

**Φύλλο εργασίας: Διαχείριση άγχους μέσω Διαλογισμού του σώματος με γρήση αναπνοής**  
**(Distress Tolerance Worksheet - BODY SCAN MEDITATION)**

Καθήστε στην καρέκλα ή ξάπλωστε με την πλάτη στο πάτωμα με τα πόδια ίσια. Τοποθετήστε τα χέρια σας σε μια άνετη στάση δίπλα σας, ή πάνω στην κοιλιά σας ή (αν κάθεστε) να βάλετε τα χέρια σας στα πόδια σας, με τις παλάμες σας να βλέπουν ανοικτά προς τα πάνω. Ανοίξτε τα μάτια σας μερικώς, τόσο όσο να μπαίνει λίγο φως. Αν ξαπλώνετε στο πάτωμα, τοποθετήστε ένα μαξιλαράκι κάτω από τα γόνατα αν χρειάζεται. Φανταστείτε την ανάσα σας να διαπερνά κάθε μέρος του σώματός σας καθώς η προσοχή σας μεταφέρεται απαλά στο σώμα σας. Υιοθετήστε ένα σκεπτικό διευρέυνησης/αναζήτησης και ενδιαφέροντος καθώς συγκεντρώνετε σε κάθε μέρος του σώματός σας.

Συγκεντρωθείτε στην αναπνοή σας. Προσέξτε πως ο αέρας κινείται μέσα και έξω από το σώμα σας.

- Πάρτε αρκετές βαθιές ανάσες μέχρι να ξεκινήσετε να νιώθετε άνετα και χαλαρά
- Κατευθύνετε την προσοχή σας στα δάκτυλα του αριστερού σας ποδιού
- Προσέξτε την αίσθηση σε αυτό το σημείο του σώματός σας ενώ παραμένετε συνδεδεμένοι με την αναπνοή σας
- Φανταστείτε κάθε ανάσα να διαπερνά τα δάκτυλα σας
- Με περιέργεια ρωτήστε, «τι νιώθω σε αυτό το μέρος του σώματός μου»;
- Συγκεντρωθείτε στα αριστερά δάκτυλα των ποδιών για μερικά λεπτά.
  
- Έπειτα μετακινήστε τη προσοχή σας στο πέλμα και τη φτέρνα του αριστερού ποδιού, και κρατήστε την εκεί για ένα λεπτό δύο λεπτά, καθώς συνεχίζετε να δίνεται προσοχή στην αναπνοή σας.
- Παρατηρήστε τις αισθήσεις της θερμότητας και του κρύου στο δέρμα σας. Παρατηρήστε το βάρος του ποδιού σας στο πάτωμα
- Φανταστείτε την αναπνοή σας να διαπερνά το πέλμα και τη φτέρνα του αριστερού σας ποδιού.
- Ρωτήστε, «ποιά είναι η αίσθηση στο πέλμα και τη φτέρνα του αριστερού μου ποδιού»;
  
- Ακολουθήστε την ίδια διαδικασία καθώς κατευθύνετε στο δεξί σας αστράγαλο, κνήμη, πάνω μέρος του ποδιού και μηρό.
- Επαναλάβετε με το δεξί πόδι, ξεκινώντας από τα δάκτυλα.
- Μετά κινηθείτε μέσω της λεκάνης, και της πλάτης στο στομάχι.
- Εστιάστε στην κίνηση της κοιλιάς καθώς αναπνέετε (εισπνοή, εκπνοή).
- Μετά κινηθείτε προς το στήθος σας. Δεξί χέρι και ώμος, αριστερό χέρι και ώμος, λαιμός, πηγούνι, γλώσσα, στόμα, χείλη και μύτη
- Παρατηρήστε την αναπνοή σας μέσα και έξω από κάθε ρουθούνι.
- Μετά εστιάστε στα μάγουλα, μάτια, μέτωπο και στο κρανίο.
  
- Τέλος εστιάστε στην κορυφή του κεφαλιού σας
- Μετά αφήστε ολόκληρο το σώμα σας.

Μην ανησυχήσετε αν παρατηρήσετε ότι οι σκέψεις, ήχοι ή άλλες αισθήσεις έλθουν στην επίγνωσή σας. Απλά παρατηρήστε τα και έπειτα επανεστιάστε στο μυαλό. Μην ανησυχήσετε αν το μυαλό σας έχει ξεφύγει από το αντικείμενο της προσοχής σας και πιάσετε τον εαυτό σας να σκέφτεται κάτι άλλο (συμβαίνει σχεδόν πάντα). Απλά ήρεμα και ψύχραιμα, αλλά με διακριτικότητα επαναφέρετε το μυαλό – σκέψη στο μέρος του σώματος που έχετε φτάσει. Μπορεί να χρειαστεί να επαναφέρετε την προσοχή σας ξανά και ξανά. Δεν είστε μόνοι σε αυτό. Είναι αυτή η επαναφορά της προσοχής σας ξανά και ξανά χωρίς επίκριση και σκληρότητα, το οποίο είναι το σημαντικότερο στοιχείο του Διαλογισμού.

