

災難恢復工具包

透過此時此地的練習來管控強烈的情緒

這些練習提供了不同的方法來管控強烈的情緒和應對不勝重負的感覺，尤其是當您覺得自己花了太多時間專注于過去發生的事情或專注于未來可能發生的事情時。

此時此地練習的基本原理

此時此地練習可以幫助您處理不勝重負的想法或感受，並幫助您感覺更有控制權。

它們的工作原理是將您的注意力集中在您周圍的環境——此時此地——而不是過去或未來的痛苦想法。這樣，它們可以幫助打破讓您感到更加痛苦的無益想法的循環。

您可以隨時隨地使用這些練習。

嘗試一個此時此地練習

在做此時此地練習時，避免判斷您做得有多好或您做得是否「正確」（例如，因為固執地想過去或未來而自責）。相反，專注于您周圍和現在發生的事情，而不是過去或未來的事情。在開始之前，請寫下您的主觀痛苦量表 (SUDS) 單位數。

完全放鬆										完全不勝重負
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

嘗試一個以下的此時此地練習您可以選擇您更容易接受的那個練習。



災難心理健康中心

5、4、3、2、1練習的說明

深呼吸幾次，吸氣.....呼氣.....
注意您周圍可以看到和聽到的所有不同事物。
現在，說出您能看到的 5 個事物。您不必大聲說出來，只要在您的腦海裏默說就可。
現在，說出您能聽到的 4 個事物.....您能觸摸或感覺到的 3 個事物.....
您能聞到的兩個事物。最後，您喜歡您所在的地方的 1 個方面。
您注意到了什麼？

留意練習的說明

密切留意您周圍的事物。當您這樣做時，儘量避免分析您的想法或正在發生的事情。
只需留意當前環境中的事物，然後繼續進行下一件事.....
注意您所坐的椅子，密切留意它的顏色、質地和形狀.....
坐在椅子上是什麼感覺？它是軟的還是硬的？
您注意到它與您的身體的哪個部分接觸？

在您完成上述其中一項練習後，想想您的感受并重新評估您的 SUDS 單位數。

完全放鬆										完全不勝重負
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

定期練習

選擇一個來練習整個星期。

最好在心情平靜、有一些隱私、有足夠的時間時練習新技能。然後，當您確信自己已經掌握時，您可以在感到壓力時，或者專注於過去發生的事情或未來可能發生的事情時，嘗試此時此地練習。