

## PROCEDIMENTO PARA A CRIAÇÃO DE UM ESTADO SEGURO/CALMO

<p><b>INSTRUIR O PACIENTE PARA USAR QUANDO NECESSÁRIO</b></p>	<p>Use com ou sem movimentos oculares. <b>(Se sem EBL, substitua a respiração)</b>          Esclareça com o cliente que esse é um <b>exercício positivo</b> designado para criar uma memória positiva.  <b>[Nota:</b> Se a experiência suscitar associações negativas, o cliente pode ser solicitado a colocar esse material negativo em seu contêiner e/ou o recurso Estado Seguro/Calmo pode ser modificado ou alterado. Se isso não funcionar, outra medida estabilizadora deve ser explorada. Interrompa as séries de EBL se o cliente relatar qualquer perturbação. Use outras habilidades de enfrentamento se for mais apropriado (contenção ou outro recurso).  <i><b>"O exercício Estado Seguro/Calmo é projetado para ajudá-lo a criar um estado de espírito que você pode usar como um recurso interno quando precisar acessar um estado calmo."</b></i></p>
<p><b>IMAGEM</b></p>	<p><i><b>"Por favor, traga a tona a imagem ou sentido que lhe dá um sentimento de segurança e calma. (pausa) "O que é isso" (pausa) "Descreva o que você vê"</b></i></p>
<p><b>EMOÇÕES E SENSações</b></p>	<p><i><b>"À medida que você pensa nessa experiência, o que você vê, ouve ou sente? (pausa) Que sensações você tem em seu corpo?"</b></i></p>
<p><b>INTENSIFICAÇÃO</b></p>	<p><i><b>"Concentre-se em seu lugar seguro/calmo — observe o que você vê, escuta e sente. (pausa) Que sensações você tem em seu corpo?"</b></i></p>
<p><b>MOVIMENTOS OCULARES</b></p>	<p><i>"Traga a tona a imagem ou sentido e concentre-se no que você sente e onde você sente as sensações agradáveis em seu corpo e se permita apreciá-las. (pausa) Concentre-se nessas sensações e sentimentos quando começa os movimentos oculares (4–8 EBL lento) O que você percebe agora?"</i>  <b>Se positivo:</b> <i><b>"Concentre-se nisso. (EBL) O que você percebe agora?"</b></i> (Se necessário, acrescente mais 4 séries de EBL para fortalecer isso enquanto ele permanece positivo)  <b>Se negativo:</b> Redirecione a atenção para longe da imagem, deixando de lado quaisquer partes negativas e volte ao positivo, se possível. Se você conseguir, então <i><b>"Concentre-se nisso" (EBL). O que acontece agora?"</b></i> Se não der certo, identifique outra</p>

	<p>experiência calma ou segura, certificando-se de que não há associações com pessoas, ou mude o foco para um exercício de mindfulness ou de respiração.</p>
<b>PALAVRA-CHAVE</b>	<p><b><i>“Existe uma palavra ou frase que represente o seu lugar seguro/calmo? Pense em _____ e observe os sentimentos e sensações positivas que você tem quando pensa nessa palavra. Concentre-se nessas sensações e na palavra/frase e siga meus dedos. (4–8 EBL). (Pausa). O que você está percebendo agora?”</i></b> (Pausa para uma resposta.)</p> <p>Repita e amplie os sentimentos positivos usando séries de EBL, desde que a experiência continue a se fortalecer.</p>
<b>AUTO APLICADO</b>	<p><b><i>“Agora diga essa palavra e observe como você se sente.”</i></b> (pausa) . <b><i>O que você observa?</i></b></p> <p><b>Note:</b> Não faça EBL a partir daqui.</p>
<b>APLICADO COM PERTURBAÇÃO</b>	<p><b><i>“Agora imagine um aborrecimento pouco importante, não o que o trouxe à terapia, mas um aborrecimento menor. Talvez algo que o tenha aborrecido nesta manhã ou no caminho até aqui (SUD 1 ou 2) e observe como você se sente.(pausa) Traga a(s) palavra(s)-chave. Observe qualquer mudança nessa experiência. O que você percebe?”</i></b></p>
<b>AUTO APLICADO COM PERTURBAÇÃO</b>	<p><b><i>“Agora imagine um outro incidente levemente perturbador (SUD 2–3). Observe como você se sente. Traga a tona essa palavra... Em especial observe qualquer mudança em seu corpo quando você focaliza essa palavra.”</i></b></p>