



Εργαλειοθήκη 1 – Μαθησιακή Ενότητα 1 Πριν από την Παρέμβαση

Δραστηριότητα 4 Ρίξτε μια ΑΓΚΥΡΑ

Πριν λάβετε μέρος σε μια παρέμβαση πρώτων βοηθειών ψυχικής υγείας, μπορεί να είναι χρήσιμο να μάθετε για τη διαδικασία αγκυροβολίας για να βοηθήσετε εσάς ή τους άλλους να σταθεροποιηθούν όταν χρειάζεται: Πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την παρέμβαση.

Η αγκυροβολία διαμορφώνεται μέσω της επανάληψης και της συσχέτισης. Θυμηθείτε το διαβόητο πείραμα του Ιβαν Ρανιον με τα σκυλιά, χτυπούσε το κουδούνι (ερέθισμα) την ίδια στιγμή που τάζε τα σκυλιά. Μετά από λίγο τα στόματα των σκυλιών έβγαζαν σάλια απλά ακούγοντας το κουδούνι, ... συσχέτιση μεταξύ του χτυπήματος του κουδουνιού και της ώρας του γεύματος. Η αγκυροβολία είναι μια φυσική διαδικασία που συνήθως συμβαίνει χωρίς να το συνειδητοποιούμε. Οι μελέτες δείχνουν ότι μπορεί να δημιουργηθεί σκόπιμα.

Όταν επιλέγετε μία άγκυρα, μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε αυτήν αργότερα, όταν θα σας είναι χρήσιμη.

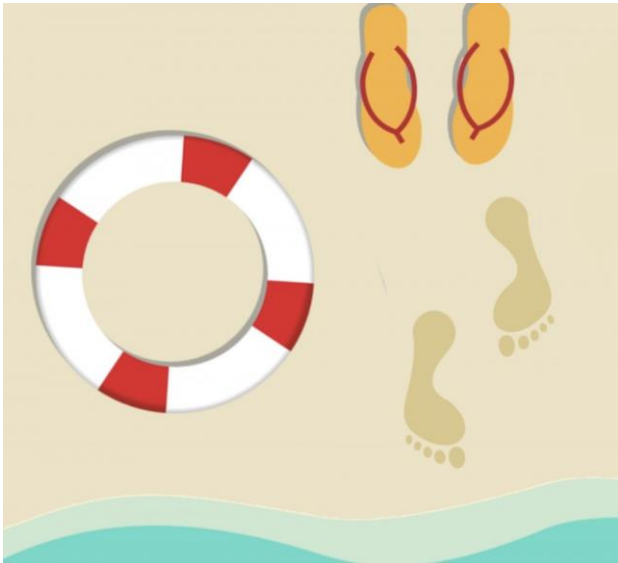


Θα βρείτε εδώ ένα **βίντεο** που σας δείχνει πώς να το κάνετε.



ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΒΗΜΑ-ΠΡΟΣ-ΒΗΜΑ ΨΥΧΙΚΗ ΑΓΚΥΡΟΒΟΛΙΑ

Θυμηθείτε μια στιγμή που αισθανθήκατε εξαιρετικά ήρεμοι και χαλαροί, μια στιγμή που ήσασταν απόλυτα γαλήνιοι και συνδεδεμένοι με την παρούσα στιγμή..



Τώρα, βυθιστείτε στη μνήμη. Τι είδατε; Τι ακούσατε; Τι νιώθατε; Ο στόχος είναι να ξαναζήσετε την ανάμνηση μέχρι να αρχίσετε να βιώνετε τα ίδια συναισθήματα ηρεμίας και χαλάρωσης.

Τώρα, σε αυτό το σημείο εμφανίζεται η ψυχική αγκυροβολία. Μόλις φτάσετε στην κατάσταση μέγιστης χαλάρωσης, **αναπνεύστε αργά και βαθιά. Αυτό σας αγκυροβολεί στο θετικό συναίσθημα.**

Για να ελέγξετε την αποτελεσματικότητα της αγκυροβολίας και να δείτε αν μπορείτε ακόμα να βιώσετε μια χαλαρωτική κατάσταση.

