

Εργαλειοθήκη 1 – Μαθησιακή Ενότητα 1 Πριν από την Παρέμβαση

Δραστηριότητα 5 Η Αγκαλιά της Πεταλούδας

Σκοπεύετε να συμμετάσχετε σε μια παρέμβαση πρώτων βοηθειών ψυχικής υγείας, η οποία συχνά χαρακτηρίζεται από αυξημένο κίνδυνο άγχους λόγω της κοινωνικής απομόνωσης, της έλλειψης βοήθειας, της τάσης αυτάρκειας, της μοναξιάς, της ανασφάλειας και της ανεπαρκούς συντροφικότητας στην αναζήτηση υποστήριξης.

Το κοινωνικό ανήκειν είναι μια θεμελιώδης ανθρώπινη ανάγκη. Το ανήκειν είναι πρωταρχικό. Ως άνθρωποι για να αισθανθούμε ασφαλείς, προστατευμένοι έχουμε ανάγκη να ανήκουμε ο ένας στον άλλον. Μελέτες απέδειξαν ότι η αίσθηση του κοινωνικού ανήκειν μπορεί να επηρεάσει την αποτελεσματικότητα, τα κίνητρα και την ικανότητα αντιμετώπισης των εμποδίων.

Το Πρωτόκολλο της Ομάδας : κοινωνική σταθεροποίηση

Η Αγκαλιά της Πεταλούδας επιτυγχάνεται τυλίγοντας τα χέρια σας γύρω από τον εαυτό σας, έτσι ώστε το κάθε χέρι να αγγίζει το αντίθετο μπράτσο ή ώμο. Στη συνέχεια, μετακινείτε τα χέρια σας σαν τα φτερά μιας πεταλούδας, για να χτυπήσετε τα χέρια/τους ώμους σας σε εναλλασσόμενο ρυθμό. (εναλλακτικά, μπορείτε να χτυπάτε απλώς τα γόνατά σας).

Αν αισθάνεσθε τον εαυτό σας προς το παρόν επαρκώς σταθεροποιημένο, αλλά χρειάζεστε κοινωνική σταθεροποίηση, παρακαλούμε ακολουθήστε αυτή τη δραστηριότητα σε μια ομάδα, που είναι πολύ αποτελεσματική για την εκτόνωση.





ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ 2 ΒΙΝΤΕΟ ΓΙΑ ΝΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ

Σύνδεση με την τεχνική της Αγκαλιάς της Πεταλούδας (ατομική) EMDR -



ONLINE ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΤΟΥ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟΥ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΕΚΤΟΝΩΣΗΣ (DEFUSING GROUP PROTOCOL) (ΙΑΑΡ ΔΕΟ)



ΒΑΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΓΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΠΕΤΑΛΟΥΔΑΣ ΩΣ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

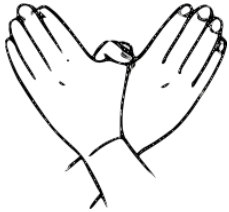
ΕΚΤΟΝΩΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΑΓΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΠΕΤΑΛΟΥΔΑΣ

«Ας το κάνουμε όλοι μαζί»

" Παρακαλώ να με παρακολουθείτε και να κάνετε αυτό που κάνω":

Σταυρώστε τα χέρια σας πάνω από το στήθος σας, έτσι ώστε η άκρη του μεσαίου δακτύλου κάθε χεριού να βρίσκεται κάτω από την κλείδα ή το κλειδοκόκκαλο.

Τα χέρια και τα δάχτυλα θα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο κάθετα, ώστε τα δάχτυλα να δείχνουν προς το λαιμό και όχι προς τα χέρια.



Αν επιθυμείτε, μπορείτε να μπλέξετε τους αντίχειρές σας για να σχηματίσετε το σώμα της πεταλούδας και η επέκταση των άλλων δακτύλων σας προς τα έξω θα σχηματίσει τα φτερά της πεταλούδας.

Τα μάτια σας μπορούν να είναι κλειστά ή μερικώς κλειστά, κοιτάζοντας προς την άκρη της μύτης σας.

Στη συνέχεια, εναλλάσσετε την κίνηση των χεριών σας, όπως τα φτερά μιας πεταλούδας που χτυπάνε.

