
Sensorās nomākšanas vingrinājums.

Daudzi cilvēki spēj sajūst, ka viņiem attīstīties pseidoepileptiskā (funkcionālā) lēkme. Šis vingrinājums var palīdzēt Jums apturēt lēkmes, gadījumos, kad Jūs jūtat, ka tās sāksies.

Pareizi būtu, šo vingrinājumu trenējas darīt, kad jūtaties labi un, gadījumos, kad tas būs nepieciešams izmantot šo vingrinājumu, lai mēģinātu apturēt lēkmi, varēsiet atcerēties, kā to pareizi darīt.

Diemžēl daži pacienti nejūt lēkmju sākumu un tad šo mēģinājumu nevar veikt.

Veiciet sekojošus soļus:

- Jums **skaļi** jāsaka: „Šobrīd es jūtu..... (pasakiet šī brīža emocijas, piemēram, bailes, dusmas, trauksmi, neskaidru galvu).
- Šobrīd es jūtu savā ķermenī (**skaļi** nosauciet vismaz 3 ķermeņa sajūtas, ko Jūs šobrīd jūtat, piemēram, nosvīdušas plaukstas, galvassāpes, saspringumu sprandā, drebuli).
- Pēc tam ļoti koncentrējieties uz sajūtām, ka Jūs berzētu kaut ko raupju vai auduma gabalu Jūsu pirkstos (citi pacienti paņem īstu audumu). Koncentrējieties uz savām plaukstas izjūtām pirkstos un īkšķos, kad tos berzējat vienu pret otru. Mēģiniet izjust šīs sajūtas. Šajā pašā laikā sajūti, kā Jūsu pēdas balstās pret grīdu vai kā Jūs jūtat krēslu, uz kura sēžat.
- Paskatieties apkārt un raksturojiet detaļas no lietām, ko redzat no vietas, kur Jūs šobrīd esat (piemēram, pulkstenis ir apaļš, stundu rādītājs atrodas uz pulksten tikiem, minūšu rādītājs uz tikiem).
- Klausieties skaņās, ko Jūs dzirdat sev apkārt un aprakstiet sev visas skaņas, kas ir saklausāmas.
- Atgādiniet sev, kur Jūs atrodaties un kāda šodien ir diena.

Atkārtojiet šo vingrinājumu, līdz brīdim, kamēr lēkme pāriet.