Λάβετε υπόψη ότι μπορεί να χρειαστεί να το κάνετε αρκετές φορές πριν αρχίσετε να βλέπετε αποτελέσματα. Η επανάληψη είναι απαραίτητη για τη διαδικασία αγκυροβολίας.

Επαναλάβετε, επαναλάβετε, επαναλάβετε. Η άγκυρα θα πρέπει να πυροδοτείται με τον ίδιο ακριβώς τρόπο κάθε φορά που τη συνδέετε με την ηρεμιστική και χαλαρωτική εμπειρία.

Με την πάροδο του χρόνου, θα εδραιωθεί στο μυαλό σας..

Το πιο σημαντικό, είναι να είστε υπομονετικοί. Κάθε φορά που μπαίνετε στον πειρασμό να αντιδράσετε με τον ίδιο τρόπο, υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι η ψυχική αγκυροβολία είναι μια διαδικασία και μπορεί να μην δείτε αποτελέσματα αμέσως.

5 Τύποι Αγκυροβολίας





ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΓΚΥΡΟΒΟΛΙΑΣ : Ο ΑΣΦΑΛΗΣ ΤΟΠΟΣ



Ακολουθεί το κείμενο που θα σας βοηθήσει:

Ξεκινήστε με το να καθίσετε άνετα σε ένα ήσυχο σημείο όπου δεν θα σας ενοχλήσει κανείς και αφιερώστε μερικά λεπτά για να επικεντρωθείτε στην αναπνοή σας. Κλείστε τα μάτια σας, αντιληφθείτε οποιαδήποτε ένταση υπάρχει στο σώμα σας και αφήστε αυτή την ένταση να φύγει με κάθε εκπνοή.

Φανταστείτε ένα τόπο, όπου μπορείτε να αισθάνεστε ήρεμοι, γαλήνιοι και ασφαλείς. Μπορεί να είναι ένας τόπος στον οποίο έχετε ξαναπάει, ένας τόπος στον οποίο έχετε ονειρευτεί να πάτε, ένας τόπος που έχετε δει μια εικόνα του ή απλώς ένας ήρεμος τόπος που μπορείτε να δημιουργήσετε στο μυαλό σας.

Κοιτάξτε γύρω σας σε αυτόν τον τόπο, παρατηρήστε τα χρώματα και τα σχήματα. Τι άλλο παρατηρείτε;

Τώρα παρατηρήστε τους ήχους που υπάρχουν γύρω σας, ή ίσως τη σιωπή. Τους ήχους που είναι μακριά και αυτούς που είναι πιο κοντά σας. Εκείνους που είναι πιο αισθητοί και εκείνους που είναι πιο ανεπαίσθητοι.

Σκεφθείτε τυχόν μυρωδιές που παρατηρείτε εκεί.

Στη συνέχεια, επικεντρωθείτε σε τυχόν δερματικές αισθήσεις - τη γη κάτω από εσάς ή οτιδήποτε σας στηρίζει σε εκείνο τον τόπο, τη θερμοκρασία, οποιαδήποτε κίνηση του αέρα, οτιδήποτε άλλο μπορείτε να αγγίξετε.

Παρατηρήστε τις ευχάριστες φυσικές αισθήσεις στο σώμα σας ενώ απολαμβάνετε αυτόν τον ασφαλή τόπο.

Τώρα, ενώ βρίσκεστε στο γαλήνιο και ασφαλή τόπο σας, μπορείτε να επιλέξετε να του δώσετε ένα όνομα, είτε μια λέξη είτε μια φράση που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να επαναφέρετε αυτή την εικόνα, όποτε χρειαστεί.

Μπορείτε να επιλέξετε να παραμείνετε εκεί για λίγο, απολαμβάνοντας την ηρεμία και τη γαλήνη. Μπορείτε να φύγετε όποτε θέλετε, απλά ανοίγοντας τα μάτια σας και έχοντας επίγνωση για το πού βρίσκεστε τώρα, και επαναφέροντας τον εαυτό σας σε εγρήγορση στο "εδώ και τώρα".