Інструкція до вправи на стабілізацію "Активація ресурсів на всіх 4 рівнях репрезентації"

(Мюнкер-Крамер, 2015; літ.: Активація ресурсів на всіх 4 рівнях репрезентації, у книзі Рост, К. (Ред.): EMDR між структурою та творчістю, 2016, видавництво Junfermann Verlag, стор. 148-163)

Покази: у фазі стабілізації для побудови активації необхідних ресурсів для противаги стресовим навантаженням, наприкінці сесії, перед процесуалізацією стресу або просто для роботи з ресурсами, також як вправа для самостійного застосування.

Застосування: так само, як і при активації стресу, пропрацювання відбувається на всіх чотирьох рівнях «системи» (зовнішня репрезентація (картина, сцена), думка про себе, емоції, відчуття у тілі)

Підготовка:

Репрезентативна картина (РК):

Необхідно вибрати позитивний досвід, подію (зі списку ресурсів або спонтанно ...)

Скажіть пацієнту: «**Будь ласка, назвіть позитивний, ресурсний досвід (ще раз). Який конкретний момент був найкращим (як стоп-кадр)?»**

Суб'єктивний ступінь позитивного самопочуття (суб'єктивна одиниця комфорту) SUC:

Скажіть пацієнту: **«Тепер, коли Ви про це думаєте, наскільки приємними є відчуття зараз, за шкалою від 0 до 10, де 0 - це відсутність радості / гордості / щастя / мотивації ..., а 10 - це найвищий рівень радості, гордості, щастя, мотивації?»**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 **10**

(відсутність гордості / радості, щастя, мотивації ...) **(найвищий ступінь гордості / радості, щастя, мотивації ...)**

Позитивна самооцінка (думка) (ПД):

Скажіть пацієнту: **«Яка позитивна думка про себе з'являється у Вас зараз, коли Ви згадуєте ці моменти ... (повторіть РК ...)?» або «Що позитивного Ви можете сказати про себе, згадуючи, як пройшла ця подія?"** *(= позитивна думка!)*

Емоції:

Скажіть пацієнту: **«Згадуючи той момент, коли Ви ...** *(повторіть подію),* **і думаючи про себе .....** *(повторіть ПД)* **у зв'язку із цією подією, які почуття / емоції ви відчуваєте зараз?»**

Кореспондуючі відчуття у тілі:

Скажіть пацієнту: **«Згадуючи той момент, коли Ви ...** *(повторіть подію),* **і думаючи про себе .....** *(повторіть ПД)* **у зв'язку із цією подією, відчуваючи такі почуття / емоції, як …….** (повторюєте емоції), **де Ви відчуваєте це зараз у тілі?»**

Проведення білатеральної стимуляції

«Запустити тригери» = загальна позитивна активація на всіх чотирьох рівнях репрезентації.

Скажіть пацієнту: **«А тепер, будь ласка, увійдіть у контакт із моментом, коли Ви ... (**повторіть подію), **і думкою про ..... (**повторіть ПД), **яку Ви зараз думаєте про себе у зв'язку із цією подію, та із почуттями / емоціями ..... (**повторіть емоції) **і відчуттям у тілі (**повторіть відчуття у тілі)**, скажіть коротко або просто кивніть головою, коли будете у контакті із цим ...! ... Тепер стежте за моєю рукою і внутрішньо йдіть за тим, що з'являтиметься....!»**

Після цього розпочинаєте білатеральну стимуляцію і проводите сет від семи до дванадцяти повільних стимуляцій, потім говорите вголос: **«Добре, зробіть глибокий вдих, повертайтесь...** (якщо необхідно -- **«Чи щось змінилося?»**) **Добре, продовжуйте стежити за моїми руками і за тим, що з'являтиметься внутрішньо … "**

Зробіть щонайменше 3 сети або проводьте стимуляцію до тих пір, поки ще зростатиме позитив.

Після цього скажіть наступне: **«Чи є якийсь символ для цього спогаду і того, що Вас позитивно активує?» .....** Пацієнт називає символ**...**

Скажіть пацієнту: **«Гаразд, тепер додайте внутрішньо цей символ і простежте за тим, що з'являтиметься, при цьому спробуйте провести стимуляцію самостійно, поплескуючи себе по колінах або зробивши так звані обійми метелика!»** (продемонструвати і попросити це зробити самостійно).

Нехай пацієнт зробить один або два таких сети, а тоді завершіть.

Суб'єктивний ступінь позитивного самопочуття (суб'єктивна одиниця комфорту) SUC:

Скажіть пацієнту: **«Тепер, коли Ви про це думаєте, наскільки приємними є зараз відчуття, за шкалою від 0 до 10, де 0 - це відсутність радості / гордості / щастя / мотивації ..., а 10 - це найвищий рівень радості, гордості, щастя, мотивації?»**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 **10**

(відсутність гордості / радості, щастя, мотивації ...) **(найвищий ступінь гордості / радості, щастя, мотивації ...)**

Обговорення та психоедукація, інтеграція у загальну терапію

Проведіть обговорення із пацієнтом та поясніть, що це можна застосовувати самостійно завжди, коли це буде корисним чи приємним, а також при необхідності – спеціально як «протидію» стресу.

Дайте відповіді на запитання, при необхідності застосуйте усі види психоедукації, та якщо можливо, гляньте з метою рефлексії на карту стресів і ресурсів.