahol teljesen el tudnád engedni magad. Figyeld meg, milyen körülmények között (színek, hangok, hőmérséklet, egyéb érzékek) tudnád magad teljesen elengedni. Képzelj el egy olyan helyet, ahol meg tudnál nyugodni.

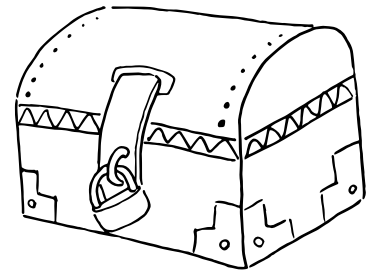
Ha van kedved, le is fesheted, rajzolhatod az általad megélt képeket, melyek önmagukban is stresszcsökkentő technikák.

Konténer gyakorlat

Ez a gyakorlat kiváló arra, hogy komolyabb stresszhelyzetben is képesek legyünk megnyugodni, így rövidebb időre, de tehermentesíti a szervezetünket a stressz okozta hatásoktól.

Hunyd le a szemedet és helyezkedj el kényelmesen. Képzeld el egy konténert (vagy ládát, széfet), ahová bármit betehetsz, ami ebben a pillanatban zavar téged. Figyeld meg a formáját, a színét, az anyagát, a zárószervezetét. A zárószervezetet figyeld meg részletesen. Hogyan nyílik és záródik ez a tároló?

Majd nyisd ki a tárolót és tegyél bele mindent, ami ebben a pillanatban zavar téged. Lehet ez emlék, vagy egy jelen esemény, vagy akár egy zavaró gondolat a jövővel kapcsolatban, érzelem, gondolat vagy testi érzés. Ne ragadj le egyiknél sem, ne vizsgálgasd, csak tedd be a ládába. Ha ez megvan, akkor zárd be a ládát. Most pedig figyeld meg, hogy milyen a biztonságban lenni, milyen testi érzések társulnak ehhez a jelen-léthez. Ha valami zavaró felbukkan, csak nyisd ki a ládát és tedd bele. Figyeld meg, hogy milyen így lenni most? Most pedig engedd meg magadnak, hogy egy kulcsszó bukkanjon fel, ami összefoglalja ezt az élményt, ezt a biztonságos állapotot.



A kulcsszó egy horgony, aminek a felidézése abban segít téged, hogy emlékezz erre az ellazult állapotra a későbbiekben.

Szivacs gyakorlat

Ez a gyakorlat az erőforrásokat hivatott mozgósítani, melyhez jó, hogyha fel tudsz idézni egy előtted álló nehezen megoldható vagy számodra nagyon megterhelő eseményt vagy feladatot. Ez lehet egy olyan feladat, amit ...

- nehezen tudsz elviselni.
 - félsz tőle, szorongsz.
 - semmi kedved nincs hozzá. mégis meg kell csinálnod.
 - bénító hatással van rád.
 - vagy bármilyen más egyéb módon nehézséget okoz.
1. Írd le magadnak az eseményt, feladatot, amilyen részletesen csak tudod, a nemkívánatos esemény minden részletét tekintsd át alaposan. Lehet, hogy ez nehéz feladat lesz, lehet, hogy számos elakadással kell közben megküzdened, de próbáld meg kitartóan végigvenni a leírás minden részletét. Közben figyeld meg a testi reakcióidat is.
 2. A legkellemetlenebb, rázósabb, utálatosabb pillanatánál állítsuk meg a történetet - mintha távirányítóval megállítanánk a filmet, és írd le, hogy ez a pillanat, ha elképzeled, mekkora negatív feszültséget okoz, mennyire zavaró egy tízfokú skálán, ahol 10 a legzavaróbb, a legtöbb feszültséget jelenti, 0 pedig egyáltalán nem zavaró, feszültségmentességet jelent.

