

Tips som hjälper dig att fokusera på ditt arbete med TankeFältTerapi.

Börja med att identifiera vad det är som gör dig upprörd. Vilka bilder dyker upp inom dig? Vilka idéer och tankar finns i ditt huvud? Vilka minnen kommer fram? Hur känns det i din kropp eller vilka känslor finns inom dig? När du fokuserar och är uppmärksam på detta, tona in på det som du vill åtgärda och på den förändring som du önskar få till stånd. Du behöver inte använda så mycket tid på detta. Så fort som du känner av det som triggar igång dig och som gör dig upprörd så kan du göra en uppskattning (ge en SUD) på hur starkt obehag du känner.

Ibland kan det vara svårt att fokusera på en speciell händelse eller situation, det kan i stället röra sig om en känsla som är svår att skaka av sig. Om man känner sig deprimerad, rädd, arg eller på annat sätt obehaglig till mods, utan att förstå eller vara medveten om vad det beror på, så kan man ändå prova på och se om TankeFältTerapi kan hjälpa till att få ner intensiteten i den aktuella känslan. Då är det bara att fokusera på känslan. När du har knackat ner intensiteten i känslan så kan det kanske bli lättare att förstå vad som ligger bakom den svåra och obehagliga känslan.

En del har svårt att känna in känslan eller erinra sig upplevelsen när man inte är mitt uppe i problemet eller i den situation som triggar känslan/känslorna. Att bara tänka på situationen kanske inte orsakar obehagliga känslor - det kanske inte sker förrän man blir triggad av något som t.ex. en bild, en lukt, ett ljud eller en händelse som påminner om den ursprungliga traumatiska händelsen. De som upplever detta är medvetna om att de har ett problem men kan bara erfara detta när de blir direkt exponerade.

Om du har några frågor är du varmt välkomna att kontakta mig, Ann-margret Lövling, TFT ADV på tel 070-642 57 19 eller via mail ann-margret@tftmalardalen.se

Vill du läsa mer om TFT och Traumaberabning så rekommenderar jag boken

NOW No Open Wounds - Med TankeFältTerapi läker du dina sår.

Den finns att beställa på bl.a. Adlibris och Bokus och har ISBNnr: 9789174631708.

