



## Ανοικοδομώντας την συγκέντρωση με εστιασμένη προσοχή

Το αυτόνομο νευρικό μας σύστημα μπορεί να υπερδιεγερθεί από το τραύμα. Αυτό σημαίνει ότι τα επίπεδα διέγερσής σας είναι χρόνια υψηλά, άρα ενεργοποιούν και έχουν σοβαρό αντίκτυπο στο σώμα. Το σώμα χρειάζεται ανακούφιση και φροντίδα, αλλιώς δεν έχει αρκετό απόθεμα ενέργειας για να σας βοηθήσει να θεραπευθείτε. Και ο ύπνος είναι ένας σημαντικός πρόδρομος.

### Ενότητα

- Ευαισθητοποίηση

### Υποενότητες

- Συγκέντρωση και σκέψη

### Μέγεθος ομάδας

- Ατομικά
- Μικρή ομάδα

### Διάρκεια

- 15 λεπτά

### Λέξεις-κλειδιά

Εγκέφαλος, εστιασμένη προσοχή, ρουτίνα ύπνου, τραύμα και ύπνος

### Στόχοι

Να αναγνωρίσουμε την συνεχή διέγερση και τα προβλήματα ύπνου και, συνεπώς, να σχεδιάσουμε ένα νέο πλάνο για ώρα ύπνου και ύπνο. Αναδιάρθρωση.

### Συμμετέχοντες

1 - 12

### Περιγραφή

Η δραστηριότητα από μόνη της διαρκεί μόνο πέντε έως οκτώ λεπτά.

- Αφήστε το σώμα σας να είναι ανοιχτό και σε εγρήγορση.
- Θεωρήστε μια χαλαρή και όρθια στάση, χωρίς να δίνετε μεγάλη προσπάθεια .
- Στρέψτε την προσοχή σας προς τα μέσα στο σώμα.
- Γυρίστε τα μάτια σας προς τα κάτω ή κλείστε τα. Βεβαιωθείτε ότι έχετε μείνει σε εγρήγορση και μην αποκοιμηθείτε.
- Να είστε προσεκτικοί (εάν παρασυρθείτε, επιστρέψτε! Αυτό μπορεί να συμβεί πολλές φορές).
- Επιτρέψτε την εστίαση της προσοχής ΤΩΡΑ. Το αντικείμενο της εστίασής σας θα μπορούσε να είναι: κάποια αίσθηση, ένα συναίσθημα, μία εικόνα ή μια σκέψη. Επιλέξτε ένα!
- Παραμείνετε σε αυτή την πτυχή και εστιάστε την προσοχή σας και δείτε αν μπορείτε να την κρατήσετε.
- Παραμείνετε σταθεροί...
- Συνεχίστε να εστιάζετε και πηγαίνετε βαθύτερα.
- Κρατήστε την προσοχή σας εστιασμένη μέχρι να την ανάγκη για εμβάθυνση.
- Αφού ολοκληρωθεί η εστίαση της προσοχής θα θέλετε φυσικά να "ανοιχθείτε".

**ΑΝΟΙΚΤΟΙ -> ΣΤΑΘΕΡΗ -> ΕΣΤΙΑΣΜΕΝΟΙ**

## Υλικό

Χαρτί και μολύβι (για να καταγράψετε την εμπειρία εάν η δραστηριότητα διεξάγεται στη μικρή ομάδα).

## Μέθοδος

τεχνική αυτο-ευαισθητοποίησης, ενσυνειδητότητα

## Συμβουλές για τους εκπαιδευτές

Μπορεί να είναι δύσκολο, όταν ένα συναίσθημα γίνεται ισχυρότερο ή κάποια δυσάρεστη εμπειρία συμβαίνει. Τότε είναι που ο θεραπευτής χρειάζεται, όταν η εστιασμένη προσοχή παραμένει.

## Πηγή (APA)

Προσαρμοσμένο από: Mischke-Reeds, M. 2018. *Somatic Psychotherapy Toolbox*. Eau Claire, WI: PESI Publishing & media Inc.

## Συντελεστής

WIN (Wolfgang Eisenreich).



CC - Αναφορά - Μη Εμπορική Χρήση - Όχι Παράγωγα Έργα  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Ανοικοδομώντας την συγκέντρωση με εστιασμένη προσοχή. Ανακτήθηκε την

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



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας ιστοσελίδας δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό.

<https://posttraumatic-integration.eu/>