Post-traumatic Integration
Low-level Psychosocial Support and Intervention for Refugees

Obnovenie sústredenia upriamením pozornosti

Náš automatický nervový systém môže byť prestimulovaný traumou. To znamená, že úrovne citlivosti na vzruchy sú chronicky vysoko a tak môžu mať na telo vážny dopad. Telo potrebuje pokoj a starostlivosť, inak nemá v zásobe dostatok energie na to, aby sa uzdravilo. Dôležitým ukazovateľom je tiež spánok.

Modul	Kapitoly	Veľkosť skupiny	Trvanie
• Povedomie	• Sústredenosť a pamäť	• Jednotlivec • Malá skupina	• 15 min

Kľúčové slová

mozog, upriamená pozornosť, spánková rutina, trauma a spánok

Ciele

Rozpoznať problémy vyplývajúce z konštantných vzruchov a spánkového rytmu a následne vyvinúť nový spánkový režim.

Účastníci

1-12

Popis

Samotná aktivita trvá približne 5-8 minút.

- Otvorte svoje telo a buďte vnímaví.
- Vedome zaujmite uvoľnenú a vystretú polohu tela.
- Upriamte pozornosť do vnútra tela.
- Obráťte svoj zrak smerom dole alebo zavrite oči. Nezaspite - zostaňte vnímaví.
- Spojte sa s pozornosťou (ak sa vám to nepodarí, vráťte sa. Môže sa to stať mnohokrát.)
- Dovoľte pozornosti, aby sa upriamila v tomto momente. Predmetom vašej koncentrácie môže byť: pocit vychádzajúci z vášho tela, emócia, obraz alebo myšlienka. Vyberte si jednu z nich.
- Ostaňte pri tejto jednej veci a zamerajte svoju pozornosť priamo na ňu a pokúste sa ju udržať.
- Zotrvajte v sústredenosti.
- Stále sa sústreďte a choďte ešte hlbšie.
- Držte svoju pozornosť upriamenú až kým sama nepopustí.
- Keď sa vaše upriamenie pozornosti zavŕši, prirodzene sa otvoríte. To vás prirodzene privedie k otvorenej pozornosti.

OPEN -> STILL -> FOCUSED

(otvorenosť - pevnosť - koncentrácia)

Potrebné materiály

Papier a pero (na zapisovanie zážitkov ak aktivita prebieha v rámci malej skupinky).

Metodika

technika self-awareness, mindfulness

Tipy pre lektora

Stretnutie s nepríjemnými zážitkami a intenzívnejšími emóciami počas aktivity môže byť pre klienta náročné. Vtedy je pre udržanie koncentrácie potrebná pomoc terapeuta.

Zdroj (APA)

Prevzaté a upravené z: Mischke-Reeds, M. 2018. *Somatic Psychotherapy Toolbox.* Eau Claire, WI: PESI Publishing & media Inc.

Vypracoval

WIN (Wolfgang Eisenreich).

CC - Nekomerčné použitie derivátov
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/

Obnovenie sústredenia upriamením pozornosti. Obnovené

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Tento projekt bol financovaný s podporou Európskej Komisie. Táto publikácia reprezentuje výlučne názor autorov a Komisia a ani národná agentúra nezodpovedajú za akékoľvek použitie informácií obsiahnutých v tejto publikácii.

https://posttraumatic-integration.eu/