

PRZYBORNİK LECZENIA

T R A



165

PORAD, NARZĘDZI I PODPOWIEDZI,
BY TERAPIA BYŁA UDANA

sensus

JENNIFER SWEETON

Tytuł oryginału: Trauma Treatment Toolbox: 165 Brain-Changing Tips,
Tools & Handouts to Move Therapy Forward

Tłumaczenie: Tomasz F. Misiorek
Projekt okładki: Maria Antonina Mazurek

ISBN: 978-83-289-0408-8

Copyright © 2019 by Jennifer Sweeton

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Susan Schulman Literary Agency, New York.

Polish edition copyright © 2024 by Helion S.A.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/przyle>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- **Lubię to!** » Nasza społeczność

Spis treści

0 autorce	11
Wprowadzenie	13
CZĘŚĆ I. PODSTAWY DZIAŁANIA MÓZGU A LECZENIE TRAUMY	17
1. Neurobiologia traumy	19
Narzędzie 1-1: Zrozumienie ciała migdałowatego	23
Narzędzie 1-2: Zrozumienie hipokampu	27
Narzędzie 1-3: Zrozumienie wyspy	30
Narzędzie 1-4: Zrozumienie kory przedczołowej	33
Narzędzie 1-5: Zrozumienie zakrętu obręczy	35
Narzędzie 1-6: Zrozumienie połączeń w mózgu	38
2. Integrowanie podejść do zmieniania funkcjonowania mózgu	41
Narzędzie 2-1: Oddolne podejścia do zmieniania mózgu	44
Narzędzie 2-2: Twój mózg a techniki oddolne	46
Narzędzie 2-3: Odgórne podejścia do zmieniania mózgu	48
Narzędzie 2-4: Twój mózg a techniki odgórne	50
Narzędzie 2-5: Plan działania przy leczeniu traumy	52
3. Pendulacja i miareczkowanie	55
Narzędzie 3-1: Termometr dystresu	58
Narzędzie 3-2: Ustalanie punktów wrzenia i zamarzania	61
Narzędzie 3-3: Ustalanie stopni swobody	64

Narzędzie 3-4: Mierzenie temperatury	67
Narzędzie 3-5: Lokalizowanie dystresu w ciele	70
Narzędzie 3-6: Dostrzeganie dystresu w umyśle	73
Narzędzie 3-7: Strategie pendulacji	76
Narzędzie 3-8: Jak zintegrować pendulację i miareczkowanie z technikami oddolnymi?	84

CZĘŚĆ II. NARZĘDZIA ODDOLNE87

4. Techniki kontrolowanego oddychania89

Narzędzie 4-1: Oddychanie głębokie	91
Narzędzie 4-2: Kontrolowane oddychanie a mózg	93
Narzędzie 4-3: Oddychanie przeponowe	95
Narzędzie 4-4: Oddech oceanu	98
Narzędzie 4-5: Oddech z liczeniem do pięciu	100
Narzędzie 4-6: Oddech dla zrównoważonego mózgu	102
Narzędzie 4-7: Oddech 5-5-8-2	104
Narzędzie 4-8: Oddech ciała	106
Narzędzie 4-9: Oddech z ruchem	109
Narzędzie 4-10: Inne sposoby aktywizowania nerwu błędnego	112
Narzędzie 4-11: Oddech mocy	115

5. Techniki ciała118

Narzędzie 5-1: Zakotwiczenie w terażniejszości	122
Narzędzie 5-2: Inne pomysły na zakotwiczenie w terażniejszości	125
Narzędzie 5-3: Trening uwrażliwiania zmysłów	127
Narzędzie 5-4: Kontakt z oddechem	130
Narzędzie 5-5: Kontakt z sercem	132
Narzędzie 5-6: Znajdź swoje centrum	134
Narzędzie 5-7: Skanowanie w poszukiwaniu siły	136

Narzędzie 5-8: Napinanie i rozluźnianie	140
Narzędzie 5-9: Relaksacja warunkowa	144
Narzędzie 5-10: Trening autogeniczny	147
Narzędzie 5-11: Test integralności osobistej	150

