

Veranderen van de lichaamschemie.
Vaardigheden in het verminderen van extreme emotionele geest.
Een manier om je deze vaardigheden te herinneren: **KALM**

Koude gebruiken.

Gebruik ijswater om jezelf rustiger te maken door het veranderen van je autonome zenuwstelsel.

- Hou je gezicht in een kom met ijswater gedurende 30 seconden*.
- Spetter ijswater in je gezicht.
- Hou een ijspack op je gezicht. *ijswater vertraagt de hartslag. Gebruik geen ijswater als je een hartprobleem hebt.

Adem langzamer.

- Vertraag je ademhaling als je in- en uitademt (met een gemiddelde van 5 tot 7 ademhalingen per minuut).
- Haal vanuit de diepte van je buik adem.
- Adem langzamer uit dan dat wanneer je inademt (bijvoorbeeld 4 seconden in en 8 seconden uit)

Laat je spieren los, ontspan ze.

- Begin bij je handen, ga naar je onderarmen, bovenarmen, schouders, nek, voorhoofd, ogen, wangen & lippen, tong & kaak, borst, bovenrug, maag, buik, billen, dijen, onderbenen, enkels, voeten.
- Span je spieren aan (gedurende 5 seconden, $\frac{3}{4}$ van de hele oefening)
- Laat dan los, ontspan iedere spier (helemaal)
- Merk de spanning op. Merk het verschil op als je ontspannen bent.

Meer en intens bewegen.

Om je lichaam tot rust te brengen als het opgeladen is door emotie.

- Doe aan intense beweging, ook al is het maar voor een korte tijd.
- Ontlaadt de spanning die in je lichaam opgeslagen is gerakt door de rennen, snel te lopen, te springen, een balspel te spelen, met gewichten te werken e.d.

Kalm

- A. als je overstuur bent of in crisis, kan het moeilijk zijn om vaardigheden toe te passen, en het kan heel moeilijk zijn de crisis te managen. Deze KALM vaardigheden zijn een snelle manier om je emotionele arousal snel naar beneden te krijgen.
- B. Kalm vaardigheden veranderen de chemie van je lichaam snel, waardoor de arousal/prikkelbaarheid afneemt.
- C. Er zijn vier soorten KALM vaardigheden. Iedere soort zorgt ervoor dat de fysiologische respons patronen van het individu veranderen, waardoor een verandering in het prikkelbaarheidsniveau optreedt. Iedere vaardigheid vermindert de fysiologische prikkelbaarheid.
 - a. Temperatuur: ijs water
 - b. Ademhaling vertragen
 - c. Loslaten van lichamelijke spierspanning
 - d. Meer en intensief bewegen



- D. De Kalm vaardigheden zijn voor al noodzakelijk wanneer mensen:
- a. vastzitten in hun emotionele geest
 - b. in een crisis zitten (sterke aandrang tot zelfbeschadigend gedrag, of als een belangrijk doel gehaald moet worden en het individu overspoeld is).
 - c. niet meer effectief informatie verwerken.
 - d. emotioneel overspoeld zijn
 - e. andere vaardigheden niet meer kan toepassen, of ze niet helpen.
- E. Emotie ontregeling
- a. • Emotionele ontregeling heeft veel te maken met hoe onze lichamen natuurlijk reageren op emotionele prikkelbaarheid/arousal
 - b. • Een toestand van emotionele ontregeling treedt op als het sympathische zenuwstelsel extreem actief wordt.
 - c. • Het is belangrijk je te herinneren dat 1. fysiologische prikkeling een belangrijk onderdeel is van emoties, en 2. veranderen van ieder deel van het emotiesysteem het totale systeem beïnvloed.
- F. IJs. De KALM vaardigheden
- a. Deze vaardigheden gebruiken ijs of ijswater. Als dit gebruikt wordt gaat de hartslag omlaag en worden de fysiologische componenten van de emotionele prikkeling vermindert.
 - b. Deze vaardigheden helpen het meest:
 - i. Tijdens hoge emotionele prikkeling, paniek en/of falen van andere vaardigheden ten gevolge van het gevoel overspoeld te zijn.
 - ii. Angst het moeilijk maakt om je te focussen op taken die concentratie vragen
 - iii. Je niet kunt slapen ten gevolge van piekeren, of angst op de 'achtergrond'.
 - iv. Er een hoog niveau woede bestaat of van een andere intense emotie of van bij de onmogelijkheid intense emoties, inclusief piekeren los te laten.
 - c. Oefening:
 - i. Instrueer het individu elke negatieve emotie die zij kunnen voelen nu op te merken.
 - ii. Geef het individu een ijsblokje en vraag hem dit op zijn voorhoofd te leggen gedurende 30 seconden totdat het onprettig wordt.
 - iii. Deelname is vrijwillig. Het is geen wedstrijd.
- G. Aerobics, bewegingsactiviteiten
- a. Deze vaardigheden kunnen een groot effect hebben op de emotie van dit moment, waarbij negatieve emoties vermindert en positieve emoties vermeerderd worden. In feite hebben ze 20 minuten na bewegen een snel effect op emoties en de stemming.
 - b. Een belangrijke eigenschap van emoties is dat zij ons voorbereiden op actie. Woede bereid ons voor op aanvallen of verdedigen, angst op wegrennen. Als het lichaam in een hoge staat van prikkelbaarheid is, kan het heel moeilijk zijn emotionele actie tegen te houden, zelfs als die actie disfunctioneel is.
 - c. Probeer om gedurende de komende dagen aan een vorm van beweging deel te nemen, wandelen op een hoog tempo gedurende 20 minuten, of basketbal spelen.



