

## TIPP-ferdighetene - filmmanus

TIPP-ferdighetene brukes når du har ekstremt intense følelser, særlig når følelsene dine eller stresset er så intenst at du ikke engang klarer å tenke klart. TIPP-ferdighetene fungerer ved at du endre kjemien i kroppen din for å redusere ekstreme emosjoner så raskt som mulig, slik at du kan bruke andre ferdigheter eller gå videre effektivt. Det er fire TIPP-ferdigheter: Temperatur, Intens trening, Pause i pusten og Progressiv muskelavslapning.

T-en i TIPP står for Temperatur. Ferdigheten innebærer å bruke kaldt vann til å lure kroppen til å tro at du faktisk svømmer under vann. Når mennesker, eller pattedyr generelt, svømmer i kaldt vann, synker pulsen deres for å øke sannsynligheten for overlevelse. Når vi kjenner på intense emosjoner og intenst stress, øker pulsen vår. Vårt sympatiske nervesystem blir aktivert, så det å senke temperaturen får kroppen til å senke pulsen og aktivere vårt parasympatiske nervesystem, som roer oss.

Du senker temperaturen ved å lure kroppen til å tro at du er i kaldt vann. Den mest effektive måten å gjøre dette på er å ha en bolle med isvann, holde pusten, legge ansiktet i bollen med kaldt vann, og prøve å holde det der i minst 30 sekunder. Hvis du ikke har en bolle med isvann tilgjengelig, kan et alternativ være å bruke en ispose eller fylle en plastpose med is og

holde den over øynene, tinningen og kinnene. Hvis du bruker denne metoden, skal du fortsatt forsøke å lure kroppen til å tro at du er under vann. Måten du gjør det på er å holde pusten, og bøye hodet ned til knærne, som om du bøyer deg for å stupe i vannet. Og igjen, hold pusten i minst 30 sekunder hvis det er mulig. En liten merknad her: hvis du har en hjertesykdom eller tar medisiner som f.eks. betablokker, oppfordrer vi deg til å konsultere med helsepersonell før du tar i bruk denne ferdigheten.

I-en i TIPP står for Intens trening. Tanken her er at når du kjenner på ekstreme følelser, eller ekstreme mengder av stress, er kroppen i høygir. Intens trening kan frigjøre noe av stresset du kjenner på, slik at du føler deg roligere etterpå. I en ideell verden defineres "intens trening" som å gjøre noe i 30 minutter eller mer: dra på løpetur, jogge opp og ned trapper, hoppe opp og ned over en lengre tidsperiode. Men, intens trening kan også fungere veldig godt selv om du bare har et par minutter. For eksempel, reis deg opp og fullfør et minutt med stjernehopp, kneløft eller pushups. Hva som helst som får pulsen din opp, og setter i gang den fysiske energien din.

Det er to P-er i TIPP. Den første P-en står for pause i pusten. Tanken er at hvis vi kan regulere tempoet i pusten på en veldig bestemt måte, kan vi roe ned pulsen, og senke eskalering eller den emosjonelle intensiteten. Her er noen viktige punkter om pause i pusten: det første er at pusten skal komme fra diafragma eller mageregionen, ikke fra brystet. Når vi er veldig stresset og puster fort, har vi en tendens til å puste fra brystet, noe som ikke er en avslappende form for pusting. Vi ønsker derfor å flytte pustingene ned til mageregionen. For det andre ønsker vi å senke tempoet for innpust og utpust. Du kan se for deg et gjennomsnitt på omtrent ett pust for hver 10-12 sekunder, som sannsynligvis er et mye roligere tempo enn du puster i når du opplever emosjonell intensitet. Det siste viktige poenget med pause i pusten er at utpustet skal være lenger enn innpustet. Så f.eks. skal du puste inn i omtrent 4 sekunder, og puste ut i omtrent 6 sekunder. For å oppsummere, er de viktigste punktene under pause i pusten: Pust dypt ned i magen, forsikre deg om at tempoet på pustingene er betydelig roligere, og sørg for at utpustet varer lenger enn innpustet. Disse tre tingene

## DBT-ferdighetene på film

sammen vil hjelpe deg å gjøre pustingene mer avslappende, og dermed roe ned intensiteten av følelser ganske raskt.

Den siste TIPP-ferdigheten er den andre P-en, som står for Progressiv muskelavslapning. Her øver du på å gå gjennom kroppen din, muskelgruppe for muskelgruppe, først strammer du musklene så hardt du klarer, og deretter slipper du. Mens du slipper sier du «slapp av» inni deg, og lar spenningen slippe taket. Tanken er at hvis du først strammer musklene dine veldig hardt før du slapper av, ender du opp mer avslappet enn hvis du bare prøver å slappe av i musklene uten å stramme dem først. Progressiv muskelavslapning kan gjøres raskt, eller du kan holde på så lenge som i 45 minutter, så du kan gå sakte gjennom hver muskelgruppe. Alt dette vil hjelpe deg med å føle deg mer avslappet enn da du startet, som vil hjelpe deg ut av de ekstreme emosjonene, og sette deg i stand til å bruke andre ferdigheter