6. Ćwiczenia ruchowe i pozycje 153

Narzędzie 6-1: Włączanie ćwiczeń ruchowych i pozycji do psychoterapii	157
Narzędzie 6-2: Instrukcje uwzględniające traumę	161
Narzędzie 6-3: Pozycje i ruchy ugruntowujące	164
Narzędzie 6-4: Pozycje i ruchy uspokajające	172
Narzędzie 6-5: Pozycje i ruchy wywołujące poczucie bezpieczeństwa	178
Narzędzie 6-6: Medytacja podczas chodzenia	184
Narzędzie 6-7: Korzyści z ćwiczeń fizycznych	189
Narzędzie 6-8: Inne dyscypliny ruchowe	192

CZĘŚĆ III. NARZĘDZIA ODGÓRNE 195

7. Medytacje 197

Narzędzie 7-1: Rodzaje medytacji	201
Narzędzie 7-2: Medytacja typu „trainspotting” (otwarta świadomość)	204
Narzędzie 7-3: Medytacja połączenia umysłu z ciałem (otwarta świadomość)	207
Narzędzie 7-4: Medytacja świadomości emocjonalnej (otwarta świadomość)	211
Narzędzie 7-5: Medytacja rozszerzania świadomości (otwarta świadomość)	215
Narzędzie 7-6: Medytacja koncentracji (zamknięta koncentracja)	219
Narzędzie 7-7: Medytacja wizualizacji (zamknięta koncentracja)	223
Narzędzie 7-8: Medytacja zasobu (zamknięta koncentracja)	226
Narzędzie 7-9: Medytacja samowspółczucia (zamknięta koncentracja)	229
Narzędzie 7-10: Medytacja naprzemienna (otwarta/zamknięta)	233
Narzędzie 7-11: Medytacja współczucia i wdzięczności (otwarta/zamknięta)	236

8. Narzędzia kognitywne	240
Narzędzie 8-1: Narzędzia kognitywne skoncentrowane na traumie (TF) a narzędzia kognitywne nieskoncentrowane na traumie (NTF)	243
Narzędzie 8-2: Perspektywa trzeciej osoby	246
Narzędzie 8-3: Poszerzanie swojej perspektywy	249
Narzędzie 8-4: Przypominanie sobie siebie z przeszłości	255
Narzędzie 8-5: Wyobrażenie sobie siebie z przyszłości	261
Narzędzie 8-6: Analiza samoobwiniania się	267
Narzędzie 8-7: Odnajdywanie ziarna prawdy	272
Narzędzie 8-8: Cztery trójki	278
Narzędzie 8-9: Konfrontacja z własnym strachem mimo lęku	284
Narzędzie 8-10: Daleka perspektywa, bliska perspektywa	292
Bibliografia	301

Integrowanie podejść do zmieniania funkcjonowania mózgu

Każdy psycholog kliniczny w tym czy innym momencie słyszał klientów narzekających na to, że po prostu nie mogą się zmienić. To może być dobra okazja, by przedstawić im najnowsze odkrycia w dziedzinie nauki o mózgu:

Neuroplastyczność jest nie tylko możliwa, jest nieunikniona

Tak naprawdę, każde doświadczenie, odczucie i interakcja z innymi ludźmi lub ze środowiskiem zmieniają mózg, choćby tylko w taki sposób, że wzmacniają lub osłabiają już istniejące sieci połączeń. Ponieważ ludzki mózg ma w przybliżeniu 86 miliardów neuronów, z których każdy łączy się z tysiącami innych, możliwości wprowadzania zmian w mózgu są olbrzymie. To dobre wieści, bo celem psychoterapii jest pomoc klientom w dokonaniu w ich mózgach zmian, dzięki którym będą zdrowsi i szczęśliwsi.

Nasze mózgi są tak zbudowane, by z biegiem życia ulegały zmianom. Naszym celem jako lekarzy zajmujących się zdrowiem psychicznym jest takie wspieranie klientów, by neuroplastyczność działała na ich korzyść, a nie przeciwko nim, a to poprzez pobudzanie zmian w mózgu przez trzy podejścia opisane przez kilku specjalistów od tego narządu (np. Taylor et al., 2010; van der Kolk et al., 2014): oddolne, odgórne oraz horyzontalne.

