

Lichaamssensaties opmerken die duiden op hoge arousal

Doel: bewuste aandacht leren geven aan de sensaties (bijvoorbeeld: tintelen, gonzen, beven, veranderingen in temperatuur) die je ervaart terwijl je denkt aan iets wat je arousal doet stijgen, en vervolgens oefenen met een somatisch hulpmiddel.

Instructies: kies samen met je therapeut een geheugenfragment dat ervoor zorgt dat je arousal de bovengrens van je window of tolerance nadert, maar dat niet te disregulerend of te overweldigend is. Streef naar een intensiteit van 4 op een schaal van 0-5, waarbij 0 niet tot veranderingen in je arousal leidt en 5 de grenzen van je window of tolerance ruimschoots overschrijdt. (Bijvoorbeeld: het geheugenfragment zou kunnen bestaan uit de herinnering aan het verliezen van je autosleutels terwijl je al te laat bent voor een belangrijke afspraak, het moeten toespreken van een grote groep mensen of de laatste keer dat je ruzie met iemand had.)

1 Beschrijf het geheugenfragment dat je arousal doet stijgen.

2 Richt je aandacht net zo lang op het geheugenfragment tot je de lichaamssensaties ervaart die horen bij het stijgen van je arousal. Als je niet kunt voelen dat je arousal stijgt, neem dan de tijd om je de details van het geheugenfragment zo duidelijk mogelijk voor de geest te halen: geluiden, beelden, wie erbij waren enzovoort. Merk je daarna nog steeds niet dat je arousal stijgt, kies dan een intenser fragment, wellicht uit een andere herinnering.

3 Omcirkel de sensaties die je ervaart terwijl je aan dit geheugenfragment denkt. Als je sensaties opmerkt die niet in de lijst voorkomen, voeg je ze toe in de lege vakken.

ademloos	duizelig	gonsend	kolkend	misselijk	samengepakt	stijf	verlamd	warm
bevend	elektrisch	heet	koud	nattig	scherp	strak	vernauwd	wiebelig
blozend	energiek	huiverend	koude rillingen	opgeblazen	schokkerig	stralend	verstikkend	zenuwachtig
brandend	fladderig	in de knoop	kriebelig	opgezwollen	sidderend	tintelend	verstopt	zwaar
dichtgeklemd	flauw	kippenvel	leeg	pijnlijk	slap	trillend	verward	zwak
dik	geblokkeerd	kittelig	licht	prikkelig	slapend	trillingen	vloeibaar	zweiterig
doezelig	gespannen	klam	luchtig	rillerig	sprankelend	verdoofd	vochtig	zweverig
dof	gevoelig	koel						

4 Heb je de woorden gevonden die je gevoel van stijgende arousal beschrijven, selecteer dan een hulpmiddel uit je hulpmiddelenrepertoire om je arousal terug te brengen naar je optimale-arousalzone: ademhalen, aarden, rondlopen of iets anders. Als je hebt geoefend met dit hulpmiddel, zet je in de lijst hierboven een vinkje naast elke sensatie die je opmerkt. Als de sensatie niet in de lijst voorkomt, voeg je die toe in een van de lege vakken.

5 Beschrijf je ervaring hieronder. Hoe voel je je nadat je je arousal tot de bovengrens van je window of tolerance hebt laten oplopen en daarna weer hebt teruggebracht met behulp van een hulpmiddel?

De aaneenschakeling van sensaties in het lichaam

Doel: het ervaren van lichaamssensaties die gerelateerd zijn aan hoge arousal, ze *waarnemen en volgen* terwijl ze zich door je lichaam verplaatsen; de woorden vinden om ze te beschrijven tot de sensaties beginnen te veranderen en verdwijnen.