Αφήστε τα χέρια σας να κινηθούν ελεύθερα.

Μπορείτε να αναπνέετε αργά και βαθιά (κοιλιακή αναπνοή)

Παρακολουθείτε ό,τι περνάει από το μυαλό και το σώμα σας, όπως σκέψεις, εικόνες, ήχοι, μυρωδιές, συναισθήματα και σωματικές αισθήσεις, χωρίς να αλλάζετε, να διώχνετε τις σκέψεις σας ή να κρίνετε.

Αφήστε τις εικόνες να κυλήσουν χωρίς να προσκολληθείτε σε κάποια συγκεκριμένη.

Μπορείτε να προσποιηθείτε ότι αυτό που παρατηρείτε είναι σαν τα σύννεφα που περνούν.

Ή όπως ακριβώς όταν βρίσκεστε σε ένα τρένο και παρατηρείτε έξω από το παράθυρο: οι εικόνες του τοπίου απλά ρέουν.

Σταματείστε όταν αισθανθείτε στο σώμα σας ότι έχει κουραστεί αρκετά και κατεβάστε τα χέρια σας στους μηρούς σας



ΕΝΑ ΘΕΤΙΚΟ ΚΛΕΙΣΙΜΟ.

Θέλω να σας ευχαριστήσω για όσα μοιραστήκαμε μαζί. Για ό,τι κάνετε. Η αλληλεγγύη μας αγκαλιάζει και υποστηρίζει το έργο μας εξ αποστάσεως. Σας ευχαριστώ για όλα.



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Εάν τα δυσάρεστα ή ενοχλητικά συναισθήματα ή/και οι σωματικές αισθήσεις που προκαλούνται από τις οδυνηρές ή δυσμενείς εμπειρίες δεν μειώνονται ή αυξάνονται, ζητήστε βοήθεια. Επικοινωνήστε αμέσως με έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας ειδικό στη θεραπεία του τραύματος



ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΓΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΠΕΤΑΛΟΥΔΑΣ

Μια μέθοδος για να την μεταφέρετε μαζί σας

Μόλις τα άτομα (παιδιά ή ενήλικες) μάθουν την αγκαλιά της πεταλούδας, μπορεί να τους δοθεί η οδηγία να έχουν μαζί τους αυτή τη μέθοδο για να τη χρησιμοποιούν μεταξύ των συνεδριών, για να απευαισθητοποιήσουν οποιαδήποτε τρέχουσα ιδιαίτερα διαταρακτική επίδραση που προκύπτει όταν οι τεχνικές αυτοεκτόνωσης δεν λειτουργούν αρκετά γρήγορα ή δεν είναι αποτελεσματικές. Πείτε: "Τώρα που έχετε μάθει την αγκαλιά της πεταλούδας, μπορείτε να τη χρησιμοποιήσετε οποιαδήποτε στιγμή έχετε ενοχλητικά συναισθήματα και οι τεχνικές αυτοεκτόνωσης δεν φαίνεται να είναι αποτελεσματικές".

Για την πρόληψη της δευτερογενούς τραυματοποίησης

Οι κλινικοί εργαζόμενοι, οι φροντιστές, τα μέλη των ομάδων παρέμβασης που εργάζονται στο πεδίο, μπορούν να προβάλλουν μια νοητική ταινία των δραστηριοτήτων της ημέρας ενώ κάνουν την αγκαλιά της πεταλούδας, για να διευκολύνουν το σύστημα Adaptive Information Processing να επεξεργασθεί τυχόν οδυνηρές πληροφορίες μέσω οπτικών, ακουστικών, οσφρητικών, γευστικών και απτικών καναλιών (Jagero & Uribe, 2014).

Παρέμβαση ON LINE

Η χρήση της τηλεϊατρικής σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης αποδείχθηκε κατά τη διάρκεια της πανδημίας ότι αποτελεί πολύτιμη ευκαιρία. Διαπιστώθηκε σημαντική αλλαγή πριν και μετά από την online ομαδική θεραπεία με EMDR, Σημαντική βελτίωση πριν και μετά την παρέμβαση με μείωση των μετατραυματικών συμπτωμάτων που σχετίζονται ιδίως με τους τομείς της παρεμβατικότητας και του υπερβολικού άγχους. (Lazzaroni και συν. 2021).