

TEHNIKA SENZORNOG UZEMLJENJA

JEDNOSTAVNA VJEŽBA ZA SPREČAVANJE NAPADAJA

Kod mnogo se osoba javlja upozorenje da će vjerojatno doći do jednog od psihogenih neepileptičkih napadaja.

Ova vježba se može koristiti kada osjećate da će napadaj početi ili kada dobijete upozorenje. Dobra je ideja to redovito prakticirati i kada se osjećate dobro, tako da zapamtite što treba učiniti kada vam je stvarno potrebno.

Nažalost, ova tehnika ne pomaže ljudima koji ne predosjećaju da će napadaj početi.

Recite sljedeće naglas:

Trenutno se osjećam..... (unesite naziv trenutne emocije, npr. strah, ljut, tup).

I osjećam u svom tijelu.....(navedite barem 3 tjelesna osjeta koja osjećate, npr. znojne ruke, glavobolja, pritisak u prsima, lupanje srca).

Zatim se stvarno usredotočite na trljanje nečeg grubog ili teksturiranog rukama. Koristite svoj osjet dodira kako biste se stvarno usredotočili na osjećaje u prstima i palčevima dok trljate. U isto vrijeme budite svjesni kako je tlo pod nogama čvrsto ili se stolica na kojoj sjedite osjeća ispod vas.

Osvrnite se oko sebe i detaljno opišite neke stvari koje možete vidjeti s mjesta gdje se nalazite.

Slušajte zvukove oko sebe i opišite sebi sve zvukove koje možete čuti.

Podsjetite se gdje ste i koji je dan.