Oddolne podejście do zmieniania mózgu

Techniki oddolne polegają na takim wykorzystywaniu swojego ciała, aby zmieniać funkcjonowanie mózgu, szczególnie filogenetycznie starszych, podkorowych obszarów mózgu, znajdujących się poza świadomym postrzeganiem i świadomą kontrolą. Dla przykładu, techniki oddolne mogą być wykorzystywane do dezaktywizowania ciała migdałowatego (ośrodka strachu) lub do wzmocnienia i wyregulowania wyspy (ośrodka interocepcji). Choć może być też możliwe zmienianie filogenetycznie młodszych, korowych struktur (takich jak ośrodek myślenia) w mózgu przy pomocy technik oddolnych, jest to mniej powszechne. Do technik oddolnych zaliczamy między innymi ćwiczenia oddechowe, medytację techniką skanowania ciała, progresywną relaksację mięśni, trening autogenny, jogę, ćwiczenia fizyczne, tai chi i niektóre medytacje.

Odgórne podejście do zmieniania mózgu

W przypadku technik odgórnych pacjent angażuje swój umysł do zmieniania funkcjonowania mózgu. Innymi słowy, mózg, szczególnie jego młodsze, korowe obszary, może być zmieniany za pomocą myśli. Na przykład techniki odgórne mogą być wykorzystywane do wzmocnienia kory przedczołowej (ośrodka myślenia) albo zakrętu obręczy (ośrodka regulowania emocji). Można też wpłynąć na starsze struktury mózgowie (takie jak ciało migdałowate) przy pomocy metod odgórnych, ale zwykle jest to trudniejsze. To dlatego, że w sytuacjach stresowych ciało migdałowate wyłącza działanie obszarów mózgu odpowiadających za myślenie i regulowanie emocji, przez co trudno je aktywizować i wywierać przy ich pomocy jakiś wpływ na niższe struktury. Przykłady technik odgórnych obejmują reinterpretację poznawczą lub restrukturyzację, terapię rozmową, niektóre techniki terapii akceptacji i zaangażowania, interwencje skupiające się na traumie kładące nacisk na szczegółowe omawianie traumatycznych wydarzeń oraz niektóre medytacje.

Horyzontalne podejście do zmieniania mózgu

Techniki horyzontalne modyfikują działanie mózgu poprzez integrację (usprawnianie wymiany informacji) półkul mózgowych lub przetwarzanie krosmodalne, polegające na integracji informacji odbieranych z różnych zmysłów w spójną całość. Omawianie tego podejścia wychodzi poza zakres niniejszego podręcznika, ale do przykładów podejścia horyzontalnego należą terapia sztuką, tańcem i ruchem, terapia muzyką, jak również EMDR (czyli terapia odwrażliwiania i ponownego przetwarzania informacji za pomocą ruchów gałek ocznych).

Integrowanie różnych podejść do zmieniania mózgu

Generalna zasada jest taka, że techniki i działania łączące różne podejścia do zmieniania funkcji mózgu (na przykład zawierające zarówno elementy oddolne, jak i odgórne) zwykle są skuteczniejsze, efekty przychodzą szybciej, a zmiany zachodzące w mózgu są głębsze. Wynika to z faktu, że jeśli równocześnie wykorzystuje się techniki wynikające z różnych podejść do zmiany funkcjonowania mózgu, mózg jest zmuszany do wysiłku na kilka różnych sposobów w tym samym czasie. Co więcej, te ćwiczenia zwykle są wymagające (co ułatwia zachodzenie głębszych zmian) i powodują poddawanie różnych obszarów mózgu równoczesnemu oddziaływaniu.

Choć ten podręcznik kategoryzuje techniki przede wszystkim na oddolne lub odgórne, trzeba zauważyć, że większość prezentowanych tu metod zawiera zarówno elementy oddolne, jak i odgórne, a czasem również horyzontalne.

Oddolne podejścia do zmieniania mózgu

Techniki oddolne polegają na wykorzystaniu ciała do zmieniania funkcji mózgu. Dotyczy to szczególnie jego filogenetycznie starszych, podkorowych obszarów, których nie możemy świadomie monitorować ani świadomie kontrolować. Na przykład, techniki oddolne mogą być wykorzystywane do dezaktywizowania ciała migdałowatego (ośrodka strachu) albo do wzmocnienia i wyregulowania wyspy (ośrodka interocepcji).

Rekomendowanym postępowaniem przy leczeniu traumy jest rozpoczęcie od technik oddolnych, takich jak świadomość sensoryczna lub ćwiczenia oddechowe, a nie technik odgórnych, takich jak terapia kognitywna albo techniki skoncentrowane na traumie. Przykłady technik oddolnych znajdują się w rozdziałach od 4. do 6. w części II niniejszego podręcznika.