Instructies: kies samen met je therapeut een geheugenfragment uit dat leidt tot hoge arousal. Neem de tijd om je het fragment te herinneren en sta toe dat het je ervaring in het huidige moment beïnvloedt. Merk de sensaties op die duiden op het stijgen van je arousal en het naderen van de bovengrens van je window of tolerance (*bijvoorbeeld: een tintelend of gonsend gevoel, een snelle hartslag, vibraties, of trillen*). Bekijk eventueel de woordenlijst van het vorige werkblad, LICHAAMSSENSATIES OPMERKEN DIE DUIDEN OP HOGE AROUSAL, nog eens om de woorden te vinden die jouw sensatie beschrijven. Volg dan de instructies hieronder.

1 Beschrijf de prikkel of het geheugenfragment dat je arousal doet stijgen. Merk op welke sensaties je in je lichaam ervaart als je je bewuste aandacht richt op die prikkel of dat fragment.

2 Geef met een pen in de tekening hiernaast aan waar je de sensatie(s) voelt. Als je ze op twee plekken voelt (*bijvoorbeeld: tintelingen in beide armen*), geef ze dan op beide plekken aan.

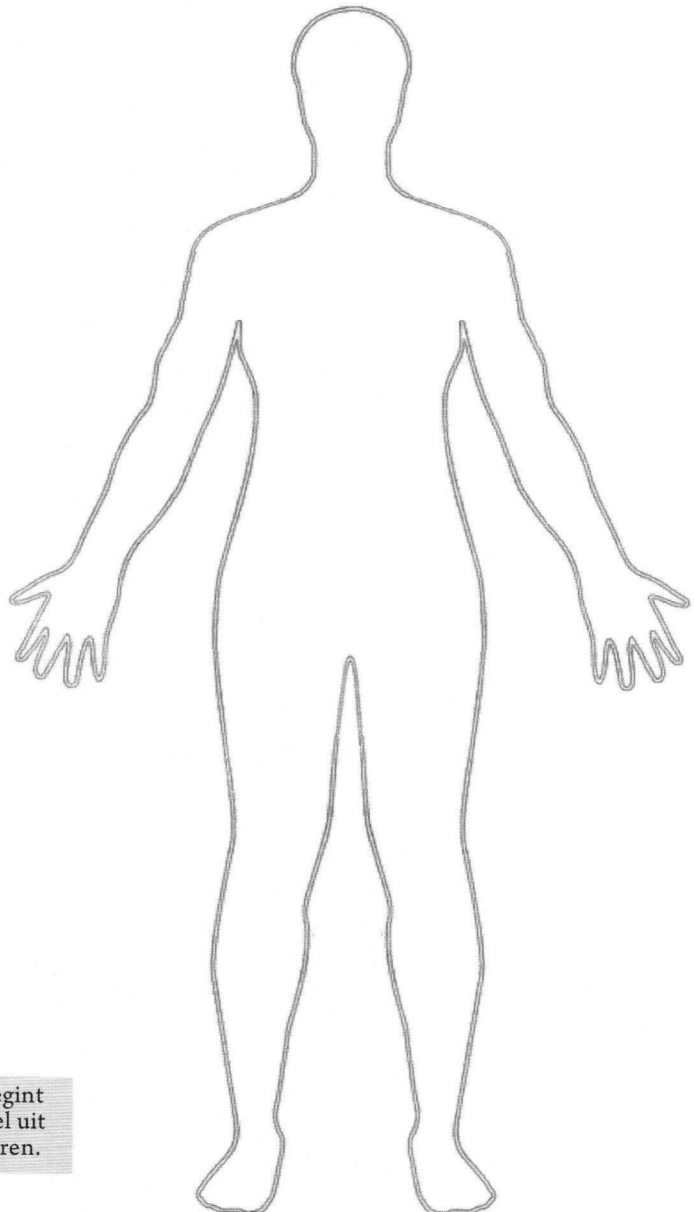
3 Richt je bewuste aandacht op de sensaties die door het geheugenfragment of de prikkel worden getriggerd. Als ze inmiddels zijn verdwenen, denk dan opnieuw aan de trigger om je arousal en sensaties te prikkelen.