3. Ezt követően írd fel azt is, hogy szerinted melyik három tulajdonságra lenne szükséged ahhoz, hogy ez a helyzet vagy feladat könnyebben kezelhető legyen számodra. Majd gondold át az alábbiakat:
 - Idézd fel életed olyan pillanatait, amikor ennek a tulajdonságnak birtokában voltál – ez lehet akár kisgyerekkori emlék is.
 - Ha nem tudsz ilyen pillanatot felidézni, akkor próbáld meg elképzelni valakit, aki ennek a tulajdonságnak a birtokában van. Ez a valaki lehet valós személy, de lehet mesefigura, filmhős, tehát nem valódi személy is.
 - A harmadik lehetőség, hogy magát a tulajdonságot valamilyen szimbólum formájában próbáld meg elképzelni, például szikla, valamilyen állat, vagy akár egy elem, mint a tűz vagy a víz.
4. Éld bele magad, amennyire tudod, és próbáld meg megérezni a testedben, milyen hatást vált ki ez az emlék vagy fantázia.
5. Adj egy frappáns nevet annak az élménynek, amit átéltél, hogy ezzel a szóval (hívószó) később is előhívható legyen.
6. Mind a három tulajdonsággal egyenként csináld ezt végig, végül pedig hunyd be a szemed és próbáld meg ezt a három tulajdonságot, a hívószavait és a vele járó érzéseket, testi érzéseket egyszerre felidézni.
7. Végül ezzel az érzéssel, amit a három tulajdonság együttes felidézése okozott képzelj el magadat az eredetileg leírt nehéz helyzetben és értékeld egytől tízig, mennyire zavaró most a helyzet számodra.
8. Fontos, hogy ezeket az élményeket a későbbiek során is fel lehet idézni, amikor ténylegesen abban a helyzetben leszel majd a jövőben.

Gondolatolvasás

Csukd be a szemed és képzelj el egy kis házat. Menj el az ajtajáig és nyisd ki. Képzelj el, hogy a gondolataid belépnek a házba, és különböző dolgokká alakulnak: képek, feliratok, tárgyak lehetnek belőlük. Figyeld meg ezek formáját, színét és hogy hol helyezkednének el a házban. Amikor minden gondolatnak helyet találtál, zárd be az ajtót. Vegyél most nyugodtan három lélegzetet...

Most újra nyisd ki az ajtót. Nézz be a kis házba és válaszd ki azokat a gondolatokat (dolgokat), amelyeket szívesen magaddal vinnél, a többit pedig hagyd a házban. A végén csukd be az ajtót.

Progresszív relaxáció

A progresszív izomrelaxáció technikáját Dr. Edmund Jacobson dolgozta ki az 1930-as években. Módszerét azon megfigyelésére alapozta, hogy a testünk és a lelki működésünk folyamatos, dinamikus kölcsönhatásban van egymással: ha stresszorok érnek bennünket, izmaink megfeszülnek, s izmaink megfeszülése olyan kellemetlen testi érzetekkel párosul, mint a

fejfájás, fájdalmak a nyakban, vállakban, a mellkasban, hát- és derékfájdalmak, lélegzetvételi problémák, végtagok remegése, zsibbadása. Ezek következtében szorongás léphet fel, amely újra a fentebb felsorolt testérzeteket produkálhatja: az eredmény egy ördögi kör, az ebből való kilépéshez pedig elsősorban a fennálló probléma felismerésére van szükség. Emellett a Jacobson által felkínált relaxációs módszer kifejezetten hatékonynak bizonyul a testérzetekből fakadó szorongás enyhítésére, megszüntetésére.

A progresszív izomrelaxáció lényege, hogy a fókuszált izmunk/izomcsoportunk befeszítésével, majd az ezt követő teljes ellazításával elérjük, hogy az ellazult állapot lazább állapotot jelentsen, mint amilyen a megfeszítést megelőzően volt. Ezáltal fokozatosan ráérünk annak felismerésére, hogy bizonyos izmaink mikor feszültek olyannyira, hogy az már minket is feszültté tesz mentálisan. A gyakorlatsort legalább 10 percre, napi kétszer érdemes alkalmazni. Az egyes gyakorlatok után szánjunk 30-60 másodpercet az ellazulás érzésének élvezésére. A gyakorlatsor végén sem álljunk fel és mozogjunk azonnal, hanem szánjunk 1-2 percet a megnyugvásra. Ezt követően lassan felállhatunk, és nyújtózkodhatunk.