Zaliczają się do nich (ale nie jest to kompletna lista):

- techniki świadomości sensorycznej,
- trening autogenny,
- ćwiczenia oddechowe,
- pozycje terapeutyczne,
- niektóre odmiany medytacji,
- ćwiczenia ruchowe.

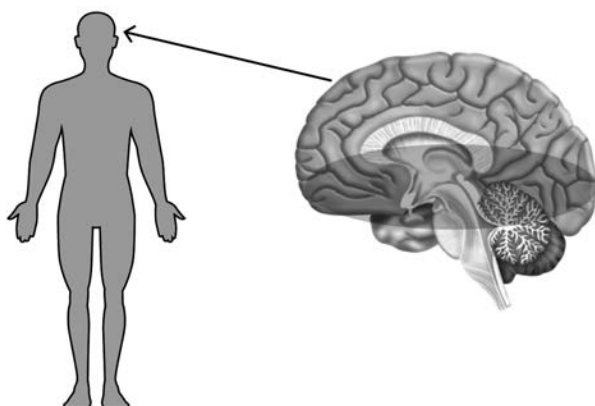
Zmień swój mózg od dołu do góry

Techniki oddolne doprowadzają do zmieniania działania mózgu poprzez oddziaływanie na ciało. Ciało i mózg są połączone rdzeniem kręgowym, przenoszącym informacje od ciała do mózgu i na odwrót. Jest możliwe dokonanie zmian w mózgu poprzez wysyłanie od ciała sygnałów, które zostaną przetworzone w mózgu. Techniki oddolne, oparte na czynnościach ciała, najlepiej sprawdzają się przy wpływaniu na starsze części mózgu, takie jak ośrodek strachu, którego działania nie dostrzegamy świadomie i który jest trudny do kontrolowania odgórnie (za pomocą umysłu).

Na przykład, jeśli kiedykolwiek przekonałeś się, jak trudno jest po prostu odegnąć lęki, nakazując sobie: „Przestań natychmiast!”, wiesz, jakim wyzwaniem jest uspokojenie ośrodka strachu w mózgu za pomocą samych myśli. Bardziej efektywnym sposobem regulowania aktywności starszych obszarów mózgu jest działanie od drugiej strony, od dołu, zamiast od góry.

— Podeszcia oddolne —

Użycie ciała/zmysłów do zmieniania mózgu
(zwłaszcza starszych partii mózgu)



Twój mózg a techniki oddolne

Choć poszczególne techniki zmieniają działanie mózgu na różne sposoby, techniki oddolne najczęściej wpływają na starsze partie mózgu, w tym struktury podkorowe. Do struktur, które mogą być zmieniane poprzez techniki oddolne w procesie leczenia traumy, zalicza się hipokamp (który nie jest strukturą podkorową, ale znajduje się głęboko w mózgu, blisko tych struktur), wyspa i ciało migdałowate. Oto w jaki sposób te trzy obszary mogą być zmieniane technikami oddolnymi:

1. **Ciało migdałowate (ośrodek strachu).** Dezaktywizowanie tego obszaru pomaga zredukować reaktywność, gdy pojawiają się wyzwalacze traumy. Zmniejsza też odpowiedź na stres (pobudzenie współczulnego układu nerwowego) i wywołuje skutki w postaci zmniejszenia pobudzenia i objawów reaktywnych, takich jak nadmierna czujność, poczucie zagrożenia itp.
2. **Wyspa (ośrodek interocepcji).** W PTSD mamy zwykle do czynienia z rozregulowaniem działania wyspy. Gdy jest nadaktywna, pojawiają się zbyt silna reaktywność emocjonalna i wybuchowość (niedostateczna modulacja emocjonalna); gdy jest podaktywna, mamy do czynienia z dysocjacją i otępieniem. Oba te skrajne stany często występują w PTSD. Gdy wyspa jest lepiej uregulowana, interocepcja się poprawia, rzadziej dochodzi do wybuchów emocji i objawów dysocjacyjnych (w tym otępienia).
3. **Hipokamp (ośrodek pamięci).** Aktywizowanie hipokampu pomaga przypomnieć sobie leczonej osobie, że w tej chwili jest bezpieczna, jak również pomaga eliminować strach pojawiający się w odpowiedzi na wyzwalacze traumy. Poprawiona zdolność radzenia sobie z negatywnymi wspomnieniami może pomóc w walce z objawami unikania związanymi z PTSD.