4 Zet het puntje van je pen op de markering die je bij stap 2 in de tekening hebt aangebracht. Heb je meerdere markeringen aangebracht, kies er dan slechts één uit voor het *sensomotorisch schakelen*.

5 Stel jezelf de vraag: 'Wat gebeurt er daarna?', en gebruik je pen om te traceren hoe de sensatie zich door je lichaam verplaatst of verandert; met andere woorden: welke aaneenschakeling vindt er plaats?

6 Neem de tijd om bewuste aandacht te geven aan je sensatie en blijf je pen gebruiken om de aaneenschakeling van je sensatie te volgen tot je merkt dat deze vermindert.

7 Beschrijf hoe je lichaam voelt nadat je arousal weer is verminderd en je de sensatie die bij de arousal hoort niet langer opmerkt.

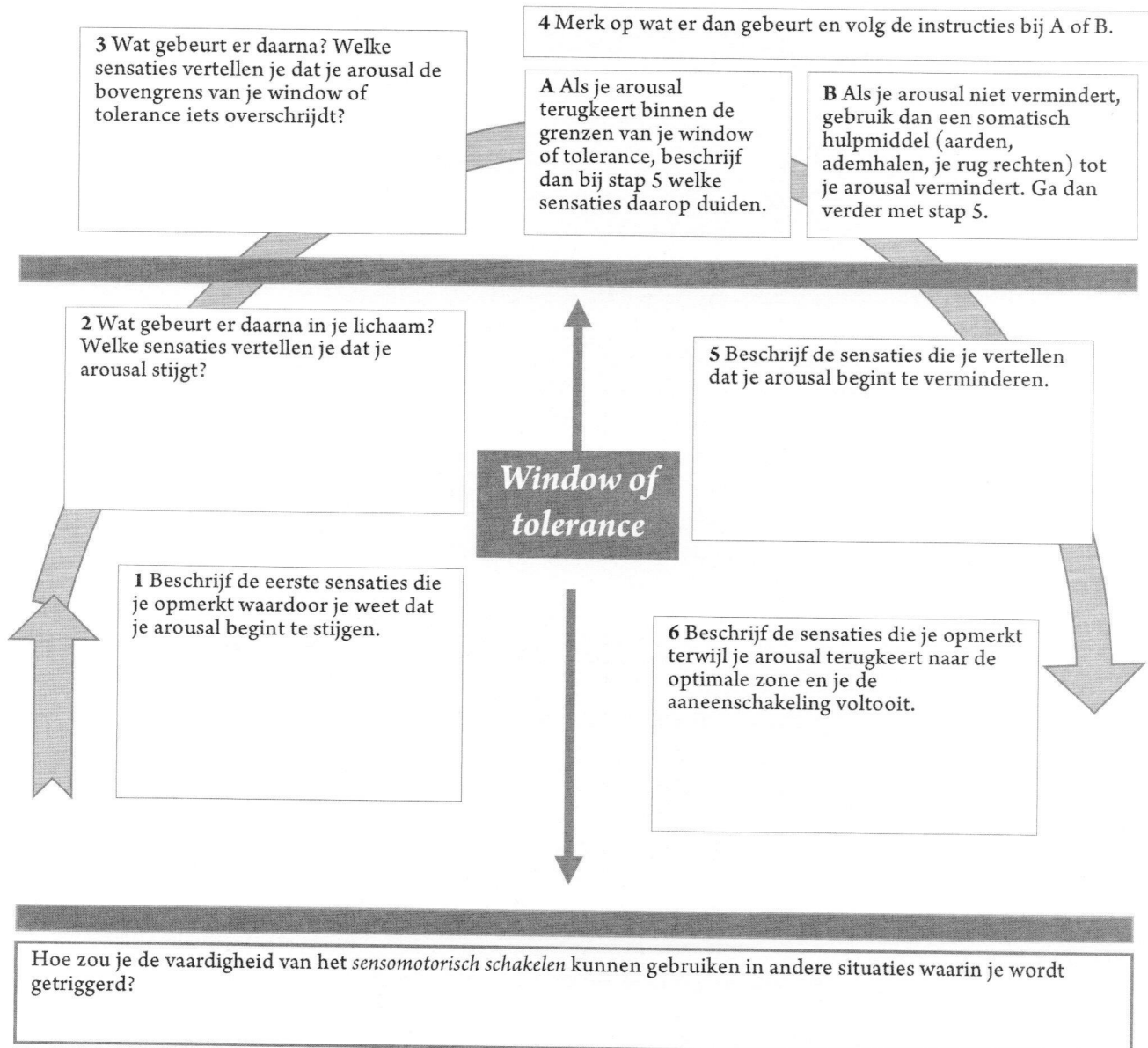


Let op: als je je op een gegeven moment onprettig begint te voelen of wilt stoppen, gebruik dan een hulpmiddel uit je hulpmiddelenrepertoire om je arousal te verminderen.

Sensomotorisch schakelen en de window of tolerance