Előkészületek:

- Válasszunk egy csendes helyet, ahol nem zavarhatnak meg minket a relaxáció közben.
- Éhesen vagy éppen jóllakottan ne kezdjük hozzá a gyakorlathoz.
- A gyakorlat megkezdése előtt feküdjünk a földre, lehetőleg kényelmes ruhában öltözködve.
- Próbáljunk meg az orrunkon keresztül levegőt venni, lélegezzünk lassan és folyamatosan, a saját ritmusunkban.

A progresszív izomrelaxáció lépései Jacobson utasításai alapján:

- Szorítsuk ökölbe kezünket néhány másodpercig, majd lazítsuk el. Tudatosítsuk magunkban, ahogy az ujjaink elernyednek, ellazulnak.
- Hajlítsuk be könyökünket, feszítsük be a bicepszünket, majd néhány másodperc után lazuljunk el.
- Nyújtsuk ki mindkét karjainkat úgy, hogy a tricepszek befeszüljenek, majd néhány másodperc után lazuljunk el.
- Feszítsük meg arcunkat, húzzuk fel szemöldökünket, majd lazuljunk el.
- Szorítsuk össze fogainkat, nyomjuk nyelvünket a szájpadláshoz, de a fájdalomküszöböt ne érjük el, majd lazuljunk el.
- Döntsük hátra fejünket, amennyire csak lehet, majd lazuljunk el.
- Döntsük előre fejünket úgy, hogy közben az állunkat igyekezzünk a mellkasunkhoz szorítani, majd lazuljunk el.
- Húzzuk vállainkat fel a füleink mellé, majd lazuljunk el.
- Vegyünk egy kivételesen nagy és mély levegőt a mellkasunkba, figyeljük meg, ahogy mellizmaink megfeszülnek. Néhány másodperc múlva engedjük ki a levegőt, és lazuljunk el.
- Emeljük fel hátunkat a váll és a medence megemelése nélkül, figyeljük meg, ahogy a hátizmaink megfeszülnek, majd lazuljunk el.
- Vegyünk egy kivételesen nagy és mély levegőt a hasunkba, figyeljük meg, ahogy hasizmaink megfeszülnek. Néhány másodperc múlva engedjük ki a levegőt, és lazuljunk el.
- Feszítsük meg a farizmunkat, s figyeljük meg, ahogy ezáltal a medence eltávolodik a földről. Néhány másodperc múlva lazuljunk el.
- Feszítsük meg térdünket, s emeljük fel mindkét lábunkat a földről. Figyeljük meg, ahogy a combizmaink megfeszülnek, majd a lábak elengedésével lazuljunk el.
- Nyújtsuk előre a lábfejeinket, s figyeljük meg, ahogy a vádlik megfeszülnek. Néhány másodperc múlva lazuljunk el.
- Feszítsük meg lábujjainkat, majd néhány másodperc múlva lazuljunk el.
- Szánjunk néhány percet a nyugalom átélésére, tudatosítására, majd néhány mély lélegzet után álljunk fel, és egy kis nyújtózkodást követően folytassuk napunkat.

Önmegnyugtatás 5 lépése

Helyezkedj el kényelmesen, csukd be esetleg a szemed és a fejedtől a lábad ujjáig haladva lassan pásztázd át gondolatban a testrészeidet. Figyeld meg, hol van feszültség. Lélegezz nyugodtan, ne sisess, ne erőltess semmit. Lassan és nyugodt mozdulatokkal kövesd az alábbi 5 lépéses folyamatot.