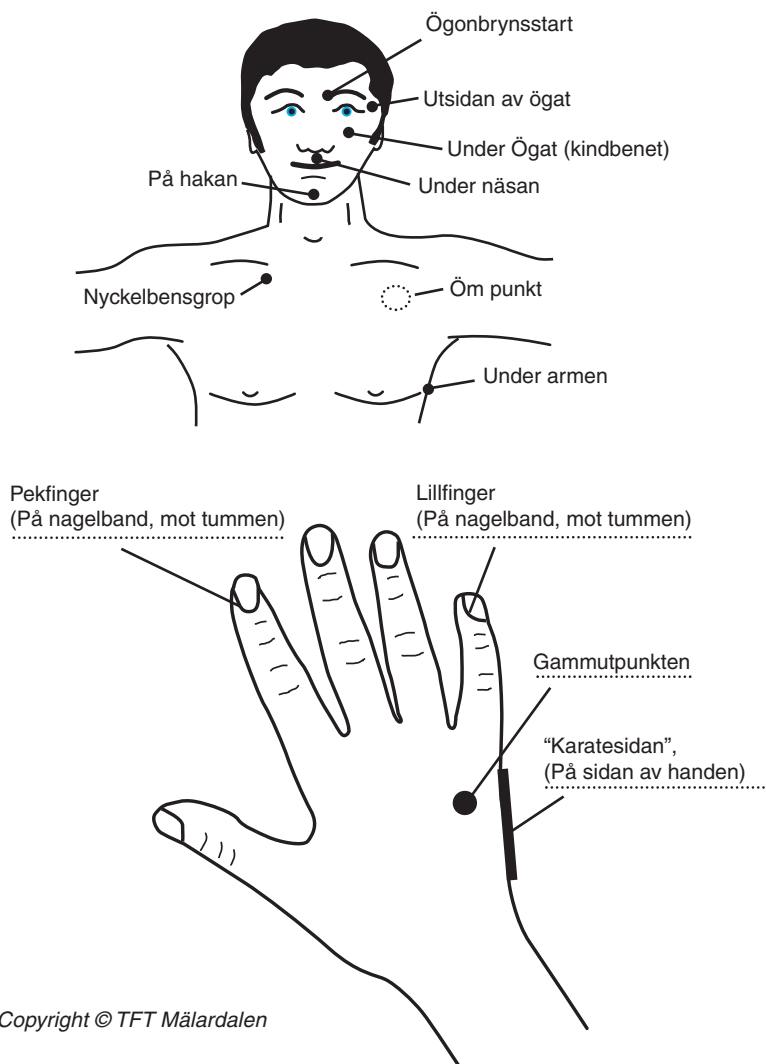


På följande sidor hittar du enkla instruktioner till hur du kan hjälpa dig själv med hjälp av TFT.

Här hittar du de olika "knack"-punkterna

Under armen	På revbenskanten ca 1 dm rakt under armhålan (under bh-bandet på kvinnor - det händer ofta att punkten är öm).
Nyckelben	Ca 2,5 cm nedanför halsgropen och sedan ca 2,5 cm till höger eller vänster.
Under ögat	Rakt under pupillen när du tittar rakt fram och på kanten av kindbenet.
Hakan	I gropen rakt under underläppen.
Ögonbryn	På punkten där ögonbrynet börjar ovanför näsan.
Gammut- punkten-	Följ en linje från gropen mellan ring- och lillfingerknogarna på ovansidan på handen så att du hamnar på en punkt halvvägs mot handleden.
Pekfinger	På nagelbandet, vid nagelroten på den sida som är mot tummen.
Lillfinger	På nagelbandet, vid nagelroten på den sida som är mot tummen.
Utsidan av ögat	Ett par centimeter från den yttre ögonvrån
Sidan av handen	På "karate"-punkten, på lillfingersidan.
Under näsan	Mitt emellan näsan och överläppen.

Behandlingspunkter TFT



Grund-algoritm för Traumatisk Stress

- Steg ett:** Fokusera på ditt problem och fastställ din Subjective Unit of Distress (SUD) genom att göra en uppskattning var på en skala mellan 1 och 10 din känsla är för närvarande (1= ingen obehaglig känsla alls, 10 = det värsta tänkbara)
- Steg två:** Knacka ca 10 gånger med fingertopparna på varje punkt:
- Sidan på handen
 - Under näsan
 - På ögonbrynet
 - Under ögat
 - Under armen
 - På nyckelbensgropen
 - På lillfingret
 - På nyckelbensgropen
 - På pekfingret
 - På nyckelbensgropen
- Steg tre:** Gör 9G (Gammutserien) samtidigt som du knackar på Gammutpunkten:
1. Blunda
 2. Öppna ögonen
 3. Titta ner till vänster
 4. Titta ner till höger
 5. Rör blicken i en cirkel åt ena hållet
 6. Rör blicken i en cirkel åt andra hållet
 7. Nynna några toner
 8. Räkna till fem
 9. Nynna igen.
- Steg fyra:** Knacka ca 10 gånger med fingertopparna på varje punkt:
- Sidan på handen
 - Under näsan
 - På ögonbrynet
 - Under ögat
 - Under armen
 - På nyckelbensgropen
 - På lillfingret
 - På nyckelbensgropen
 - På pekfingret
 - På nyckelbensgropen
- Steg fem:** Fokusera på ditt problem igen och fastställ återigen din SUD, på en skala från 1 till 10, så som du gjorde på steg ett.
- Repetera från steg två till steg fem tills din SUD ligger på ett eller två, gå sedan till Steg sex.
- Steg sex:** Ögonrörelse från golv till tak.
- Håll huvudet stilla och rör blicken sakta från golv till tak samtidigt som du knackar på Gammutpunkten. Låt det ta 6 - 7 sekunder. Upprepa 3 gånger.