Twój mózg a techniki oddolne

Techniki oddolne mogą zmieniać pracę mózgu na **trzy** sposoby:

1. **Obniżenie aktywności ośrodka strachu w mózgu (ciała migdałowego):**

- Obniża siłę reakcji na wyzwalacze traumy.
- Zmniejsza odpowiedź na stres i zwiększa reakcję relaksacyjną.
- Obniża nadmierną czujność i poczucie ciągłego zagrożenia.

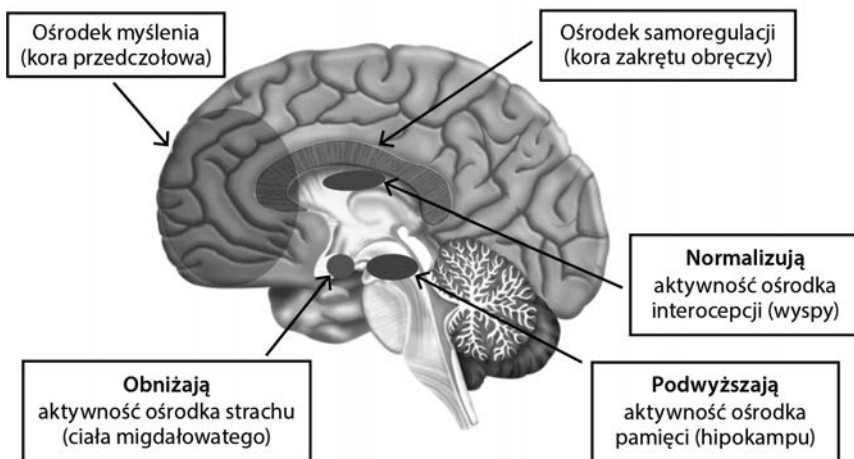
2. **Lepsza regulacja aktywności ośrodka interocepcji w mózgu (wyspy):**

- Obniża siłę reakcji na wyzwalacze traumy.
- Zmniejsza wybuchy gniewu i innych emocji.
- Zmniejsza dysocjację.
- Zmniejsza otępienie.

3. **Podwyższenie aktywności ośrodka pamięci w mózgu (hipokampu):**

- Zwiększa poczucie bezpieczeństwa.
- Obniża poziom strachu, szczególnie wobec wyzwalaczy traumy.
- Zwiększa zdolność radzenia sobie z negatywnymi wspomnieniami.
- Pomaga w przeżywaniu przeszłych traumatycznych zdarzeń jako takich, które miały miejsce w przeszłości (innymi słowy, traumatyczne wspomnienia zostają prawidłowo określone jako te, które miały miejsce w przeszłości).

Twój mózg a techniki oddolne



Odgórne podejścia do zmieniania mózgu

Techniki odgórne polegają na stosowaniu rozmaitych metod wykorzystujących świadomość i myślenie do modyfikacji funkcjonowania mózgu. Badania wykazują, że pewne obszary mózgu mogą być zmieniane za pomocą myśli. Dotyczy to szczególnie młodszych filogenetycznie obszarów korowych, takich jak kora przedczołowa (ośrodek myślenia). Włączenie podejść odgórnych do leczenia traumy ma kluczowe znaczenie, bo osoby z objawami posttraumatycznymi często mają niewystarczająco aktywne ośrodki w mózgu odpowiadające za świadome myślenie i regulowanie emocji.

Choć rekomenduje się, żeby w pierwszej fazie leczenia traumy skupić się na nauce technik oddolnych, sukces w leczeniu zależy również od skupienia się na technikach odgórnych. Przykłady technik odgórnych można znaleźć w rozdziałach 7. i 8. części III tego podręcznika. Wśród nich znajdują się (między innymi):

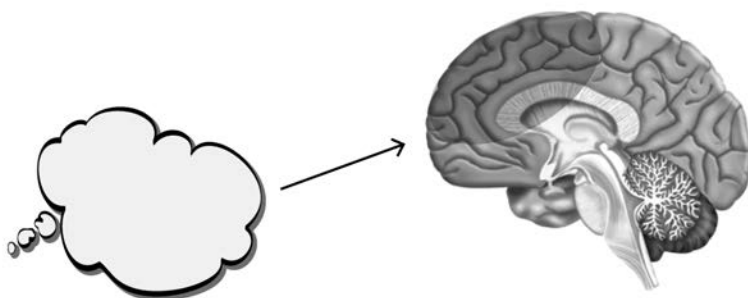
- medytacje otwartej świadomości,
- medytacje zamkniętej koncentracji,
- techniki restrukturyzacji poznawczej,
- techniki poznawcze do pracy ze wspomnieniami.