1.



Először mindkét kézzel fogd meg oldalt a fejed, kissé szorítsd a tenyered közé, csak amennyire éppen jól esik. Figyeld meg, milyen érzés a feszített érzést követően újra lazítani a szorításon.

2.



Lassan válts a második lépésre: itt is még a fejnél maradunk, de a két kezéd ezúttal előlről és hátulról – azaz a homlokodon és a tarkódon szorítja a fejedet. Újból csak annyi a feladatod, hogy néhány másodpercig tartsd a pozíciót, majd lépj a harmadik pozícióba.

3.



A bal kezedet hagyd a homlokodon, a jobb kezedet tedd a szív tájékra a mellkasodra. Érzed, ahogy átmelegít a saját tenyered? Itt is időzz el néhány másodpercet.

4.



Következik a negyedik lépés: ezúttal a jobb kezéd marad a helyén, azaz a szíveden, a bal kezedet pedig tedd a hasadra. Itt is próbáld meg tudatosítani a melegítő érzést, amit az érintésed okoz.

5.



Az utolsó lépésként a jobb kezéd most lent nyugszik a hasadon, míg a bal kezettel újra a tarkódat érinted. Ezt a ciklust ismételd el néhányszor. Hagyj időt magadnak, időzz el minden lépésnél néhány másodpercig. Ezt követően figyeld meg, hogyan változnak az érzéseid.

Pillangőlelés

Az alábbi képek segítségével most egyszerű önmegnyugtatósi technikát sajátíthatsz el olyan helyzetekre, amikor úgy érzed, nehéz megküzdeni az érzésekkel. Annyit kell tenned, hogy kényelmesen elhelyezkedsz az íróasztalod mögötti székből, a könyöködet az asztalon megtámaszthatod, de ha úgy kényelmesebb, akkor pihentetheted a mellkasodon is. A karjaidat kulcsold keresztbe a mellkasod előtt, a tenyereid a vállad alatt a kar felső részén nyugszanak. Ezt hívjuk pillangó ölelésnek. Talán érdemes behunynod a szemed és felidézni azt a helyzetet, ami a kellemetlenséget okozta számodra, majd felváltva megérinteni a kezeddal a jobb, majd a bal válladat. Egyiket a másik után. Amíg az egyik tenyered a levegőben van, addig a másik a karodat érinti – akár csak a csapkodó lepkeszárnyak, finoman érinted az egyik, majd másik oldalon a karodat. Mindeközben a tested megnyugszik, az elmédet pedig arra ösztönözöd, hogy feldolgozza a kellemetlen esemény információit.



Elúszó falevelek

Csukd be szemed. Ha gondolatok kezdenek özönlenni a fejedben, ne aggódj emiatt. Elmédnek az a dolga, hogy gondolatokkal legyen tele.

Engedd, hogy minden gondolat egyesével áthaladjon az elméden, akár egy patak vizén tovaúszó levél. Képzeld el a levelet, amint ellebeg előtted a patak vizén. Látod a levelet? Milyen színű? Mekkora? Igen valószínű, hogy eleinte kritikus gondolataid és kellemetlen érzéseid lesznek: „Ez mekkora ökörség.” Engedd a gondolatot, akár egy levelet elúszni a patak sodrásával. „Annyi tennivalóm van; mi a csudának üldögélek itt?” Egy patak vizén tovaúszó levél. „Ez életem leghosszabb öt perce.” Egy patak vizén tovaúszó levél. Minden gondolat saját falevelet kap. Minden érzés is megkapja a saját falevelét. Elegendő levél van valamennyi gondolatodhoz és érzésedhez. Engedd, hogy minden gondolat és érzés egyesével elússzon a saját falevelén. Van ebben valami egyszerű szépség, ahogy a gondolatok tovatűnnek a patak vízével. Minden gondolat szabadon mozog. A levelek mozgásának nincs semmi akadály. A folyó sodrása oly természetes: soron következő gondolat, következő levél, következő érzés, következő levél – úszik a patakkal egyre távolodva.



