Arkusz rozróżniania: Flashbacki

Wtedy –zdarzenie traumatyczne	Teraz – co się zmieniło
Opisz otoczenie, sytuację & okoliczności, czas, emocje, stan fizyczny i doznania fizyczne, zapachy, dźwięki, obecne osoby *Przykład: Wypadek samochodowy 10 lat temu* *Głośne zderzenie, krzyki* *Nie mogę się ruszyć– nogi unieruchomione* *Zapach dymu i benzyny Zranienie – ból w nogach , krew samotność ciemność deszcz*	*Do każdej rzeczy w lewej kolumnie, zapisz co się zmieniło i w jaki sposób* *Cicho, regularny szum silnika, mogę się swobodnie poruszać zapach perfum zdrowie – nie ma bólu, nie ma krwi, jestem z przyjacielem, światło dnia, pochmurny, ale suchy dzień*

Zauważ intruzywne wspomnienie…

- **S**TOPP!
- **T**eraz weź oddech
- **O**bserwuj – opisz emocje, obrazy, myśli, wyzwalacze
- **P**erspektywa – rozróżnij: co jest inaczej teraz ? Właśnie w tej chwili, co widzę, słyszę, czuję (zapach) (dotyk) ?
- **P**raktykuj (rób) to co działa – zrób to, co najbardziej pomoże. Unikanie, czy konfrontacja z wyzwalaczem ?

www.getselfhelp.co.uk *© Carol Vivyan 2011. Permission to use for therapy purposes.* ***www.get.gg***
Based on Mueller 2011 (OCTC Workshop 7.11.11)