Zmień swój mózg z góry na dół

Choć to mózg jest odpowiedzialny za powstawanie myśli, to właśnie myśli mogą posłużyć do przeprowadzania w nim zmian. Techniki wykorzystujące myśli (czy nawet umysł) do zmieniania funkcjonowania mózgu nazywane są podejściami „odgórnymi”. Za każdym razem, gdy się na czymś skupiamy, zmieniamy sposób myślenia lub przekierowujemy myśli, praktykujemy odgórne zmienianie mózgu. Techniki terapeutyczne wykorzystujące myśli zwykle są używane do zmieniania młodszych filogenetycznie, korowych obszarów mózgu, odpowiedzialnych za wyższe funkcje poznawcze, w tym ośrodków myślenia i kontroli emocji.

— **Podejścia odgórne** —

Używanie umysłu (myśli) do zmieniania mózgu
(najczęściej części mózgu odpowiedzialnych za wyższe funkcje poznawcze)



Twój mózg a techniki odgórne

Techniki odgórne zwykle wpływają na młodsze filogenetycznie części mózgu, w tym struktury korowe. Do struktur, które mogą być zmieniane za pomocą technik odgórnych podczas leczenia traumy, zaliczają się kora przedczołowa oraz kora zakrętu obręczy. Precyzując, techniki odgórne mogą wpływać na te obszary mózgu w następujące sposoby:

1. **Kora przedczołowa (ośrodek myślenia).** Zwiększenie aktywności ośrodka myślenia. W PTSD kora przedczołowa jest zwykle mało aktywna. Aktywizacja tego obszaru pomaga poprawić zdolności koncentracji i skupienia, rozwiązywania problemów, podejmowania decyzji, samoświadomość, inteligencję emocjonalną i relacje z innymi ludźmi.
2. **Kora zakrętu obręczy (ośrodek regulowania emocji).** Zwiększenie aktywności ośrodka regulowania emocji. W PTSD kora zakrętu obręczy jest zwykle mało aktywna. Aktywizowanie tego obszaru pomaga poprawić monitorowanie konfliktów, regulowanie emocji, regulowanie myśli oraz — w szerszym znaczeniu — samoregulację.

Twój mózg a techniki odgórne

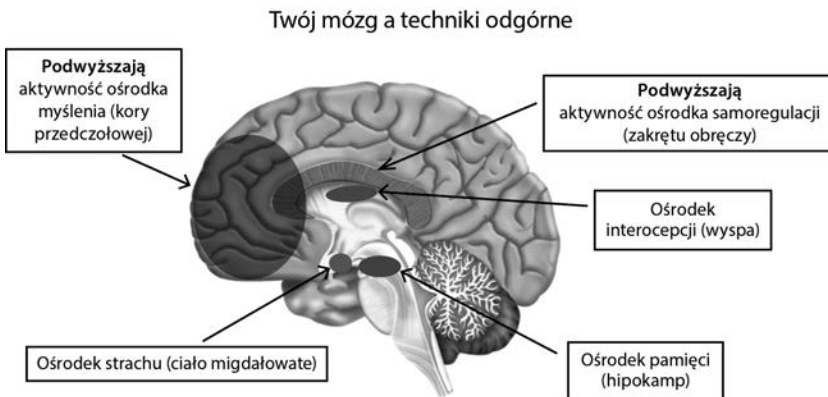
Techniki odgórne zmieniają mózg na **dwa** sposoby:

1. **Silniejsze aktywizowanie ośrodka myślenia w mózgu (kory przedczołowej):**

- Poprawia zdolność jasnego myślenia w sytuacjach stresowych.
- Poprawia samoświadomość.
- Poprawia inteligencję emocjonalną („EQ”) i pozwala Ci lepiej dopasowywać się do innych.
- Poprawia zdolność rozwiązywania problemów i umiejętność koncentracji.

