

5 Technik Mindfulness (uwaga) przy Napadach Lękowych

1. Technika 5-4-3-2-1 (Grounding)

Instrukcja:

1. Usiądź wygodnie, postaw stopy płasko na podłodze i wyprostuj kręgosłup.
2. Zaczynaj od świadomego zwrócenia uwagi na swój oddech, wykonując 3 naturalne wdechy i wydechy.
3. Nazwij 5 rzeczy, które WIDZISZ w swoim otoczeniu (np. "Widzę czerwoną książkę", "Widzę drewniane biurko").
4. Zidentyfikuj 4 rzeczy, które CZUJESZ dotykiem (np. "Czuję miękkie oparcie fotela na plecach", "Czuję chłodną kławkę w dłoni").
5. Zauważ 3 dźwięki, które SŁYSZYSZ (np. "Słyszę szum wentylatora", "Słyszę swój oddech").
6. Rozpoznaj 2 zapachy, które WYCZUWASZ (np. "Czuję zapach kawy", "Wyczuwam zapach drewna").
7. Nazwij 1 smak, który CZUJESZ w ustach (np. "Czuję delikatną słodycz herbaty").
8. Zakończ ćwiczenie, zwracając uwagę na to, jak zmienił się stan twojego ciała i umysłu.

2. Skanowanie ciała z elementami rozluźniania

Instrukcja:

1. Przyjmij wygodną pozycję siedzącą lub leżącą, zamykając oczy, jeśli czujesz się z tym komfortowo.
2. Zaczynaj kierować uwagę do stóp – zauważ wszelkie doznania (ciepło, zimno, napięcie, mrowienie).
3. Z każdym wydechem, wyobraź sobie, że napięcie opuszcza tę część ciała.
4. Powoli przenieś uwagę w górę ciała – przez łódki, kolana, uda, biodra, brzuch, klatkę piersiową, plecy.
5. Przy każdej części ciała zatrzymaj się na 3 oddechy, zauważając doznania bez ich oceniania.
6. Gdy dotrzesz do ramion, zwróć szczególną uwagę na miejsca gromadzenia napięcia – barki, szyja, szczęk.
7. Przy każdym napięciu, wykorzystaj 2-3 wydechy, by je rozluźnić, pozwalając, by ciężar opuszczał ciało.
8. Zakończ skanowaniem całego ciała jako jedności, zauważając różnicę w samopoczuciu.
9. Wykonuj to ćwiczenie przez 5-10 minut.



3. Obserwacja myśli bez identyfikacji

Instrukcja:

1. Usiądź wygodnie, z prostym kręgosłupem i rozluźnionymi ramionami.
2. Zamknij oczy lub skup wzrok na neutralnym punkcie przed sobą.
3. Zaczynaj od 3-5 uważnych oddechów, by ustabilizować uwagę.
4. Wyobraź sobie, że siedzisz nad brzegiem strumienia, a twoje myśli to liście unoszące się na wodzie.
5. Gdy pojawi się myśl lękowa, nadaj jej formę – "To jest myśl o [treść]" – i wyobraź sobie, że umieszczasz ją na liściu.
6. Obserwuj, jak liść z myślą powoli odpływa z prądem strumienia.
7. Nie próbuj odrzucać ani walczyć z lękowymi myślami. Zauważ je, nazwij, umieść na liściu i pozwól odpłynąć.
8. Za każdym razem, gdy zauważysz, że angażujesz się w myśl zamiast ją obserwować, delikatnie wróć do metafory strumienia.
9. Praktykuj przez 5-7 minut, stopniowo wydłużając czas do 10-15 minut.

4. Uważny ruch z kotwiczeniem uwagi

Instrukcja:

1. Stań w wyprostowanej pozycji z nogami rozstawionymi na szerokość bioder.
2. Zaczynaj od 3 świadomych, pełnych oddechów, czując, jak stopy dotykają podłogi.
3. Powoli przenieś ciężar ciała na prawą nogę, zauważając zmianę doznań w stopach, nogach, biodrach.
4. Następnie równie powoli przenieś ciężar na lewą nogę, pozostając w pełni świadomy/a doznań.
5. Powtórz ten ruch 5-7 razy, każdorazowo z pełną świadomością.
6. Teraz zacznij powoli unosić i opuszczać pięty, synchronizując ruch z oddechem (wdech – pięty w górę, wydech – pięty w dół).
7. Jeśli pojawi się myśl lękowa, zauważ ją, ale przekieruj uwagę z powrotem do fizycznych doznań w stopach.
8. Zakończ ćwiczenie, stając nieruchomo i zauważając, jak czuje się twoje ciało po ćwiczeniu.
9. Wykonuj przez 3-5 minut, gdy poczujesz narastający lęk.

5. Technika przechodzenia od skupienia wzroku do widzenia peryferyjnego

Instrukcja:

1. Usiądź wygodnie z wyprostowanym kręgosłupem, w miejscu, gdzie możesz patrzeć w dal (min. 3-4 metry przed siebie).
2. Wybierz nieruchomy punkt w przestrzeni na wysokości oczu (np. punkt na ścianie).
3. Zaczynaj od 3 spokojnych, pełnych oddechów przez nos.



4. Faza skupienia (3 minuty):
 - a. Skieruj wzrok dokładnie na wybrany punkt, utrzymując na nim pełną koncentrację.
 - b. Jednocześnie wykonuj spokojny wdech przez nos licząc do 4 i wydech przez lekko przymknięte usta licząc do 6.
 - c. Gdy twoja uwaga wędruje, delikatnie przywróć ją do punktu skupienia.
5. Faza przejściowa (1 minuta):
 - a. Nadal patrząc na punkt centralny, zacznij stopniowo dostrzegać przestrzeń wokół niego.
 - b. Z każdym oddechem poszerzaj swoją świadomość o coraz dalsze obszary pola widzenia.
 - c. Utrzymaj ten sam rytm oddychania (wdech 4, wydech 6).
6. Faza widzenia peryferyjnego (3 minuty):
 - a. Utrzymując wzrok na punkcie centralnym, świadomie rozszerz pole widzenia tak daleko, jak to możliwe.
 - b. Staraj się dostrzegać obiekty po bokach, na górze i dole pola widzenia, bez przesuwania gałek ocznych.
 - c. Z każdym wydechem wyobrażaj sobie, że twoje pole widzenia staje się szersze i bardziej otwarte.
 - d. Zauważ, jak zmienia się twoje poczucie przestrzeni i obecności w niej.
7. Faza integracji (1 minuta):
 - a. Powoli zamknij oczy, utrzymując szerokie, otwarte poczucie przestrzeni.
 - b. Wykonaj 5 pełnych oddechów z zamkniętymi oczami, zauważając efekt, jaki ćwiczenie miało na twój stan umysłu.
 - c. Delikatnie otwórz oczy, pozwalając wzrokowi spocząć swobodnie.

Wskazówki ogólne:

- Praktykuj te techniki regularnie, nie tylko w momentach lęku
- Rozpocznij od krótkich sesji (2-3 minuty), stopniowo je wydłużając
- Dostosuj instrukcje do indywidualnych potrzeb
- Pamiętaj, że celem nie jest pozbycie się lęku, ale zmiana relacji z nim