Doel: een geheugenfragment selecteren dat je arousal zodanig doet stijgen dat de bovengrens van je window of tolerance nét wordt overschreden, en vervolgens bewuste aandacht geven aan de aaneenschakeling van sensaties in je lichaam tot ze verminderen.

Instructies: kies samen met je therapeut een geheugenfragment uit dat ervoor zorgt dat je arousal zodanig stijgt dat de bovengrens van je window of tolerance nét wordt overschreden. Concentreer je op het fragment tot je merkt dat je arousal begint te stijgen; beschrijf in kader 1 de sensaties die duiden op stijgende arousal. Richt dan je bewuste aandacht op de sensaties en volg de genummerde instructies in de richting van de pijl. Keer terug naar het fragment als je merkt dat het schakelen stopt voordat je arousal de bovengrens van je window of tolerance heeft bereikt. Let op: als je je onprettig of te zeer ontregeld voelt, gebruik dan een hulpmiddel uit je hulpmiddelenrepertoire.



Sensomotorisch schakelen: cyclus voor cyclus

Doel: een geheugenfragment kiezen dat ervoor zorgt dat je arousal stijgt tot aan de bovengrens van je window of tolerance en dan cyclus voor cyclus drie arousalcycli doorlopen en *sensomotorisch schakelen*.