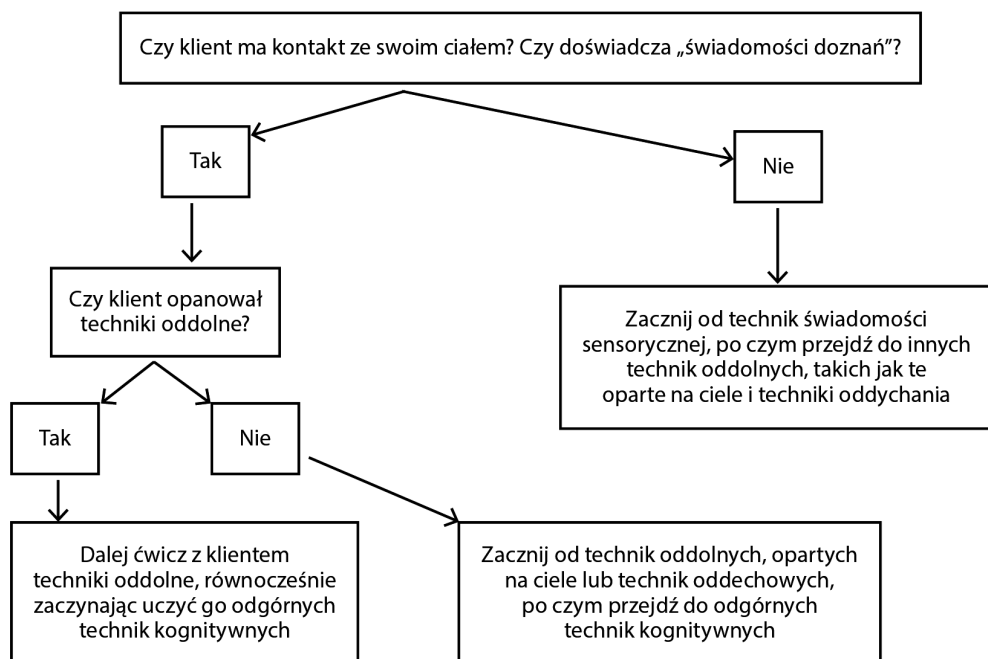
2. **Silniejsze aktywizowanie ośrodka samoregulacji w mózgu (zakrętu obręczy):**

- Poprawia zdolność regulowania emocji.
- Poprawia zdolność kontrolowania lub zmieniania niepokojących myśli.
- Poprawia zdolność radzenia sobie i rozpracowywania „mieszanych uczuć” lub sprzecznych myśli.



Plan działania przy leczeniu traumy

Leczenie traumy może być złożone i trudne, a plan działania nieco inny w przypadku każdego klienta. Jednak istnieją pewne ogólne wskazania, które mogą pomóc praktykom określić, od czego zacząć i jak dalej postępować z klientem. Poniższy schemat ma służyć jako rekomendacja technik leczniczych, od których można zacząć pracę w przypadku klientów po urazach psychicznych w oparciu o ich aktualny poziom samoświadomości i możliwości na początku terapii.



Tak jak widać na schemacie, rozpoczęcie od ćwiczeń świadomości sensorycznej (nazywanych też ekspozycją interocepcyjną) to rekomendowana ścieżka, jeśli osoba nie odczuwa prawidłowo swojego ciała. Powód jest taki, że klienci muszą być w stanie mieć kontakt ze swoim ciałem, zauważać odczucia i opisywać swoje wewnętrzne doświadczenia, zanim będą mogły odnosić korzyść z innych technik oddolnych (takich jak progresywna relaksacja mięśni) lub technik odgórnych (takich jak restrukturyzacja poznawcza). Jeśli na przykład klientka cierpiąca na ataki paniki nie ma możliwości świadomego doświadczenia i rozpoznawania fizycznych objawów paniki, leczenie tych objawów będzie praktycznie niemożliwe, bo nie będzie rozpoznawała wczesnych sygnałów zwiastujących atak i nie będzie potrafiła nauczyć się właściwego postępowania w takiej sytuacji.

W przypadku klientów po urazach psychicznych często się zdarza, że mają problemy z odbieraniem sygnałów z własnego ciała i odnotowywaniem wewnętrznych doświadczeń. Dzieje się tak w dużej części przez rozregulowaną aktywność wyspy. Gdy wyspa jest na przykład nie dość aktywna, wewnętrzne doświadczenia są trudne do odczytania, a klient odbiera to jako brak czucia i odnosi wrażenie oddzielenia od własnego ciała. Aby terapia mogła odnieść skutek, terapeuci zdrowia psychicznego muszą w pierwszej kolejności pomóc klientom odzyskać świadomość swoich ciał i odbudować ich samoświadomość, do czego najlepszymi narzędziami są ćwiczenia świadomości sensorycznej opisane w rozdziale 5.