- H. Kalmer ademen betekent langzamer ademen.
- a. Kalmer ademen verwijst naar het vertragen van de snelheid van in- en uitademen (een gemiddelde van 5 tot 7 ademhalingen per minuut) en diep vanuit de buik ademen. Uitademen moet langzamer zijn dan inademen (bijvoorbeeld 4 seconden in en 8 seconden uit).
 - b. Kalmer ademen kan veranderen tot stand brengen in sympathische en para-sympathische activiteiten. Het is effectief in het verminderen van emotionele prikkeling/arousal doordat het de parasympathische activiteit verhoogt.
- I. Voortschrijdende ontspanning. Laat los.
- a. Dit is een ontspanningsmethode waarbij het lichaam steeds meer door aanspannen en loslaten van iedere individuele spiergroep optreedt. Eerst wordt de sensatie van de motie opgemerkt, en dan, na het loslaten van de spanning, wordt de sensatie opgemerkt wanneer de spierspanning uiteindelijk naar beneden gaat.
 - b. Als crisis overlevings-vaardigheid kan het redelijk snelle resultaten hebben, wat meestal resulteert in het ervaren van minder spanning en angst dan voor de procedure.
 - c. Het ontspannen van het lichaam kan ook de geest doen ontspannen doordat spanning en angst verminderen.
 - d. De basisgedachte is: 1. Eerst de spiergroep aan te spannen en onderwijl de sensaties van spanning op te merken, en dan 2. Iedere spiergroep volledig te ontspannen terwijl je de sensaties van het wegvloeien van de spanning uit de spieren opmerkt.
 - e. De hele procedure neemt meestal 30 minuten in beslag, maar kan ook snel binnen 5 tot 10 minuten gedaan worden.
 - f. Als je oefent kun je leren hoe je spiergroepen ontspant zonder dat je ze eerst hoeft aan te spannen. Maar om dit te leren moet je veel oefenen.
 - g. Oefening:
Neem een comfortabele houding aan met je voeten stevig op de grond en je ogen gericht op een plek voor je.
Handen en polsen: maak een vuist met beide handen en trek met behulp van je polsen je vuisten op.
Hou de spanning gedurende 2-3 seconden vast. Merk de spanning op.
Laat beide vuisten los en merk het verschil op.
Onder- en bovenarmen: maak een vuist en buig beide armen om zodat ze je schouder raken.
Hou de spanning 2-3 seconden vast en merk de spanning op.
Laat je armen weer zakken en laat je vuisten los. Merk het verschil op.
Schouders: trek beide schouders op tot bij je oren.
Hou de spanning 2-3 seconden vast en merk de spanning op.
Laat je schouders los. Merk het verschil op.
Voorhoofd: trek je wenkbrauwen naar elkaar toe, frons je voorhoofd een beetje.
Hou de spanning 2-3 seconden vast en merk de spanning op.
Laat de spanning in je voorhoofd los. Merk het verschil op.
Ogen: knijp je ogen stevig dicht.
Hou de spanning 2-3 seconden vast en merk de spanning op.



Ontspan je ogen. Merk het verschil op.
Breng nu je aandacht langzaam terug naar de kamer.
Waren groepsleden er toe in staat de sensaties van het aanspannen
en ontspannen van ieder lichaamsdeel op te merken? Wat heb je
bemerkt ten aanzien van je emoties?



Dialexis