

انتبه لعلامات الضيق الشديد:

- النظر بعيون زجاجية وشاغرة - غير قادر على العثور على الاتجاه
- عدم الاستجابة للأسئلة أو الأوامر الشفهية
- الارتباك (على سبيل المثال ، الانخراط في سلوك غير منظم بلا هدف)
- إظهار الاستجابات العاطفية القوية ، والبكاء الذي لا يمكن السيطرة عليه ، وفرط التنفس ، والتأرجح أو السلوك الارتدادي
- المعاناة من ردود فعل جسدية (اهتزاز ، ارتعاش)
- إظهار سلوك البحث المحموم
- الشعور بالعجز بسبب القلق
- الانخراط في أنشطة محفوفة بالمخاطر تعرض أنفسهم أو الآخرين لخطر مباشر إضافي

أولاً:

- تواصل بهدوء ودفء واتصال علاقي
- استخدم صوتاً هادئاً ومتساوياً
- الابتسام
- اسمح للشخص بإملاء المسافة بينكما
- لديك وضعية مفتوحة
- الجلوس بشكل مستقيم أو الوقوف مع استرخاء على شكل حرف L الكتف 90 درجة إلى كتف الشخص الآخر)

● إقامة علاقات

- قدم نفسك
- اسأل الشخص عما يود أن يطلق عليه
- لا تقصر أسمائهم دون إذن
- في بعض الثقافات ، من المهم استخدام السيد أو السيدة أو الآنسة

● وظيف تقنيات الاستماع النشط

- اجعل الأسئلة بسيطة وشرح سبب طرحها
- امنح الشخص وقتاً للتفكير في الطلبات
- البحث عن القواسم المشتركة أو نقطة اتفاق بسيطة
- تحدث باحترام
- استخدم من فضلك وشكرا
- استخدم لغة إيجابية
- لا تقدم وعوداً

- التطبيق والتحقق من صحة البيانات المقدمة
- لا تعد كل شيء سيكون على ما يرام

الاستقرار والتأريض:

- أدوات عملية تركز الانتباه على الحواس (الرؤية ، السمع ، التذوق ، الشم ، اللمس) بغرض إبطاء استجابة الجسد للقتال أو الطيران وتثبيت الضيق.
- ملحوظة: تقنيات التأريض مفيدة لمستويات متنوعة من الاستجابة للضغط (مع مراعاة السلامة الشخصية دائماً). تخلق هذه التقنيات ببساطة فرصة للجسم لإعادة التنظيم إلى المستويات الوظيفية الجسدية والعاطفية والنفسية والروحية.
- تمارين التنفس المتعمدة: وهي تساعد على إبطاء معدل ضربات القلب وتهدئة الجهاز العصبي.
- على سبيل المثال: خذ شهيقاً مع العد حتى 2 ، احتفظ به لمدة 2 ، أخرج الزفير لمدة 2 ، كرر.
- الأنشطة الحسية المركزة - ما يمكن سماعه أو الشعور به أو رؤيته أو تذوقه في البيئة الحالية
- حمل النعناع أو الحلوى الحامضة
- احصل على شيء به نسيج / إسفنجي - قماش ، غلاف فقاعي ، بلاستيك ، كرة ضغط
- قم بتحميل الهاتف بموسيقى وصور للحيوانات الأليفة / الحيوانات اخرى
- ملامسة العين - (مقبولة ثقافياً) - مقترنة بالتنفس المتعمد
- اللمس الجسدي- دائماً بإذن. يدا بيد ، يدا على الكتف
- استرخاء العضلات: يتضمن هذا شد وتحرير كل مجموعة عضلية في الجسم ، بدءاً من القدمين وحتى الرأس. هذا يمكن أن يساعد في تقليل التوتر والأعراض الجسدية للضيق.
- اليقظة: وهذا ينطوي على الانتباه إلى اللحظة الحالية دون إصدار حكم ، واستخدام التنفس كمحور التركيز. يمكن أن يساعد ذلك في تهدئة العقل وتقليل اجترار الأفكار المؤلمة.
- التخيل: يتضمن استخدام الخيال لخلق مكان هادئ وآمن في العقل. يمكن أن يساعد ذلك في توفير الشعور بالراحة والهروب من الضيق.

أمان:

قد يتصرف الأفراد المصابون بالضيق أو الانفعال الشديد بطريقة تهدد سلامتك أو سلامة الآخرين. انهم قد:

- تحدي أو سؤال السلطة
- رفض اتباع التوجيهات
- تفقد السيطرة وتصبح مضطرباً لفظياً
- تصبح مهددة

لا تتردد في طلب المساعدة إذا لم يستجب الفرد لمحاولاتك لتحقيق الاستقرار فيها.