Gdy już klienci przełożą, że są w stanie odbierać wewnętrzne wrażenia, na przykład czują, że stres wywołuje u nich roztrzęsienie lub sprawia, że jest im gorąco, następnym krokiem jest pokazanie innych ćwiczeń oddolnych, których celem będzie dezaktywizacja ciała migdałowatego. To ważne, by te ćwiczenia poprzedzały odgórne, kognitywne techniki, ponieważ wysoka aktywność ciała migdałowatego powoduje poczucie niepokoju, co tłumi aktywność obszarów korowych, takich jak kora przedczołowa. Gdy dochodzi do tego wytłumienia, klientom jest bardzo trudno jasno myśleć i angażować się w świadome działania wymagane przy technikach odgórnych. Jeśli na przykład klient ma bardzo pobudzone ciało migdałowate, jego obszary mózgu odpowiedzialne za świadome myślenie mogą zostać przytłumione i pracować tylko na 30% swoich możliwości (albo 50%, albo 70%). To z kolei bardzo utrudnia wykonywanie ćwiczeń odgórnych, bo klient ma w tym stanie dostęp tylko do 30% możliwości świadomego myślenia! Głównym powodem, dla którego zwykle klienci mają kłopot z technikami kognitywnymi, nie jest to, że są one nieskuteczne. Problemem jest to, że zwykle są one zalecane na zbyt wczesnym etapie terapii, bez uprzedniego zajęcia się nadmierną aktywnością ciała migdałowatego.

Gdy już klienci opanują techniki świadomości sensorycznej (jeśli to w ich przypadku konieczne) oraz ćwiczenia dezaktywujące ciało migdałowate, następnym krokiem jest zapoznanie ich z odgórnymi technikami kognitywnymi. Choć nie ma jednego idealnego momentu na przejście od podejścia oddolnego do odgórnego, rekomenduje się, by klienci poświęcali przynajmniej miesiąc na techniki oddolne, ćwicząc je codziennie przez przynajmniej 10 – 20 minut, przed włączeniem do terapii technik odgórnych.

Po rozpoczęciu wprowadzania technik odgórnych rekomendowane jest też dalsze stosowanie w terapii technik oddolnych i wracanie do nich od czasu do czasu, ćwiczenie ich na sesjach i zachęcanie klienta do samodzielnego praktykowania.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion

SPRAW, BY TWÓJ PACJENT MÓGŁ SIĘ CIESZYĆ SILNYM, ZDROWYM I ODPORNYM MÓZGIEM!

Trauma stanowi niewidzialne obciążenie wielu osób; ludzi z urazami psychicznymi jest więcej, niż mogłoby się wydawać. Skutki traumy często znacząco obniżają jakość życia, prowadzą do komplikacji psychicznych i emocjonalnych, a leczenie urazów psychicznych bywa dużym wyzwaniem zarówno dla pacjenta, jak i terapeuty. Pomocą w tym trudnym zadaniu okazują się ostatnie odkrycia w dziedzinach neurobiologii i psychoterapii.

Ten podręcznik dla psychologów klinicznych ułatwi zastosowanie osiągnięć nauki o mózgu w praktyce. Znalazły się tu najnowsze informacje o pięciu najbardziej dotykanych przez traumę obszarach mózgu. Opisano, w jaki sposób urazy psychiczne są powiązane z różnymi zmianami w jego strukturach i jak wpływają na aktywność mózgową. Przedstawiono również szereg technik terapii osób po urazach psychicznych. Poszczególne narzędzia są łatwe w użyciu i przynoszą widoczne efekty w leczeniu. Do omówienia każdej techniki terapeutycznej dołączono krótką listę symptomów traumatycznych, przy których ma ona zastosowanie, a także informację o badaniach naukowych i praktyczne wskazówki dla terapeuty. Wartościowym aspektem książki, z punktu widzenia skuteczności leczenia, jest wsparcie w psychoedukacji pacjenta — zrozumienie, na czym polega i z czym się wiąże uraz psychiczny, stanowi ważny etap procesu zdrowienia.



ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-289-0408-8



9 788328 904088

cena: 59,00 zł

sensus.pl