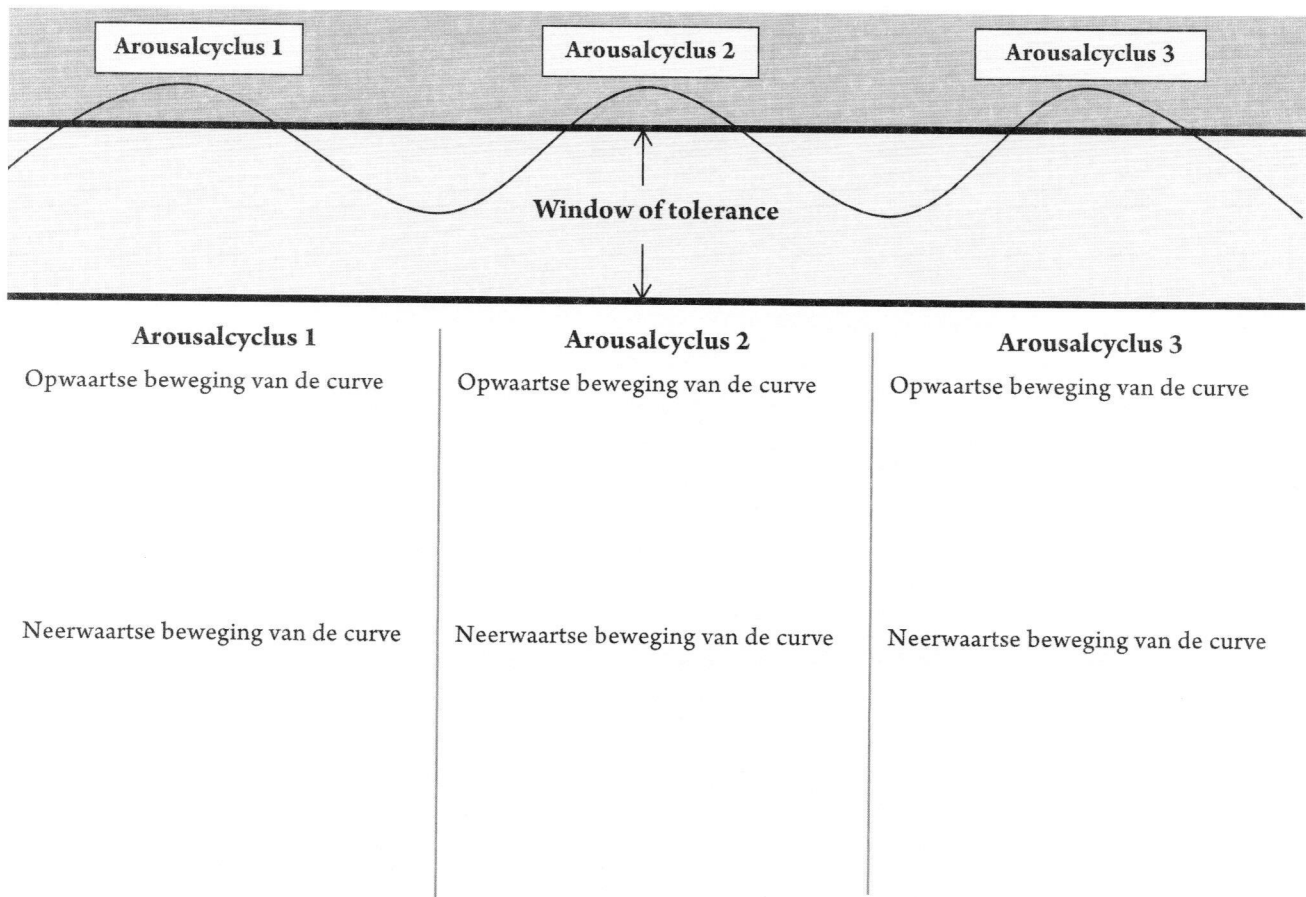
Instructies: kies samen met je therapeut een geheugenfragment uit dat arousal oproept. Pauzeer even terwijl je je dit fragment herinnert en richt je bewuste aandacht op de sensaties in je lichaam die duiden op arousal. Registreer de curve van de eerste arousalcyclus (zie onder) tijdens het *sensomotorisch schakelen* door beschrijvingen te gebruiken zoals in het voorbeeld. Als de eerste cyclus is voltooid, concentreer je je op hetzelfde fragment en doe je hetzelfde voor de tweede en derde cyclus.

Opwaartse beweging van de curve (arousal stijgt)

- Ik heb een tintelend gevoel in mijn torso.
- Het tintelen in mijn torso verandert in beven.
- Mijn hartslag gaat omhoog; ik haal oppervlakkiger adem.
- Het beven lijkt steeds erger te worden – het maakt me angstig.
- Ik zet mijn angst opzij en richt mijn aandacht op de sensaties.
- Torso kalmeert, het beven verplaatst zich naar mijn armen.

Neerwaartse beweging van de curve (arousal zakt)

- Het beven trekt door mijn armen en verdwijnt via mijn vingers.
- Het beven in mijn armen en vingers vertraagt.
- Ik adem dieper en ben ontspannen; volledige rust in mijn torso.
- Mijn lichaam voelt nu warmer en zwaarder.
- De sensaties worden echt minder – mijn hart klopt minder snel.
- Mijn lichaam voelt kalm en ontspannen.



Reflecteer op de manier waarop je arousal bij elke cyclus veranderde. Werden je sensaties minder en/of beter te hanteren? Als je arousal niet is teruggekeerd binnen de grenzen van je window of tolerance, gebruik je een hulpmiddel uit je hulpmiddelenrepertoire om je arousal te reguleren.