提升安全感的“蝴蝶拍技术”

   安全感是每个人渴望稳定的心理需要，是对可能出现危险或风险的一种预感。无论是疫情期间还是平常生活中，我们需要学会正确的适合的应对方式，来提高我们自己的安全感。下面给大家介绍提升安全感的“蝴蝶拍”技术。

提升安全感的“蝴蝶拍”技术

　　1）学习蝴蝶拍：双手交叉在胸前，轻抱自己对侧的肩膀或上臂，双手交替轻拍自己的肩膀或上臂，左右各拍一次为一轮，用自己感觉舒服的轻重拍，以时钟的秒“滴答滴答”为轻拍的速度，一般8-12轮为一组。（注意：是左右交替轻拍，速度不要过快）



　　2）准备动作：让自己坐在家里或其他安全的地方，体验身体的姿势，保持和周围环境的联结，譬如感觉自己在脚和地板的接触、感觉自己的背部和椅子背的接触，让自己尽量保持慢慢的平稳的呼吸，面带微笑，并告诉自己“现在我是安全的”。

         3）开始轻拍：带着“我现在是安全”（可以不断重复），感受自己和周围环境联结的感觉，开始轻拍。过程中允许自己的头脑中自然浮现的各种感受、想法、情境以及身体的各种感觉，让其自然而然的发生就可以了。拍完一组后停下来，做一次深呼吸，感受当下的体验和安全感。当一组完成后如果感受是正性的或者是你自己喜欢的，可以重复上述过程2-3组停止。

　　4）需要注意的：少数人在过程中可能会出现负性的想法或者不舒服的体验，告诉自己“现在我只关注正性的积极的东西，其他不舒服的先放在一边，现在我是安全的”。如果这样做赶走刚才的负性想法或体验，可以继续做蝴蝶拍。如果还是不能赶走，请停止做蝴蝶拍。并起身关注周围环境中的其他东西，如可以关注房间里有几种颜色，体验脚踏地板的感觉等，让自己回到此时此地，做深慢的呼吸，同时体验当下的安全。