

## العلاج الذاتي عن طريق الحواس - خذ الحواس كعامل مساعد في المواقف المسببة للضييق.

- عندما تتصل بحواسك، فإنك تكون موجوداً بشكل أفضل بحواسك في هذه اللحظة، ويمكن لجسمك أن يسترخي.

### تدريبات حول الإدراك :

عُد إلى حواسك مثلاً :

- عن طريق الإستماع (الإنصات) إلى ما حولك من أصوات (مثلاً صوت المرور والناس وآلة التكييف في الغرفة).



- عن طريق تحسس (المس) الأشياء من حولك، مثلاً ما هو نوع السطح الذي تتحسسه (تلمسه) تحت أطراف أصابعك (مثلاً ذراع الكرسي) ماذا تشعر في أجزاء جسمك الأخرى (مسند الكرسي مع ظهرك)، ما تحت قدميك، ماذا تشعر بقوة جاذبية الأرض لجسمك وثقله والحرارة، وما إلى ذلك.



- عن طريق شم ما حولك من روائح البيئة. يمكنك أن تستعمل أيضاً رائحة ما تحبها لمساعدتك عند الحاجة، بإصطحابها معك.



- عن طريق تذوق شيء ما تحبه، التركيز في حاسة التذوق مع هذا الشيء ومع طعمه.



- عن طريق النظر بدقة إلى ما حولك من أشياء وأدوات، ركز نظرك وابتبه لهذه الأشياء ونفاصيلها وأوصافها.

