

Rozdział 3: Pierwsza pomoc – techniki uziemiające na „już”



Kiedy ogarnia Cię paraliżujący stres lub czujesz, że zapadasz się w mrok swoich myśli, Twój mózg traci kontakt z rzeczywistością. Znajduje się albo w przeszłości (analizując błędy), albo w przyszłości (tworząc czarne scenariusze). Techniki uziemiające mają jeden cel: sprowadzić Cię z powrotem do „tu i teraz”. Do bezpiecznego miejsca, którym jest Twoje ciało i Twoje otoczenie.

3.1. Czym jest uziemienie i dlaczego działa?

Uziemienie to sposób na „wyjście z głowy”. Kiedy Twój układ nerwowy jest przeciążony, wysyła sygnał alarmowy: „Jesteś w niebezpieczeństwie!”. Techniki uziemiające działają jak fizyczny dowód na to, że w tej konkretnej sekundzie jesteś bezpieczna. Wysyłają do mózgu informację: „Patrz, siedzisz na fotelu, oddychasz, podłoga jest stabilna. Nic Cię teraz nie atakuje”.

To pozwala obniżyć tętno i wyciszyć ten fragment mózgu (ciało migdałowe), który odpowiada za lęk

3.2. Metoda 5-4-3-2-1: Twój kotwiczący rytuał

To najskuteczniejsza i najbardziej znana technika na świecie. Możesz ją wykonać w łóżku, w kolejce do kasy czy podczas trudnego spotkania w pracy. Polega na zaangażowaniu wszystkich zmysłów.

Zatrzymaj się i odszukaj w swoim otoczeniu:

- 5 rzeczy, które widzisz: (np. plama słońca na ścianie, Twoje dłonie, kubek, klamka, drzewo za oknem).

Skup się na ich kolorach i kształtach.

- 4 rzeczy, które możesz poczuć: (np. tekstura swetra, ciężar stóp na podłodze, chłód telefonu w dłoni, dotyk krzesła pod plecami).
- 3 dźwięki, które słyszysz: (np. szum lodówki, odległy samochód, Twój własny oddech).
- 2 zapachy, które czujesz: (np. zapach kawy, Twoich perfum lub po prostu zapach powietrza). Jeśli nic nie czujesz, pomyśl o dwóch ulubionych zapachach.
- 1 rzecz, którą możesz spróbować: (np. łyk wody, smak pasty do zębów lub po prostu poczuj, jak smakuje Twoje wnętrze ust).

3.3. Kontakt z ciałem: Odzyskać fizyczną obecność

W stanie depresyjnym często czujemy się „odcięci” od szyi w dół. Jakby ciało było tylko ciężkim skafandrem, który musimy dźwigać. Aby przerwać ten stan, potrzebujemy silnego bodźca fizycznego.

- Technika „Zimnej Wody”: To biologiczny przycisk „Reset”. Przemycie twarzy lub nadgarstków bardzo zimną wodą pobudza nerw błędny, który natychmiastowo spowalnia akcję serca. To najszybszy sposób na przerwanie ataku paniki lub silnego otępienia.

- Docisk (Deep Pressure): Jeśli czujesz, że się „rozpadasz”, weź ciężką poduszkę lub koc i połóż je na kolanach lub klatce piersiowej. Mocny uścisk samej siebie (skrzyżowanie ramion i mocne złapanie się za barki) również informuje mózg o granicach Twojego ciała, co daje poczucie bezpieczeństwa.

3.4. Pudełkowe oddychanie (Box Breathing)

Oddech to jedyna funkcja Twojego układu nerwowego, którą możesz kontrolować świadomie. Zmieniając rytm oddechu, bezpośrednio zmieniasz chemię swojego mózgu.

Wyobraź sobie kwadrat:

1. Wdech przez nos (licz do 4).
2. Zatrzymanie powietrza (licz do 4).
3. Wydech ustami (licz do 4).
4. Zatrzymanie na pustych płucach (licz do 4).

Powtórz to 4 razy. To ćwiczenie stosują żołnierze sił specjalnych, aby zachować spokój w ekstremalnych sytuacjach. Jeśli działa u nich, zadziała też u Ciebie w te trudne „5 minut”.

Narzędzie 3.1: Twoja „Kotwica”

Wybierz jeden przedmiot, który masz zawsze przy sobie (może to być pierścionek, brelok do kluczy lub gładki kamień w kieszeni). Nadaj mu funkcję „kotwicy”. Za każdym razem, gdy poczujesz, że odpływasz w lęk, dotknij go i poczuj jego fakturę. To Twój fizyczny sygnał: „Wróć. Jesteś tutaj. Jesteś bezpieczna”.