## Αυτό-χαλάρωση (Self – Soothing)

Ένας τρόπος να θυμάστε αυτές τις δεξιότητες είναι να σκεφτείτε ότι χαλαρώνετε κάθε μία από τις ΠΕΝΤΕ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ

### Την όραση:

- Κοίταξε το βράδυ τα αστέρια
- Κοίταξε τις εικόνες που σου αρέσουν σε ένα βιβλίο
- Αγόρασε ένα όμορφο λουλούδι
- Διαμόρφωσε έναν χώρο σε ένα δωμάτιο που να σε ευχαριστεί να τον βλέπεις
- Αναψε ένα κερί και κοίτα τη φλόγα
- Φτιάξε ένα όμορφο μέρος πάνω σε ένα τραπέζι χρησιμοποιώντας τα καλύτερα σου πράγματα
- Πήγαινε κάπου όπου να μπορείς να παρατηρείς ανθρώπους ή να δεις βιτρίνες καταστημάτων
- Πήγαινε σε ένα μουσείο ή σε ένα κατάστημα με ωραία έργα τέχνης
- Κάθισε στο σαλόνι ενός ωραίου ξενοδοχείου
- Κοίταξε τη φύση γύρω σου
- Περπάτησε σε ένα όμορφο μέρος στην πόλη
- Δες την ανατολή του ήλιου ή το ηλιοβασίλεμα
- Πήγαινε σε μία χορευτική παράσταση ή δες την από την τηλεόραση
- Να είσαι προσεκτικός σε κάθε ερέθισμα που περνά μπροστά από σένα
- Κάνε μια βόλτα σε ένα πάρκο
- Περπάτησε στα μαγαζιά κοιτώντας πράγματα
- Άλλο .....

### Την ακοή:

- Άκουσε μία χαλαρωτική ή αναζωογονητική μουσική
- Δώσε προσοχή στους ήχους της φύσης (κύματα, πουλιά, φύλλα)
- Δώσε προσοχή στους ήχους της πόλης (κυκλοφορία, κόρνες)
- Μουρμούρισε μια χαλαρωτική μελωδία
- Τραγούδησε αγαπημένα τραγούδια
- Μάθε να παίζεις κάποιο μουσικό όργανο
- Δημιούργησε ένα μουσικό δίσκο ή μια συλλογή με αγαπημένα τραγούδια, τα οποία θα σε βοηθήσουν να αντιμετωπίσεις δύσκολους καιρούς
- Να είσαι προσεκτικός και επιλεκτικός από ήχους που έρχονται προς το μέρος σου
- Άκουσε ραδιόφωνο
- Άλλο .....

### Την όσφρηση:

- Χρησιμοποίησε το αγαπημένο σου σαμπουάν, σαπούνι, άρωμα ή κρέμα σώματος
- Άναψε ένα αρωματικό κερί
- Άνοιξε ένα πακέτο από καφέ και εισέπνευσε το άρωμα
- Βάλε λάδι λεμονιού στα έπιπλα σου
- Βάλε ένα μείγμα από αποξηραμένα πέταλα ή λάδι ευκαλύπτου σε ένα μπόλ στο δωμάτιό σου
- Καθίσε σε ένα καινούριο αυτοκίνητο και μυρίστε το άρωμά του
- Βράσε κανέλα. Κάνε μπισκότα, ψωμί ή ποπ κορν
- Μύρισε τα τριαντάφυλλα
- Περπάτησε σε μια δασώδη περιοχή και ανάπνευσε τις μυρωδιές της φύσης
- Άνοιξε το παράθυρο και μύρισε τον αέρα
- Άλλο .....

### Τη γεύση:

- Φάε μερικά από τα αγαπημένα σου φαγητά
- Πιές από τα αγαπημένα σου χαλαρωτικά ποτά όπως τσάι, ζεστή σοκολάτα ή χυμό
- Χάρισε στον εαυτό σου ένα επιδόρπιο
- Φάε μακαρόνια με τυρί ή κάποιο άλλο φαγητό που σου θυμίζει την παιδική σου ηλικία
- Δοκίμασε γεύσεις σε ένα μαγαζί με παγωτά
- Μασήσε την αγαπημένη σου τσίχλα
- Αγόρασε ένα πιο ακριβό φαγητό και απόλαυσέ το
- Γεύσου πραγματικά το φαγητό που τρώς
- Να τρως το καθετί συνειδητά
- Άλλο .....

### Την αφή:

- Κάνε ένα μπάνιο με διάρκεια
- Χαϊδεψε τον γάτο ή τον σκύλο σου
- Κάνε ένα μασάζ
- Βαλέ στο σώμα σου κρέμα σώματος
- Βάλε μια κρύα κομπρέσα στο μέτωπό σου
- Βυθίσου σε μια άνετη καρέκλα στο σπίτι
- Βάλε μια μπλούζα ή πουκάμισο το οποίο έχει ευχάριστη αίσθηση
- Κάνε μια βόλτα με το αυτοκίνητο με τα παράθυρα ανοικτά
- Νιώσε με το χέρι απαλό ξύλο ή δέρμα
- Αγκάλιασε κάποιον
- Βάλε καθαρά σεντόνια στο κρεβάτι
- Τυλίξου με μια κουβέρτα
- Εντόπισε αγγίγματα τα οποία είναι χαλαρωτικά
- Άλλο .....