

الإصلاح: استعادة الهدوء

قد نتائنا مشاعر الارتباك عندما نشعر أو نتذكر عاطفة صعبة وبالطبع تعتبر هذه الأحاسيس غير مريحة مطلقاً. لا يحل الإصلاح أي من هذه المشاكل التي تؤدي بدورها إلى هذه المشاعر، إلا أنه يستطيع أن يوفر لك طريقة مؤقتة لاستعادة السيطرة على مشاعرك وأفكارك. من المحتمل أن يساعد الإصلاح في منع تدهور المشاعر والأحاسيس إلى الأسوأ. يتيح لك الإصلاح التمتع بالهدوء من خلال مساعدتك على خلق شعور بالأمان أو الشعور بالانفصال الصحي أو التشتيت عن الأفكار والمشاعر التي تسبب هذه الأحاسيس الصعبة وغير المريحة. الإصلاح هو مهارة يمكن أن تتطور وتصبح أسهل مع الوقت ويمكن أن يساعدك في النهاية على مواجهة المشكلة التي تثير أحاسيسك حيث يمكن القيام بذلك في أي وقت.

أنواع الإصلاح

هناك ثلاث طرق لخوض تجربة الإصلاح، حيث يمكنك ممارستها لتري أي منها يعمل بشكل أفضل بالنسبة لك، وقد تجد أن جميعها مفيد.

1. الإصلاح الجسدي (التركيز على الحواس)
2. الإصلاح العقلي (التركيز على العقل والأفكار)
3. الإصلاح المهدئ (التحدث إلى نفسك)

الإصلاح الجسدي :

1. امسك مكعب ثلج في يدك، أو ضع يديك تحت جريان ماء بارد أو دافئ .
2. اضغط على كرسي أو كرة بإحكام ثم اتركها؛ لاحظ الأحاسيس التي تنتابك في عضلاتك .
3. المس أشياء مختلفة حولك؛ قل: "هذا قلم، هنالك الجدران، هذا الكرسي عائد لي". لاحظ القوام والألوان، إلخ .
4. احتفظ بجسم صغير في جيبك يمكنك إمساكه عندما تشعر بأن المشاعر تزداد؛ قد يكون هذا حجراً صغيراً أو صدف البحر أو خاتماً أو قطعة قماش. امسكه وركز عليه، واصفاً إياه في ذهنك.
5. أبسط جسمك؛ ارفع ذراعيك وساقيك، ولف رأسك بلطف.
6. تحرك؛ قم بجولة حول المكان، اقفز لأعلى ولأسفل.
7. امضغ أو إشم رائحة شيئاً ما؛ إستنشق رائحة برتقالة أو شيئاً بنكهة النعناع. امضغ قطعة من العلكة وركز على الرائحة والطعم .
8. ركز على التنفس؛ استنشق بعمق من أنفك، احبس أنفاسك للحظة، ثم أطلقه ببطء من فمك.

الإصلاح العقلي :

1. صف بينتك؛ كن دقيقاً وقل أشياء مثل: "الجدار أزرق، هناك كرسيان، الكراسي ناعمة. رف الكتب هنا، يحتوي على ثلاثة كتب. الشمس مشرقة وتشعرك بالدفع ."
2. تذكر وصف لنشاط {ممتع}؛ استخدم التفاصيل الدقيقة (على سبيل المثال: ما الذي يجب أن أفعله لغسل الأطباق؟ "أولاً، أملأ الحوض بالماء، ثم أضع الصابون على الإسفنج. الماء دافئ، الصابون يفوح برائحته الليمون" وهكذا) .
3. إستعد في ذهنك ذكرى سعيدة؛ صف الذكرى كما لو كانت صورة وأنت تحكي عنها لشخص ما. (على سبيل المثال: "هذا حفل عيد ميلادي وقد كان في مطعم وهؤلاء هم من كانوا هناك... كنت سعيداً للغاية. الكعكة كانت بالشوكولاتة، إلخ") .
4. إحتسب أو قل الحروف الأبجدية؛ افعل ذلك ببطء شديد .



الإصلاح المهدئ :

1. تحدث بلطف مع نفسك؛ تحدث كما لو كنت تتحدث مع طفل صغير أو صديق، مثل: "أنت تمر بوقت عصيب، لا بأس. يمكنك أن تتعدى ذلك، تنفس ببطء".
2. فكر في خمسة أشياء تُعد المفضلة لديك؛ شيء مفضل للمس، شيء مفضل للتذوق، شيء مفضل للشم، شيء مفضل للنظر إليه وشيء مفضل للاستماع إليه.
3. اقرأ أو تذكر أغنية أو قول مأثور مفضل لديك .
4. فكر في شيء تَصبو إليه؛ رحلة، زيارة مع شخص تحبه، وجبة غذائية مميزة.

نصائح :

- يُعتبر الإصلاح من المهارات ويتطلب الممارسة. خذ الوقت الكافي لتدريب نفسك على هذه الأمور قبل أن تحتاج فعلياً إلى القيام بها .
- دَوِّن ملاحظاتك عن الأشياء التي تتناسب بشكل جيد بالنسبة معك، قد يكون مزيجاً من الأنواع المختلفة من الإصلاح .
- ابدأ في استخدام هذه الأمور بمجرد أن تلاحظ أن مشاعرك بدأت تتغير. ابدأ حالاً قبل أن تخرج الأمور عن السيطرة .
- احتفظ بقائمة صغيرة من الأشياء التي تعمل بشكل أفضل بالنسبة لك .
- علِّم صديقاً أو فرداً من العائلة كيف يمكنهم مساعدتك في الإصلاح عندما تشعر بالارتباك .
- لا تستسلم !

Adapted from: *Seeking Safety*, Lisa M. Najavits (2002).