Spirál technika

Idézz fel egy zavaró, kellemetlen eseményt, gondolatot vagy jövőbeli aggodalmat és koncentrálj az azzal járó testérzetekre! Mennyire intenzív egy 0-tól 10-ig tartó skálán (0-10 pont)? Hol érzed a testedben ezt az érzést? Képzeld el, hogy az érzések energiák. És ez az energia spirálszerűen forog. Figyeld meg, milyen irányban forog? Óramutató járása szerint vagy ellenfértétesen?

Most képzeletben lassítsd, majd fordítsd meg a spirál mozgásirányát és figyeld meg, mi történik. Csak figyeld... Kilégzés után újra kérdezd meg magadtól, hogy milyen intenzív a most benned lévő kellemetlen érzet egy 0-tól 10-ig tartó skálán ?



A kiadvány végére érve láthatod, hogy nap, mint nap milyen sok gyakorlat áll a rendelkezésünkre az érzelmeink szabályozására. Talán eddig azt gondoltad, hogy a függőséged tárgya az egyetlen lehetőség, amivel kezelheted a benned kavargó örvényeket, érzelmi viharokat. Emellett azonban igyekeztünk olyan gyakorlatokat is bemutatni, melyek az életminőség javulását szolgálhatják (például öngondoskodás lista) vagy éppen az önismeretet fejleszthetik (például érzelemlista).

Tekints erre a füzetre úgy, mint egy szerszámosládára, mely sok helyzetre tartalmaz hatékony eszközt. Viszont ahogy egy szerszámosláda is csak akkor hatékony, ha ismerjük a tartalmát, tudjuk használni gyakorlott módon a benne lévő eszközöket és időnként meg is tisztítjuk őket a rozsdától és a szennyeződésektől, úgy a lelki eszköztárunk is gyakorlást, karbantartást igényel. A befektetett energia azonban hosszútávon a nehéz időszakokban, krízisek idején megtérül, ahogy a szerszámosláda eszközeinek ára is egy-egy karbantartási munka idején.

Köszönjük, hogy velünk tartottál ezen a különleges belső utazáson! Reméljük hamarosan újra találkozunk, addig is vigyázz magadra, és használd a mentőöveidet!



További ajánlott irodalom:

Bessel van der Kolk: A test mindent számontart Az agy, az elme és a test szerepe a traumafeldolgozásban. Ursus Libris, 2020.

Mogyoróssy Révész Zsuzsanna blogja: <https://gallerypsziche.blog.hu/>

Edith Eva Eger: A döntés, Libri Könyvkiadó, 2017.

David Servan-Schreiber: Szíveddel figyelj, Park Kiadó, 2015.

Kristin Neff: Együttérzés önmagunkkal – Hagyj fel az önostorozással és légy magabiztosabb, Ursus Libris, 2014.

Jon Kabat-Zinn: Bárhova mész, ott vagy – Éberségmeditáció a mindennapi életben, Ursus Libris, 2015.

Rebecca Williams, Julie Kraft: A tudatos jelenlét a függőségből kivezető úton, Oriold és Társai Kiadó, 2019.

Források:

Mogyoróssy-Révész Zs. (2019). Ézelmi regulációs változások krízisben és traumában – a helyreállítást segítő, pszichológiai tanácsadás során alkalmazható módszerek és gyakorlatok. In: Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 20(3), 267-298.

Van der Hart, O. (2012). The use of imagery in phase 1 treatment of clients with complex dissociative disorders. In: European Journal of Psychotraumatology, 3.

Shapiro, F.: EMDR Institute Basic Training Course, 2014.: Additional Stress Management Strategies, p.4.

Grandin T. (1992). Calming effects of Deep Touch Pressure in Patients with Autistic Disorder. In: Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology, 2 (1).

Gertner, K. (2008). Butterfly Hug: An explanation of EMDR for Children.