Да правим важните неща по време на стрес:
Илюстрован наръчник

World Health Organization

Да правим важните неща по време на стрес: илюстрован наръчник

ISBN 978-92-4-000391-0 (electronic version)
ISBN 978-92-4-000392-7 (print version)

Този превод не е създаден от Световната Здравна Организация (СЗО). СЗО не носи отговорност за съдържанието или точността му. Оригиналното английско издание е обвързващото и автентично издание.

© World Health Organization 2020

Някои права запазени. Този материал е наличен под следния лиценз: Creative Commons Attribution-Non Commercial-ShareAlike 3.0 IGO licence (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo).

Според условията на този лиценз, материалът може да бъде копиран, разпространяван и адаптиран с некомерсиална цел и при подходящо цитиране на източника (както е посочено по-долу). Независимо от начина на използване на този материал, не трябва да има внушение, че СЗО подкрепя специфична организация, продукти или услуги. Ако адаптирате материалът, то тогава трябва да лицензирате труда си под същия или еквивалентен лиценз.

Всяко посредничество, свързано със спорове, произтичащи от лиценза, се провежда в съответствие с правилата за медиация на Световната организация за интелектуална собственост.

Предложение за цитиране. Doing what matters in times of stress: an illustrated guide. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Данни за каталогизиране в публикация. Налични на адрес http://apps.who.int/iris.

Продажби, права и лицензиране. За закупуване публикации на СЗО: http://apps.who.int/bookorders. За изпращане на заявка за търговска употреба и запитвания относно правата и лицензирането: http://www.who.int/about/licensing.

Материали на трети страни. Ако искате да използвате повторно материали от тази работа, които са на трета страна (като таблици, фигури или изображения), ваша отговорност е да определите дали е необходимо разрешение за това повторно използване и да получите такова от притежателя на авторските права. Рискът от претенции, произтичащи от нарушаване на който и да е компонент от материала, притежаван от трети страни, се носи единствено от потребителя.

Общ отказ от отговорност. Използваните наименования и представянето на материалите в тази публикация не предполагат изразяване на каквото и да било мнение от страна на СЗО относно правния статус на дадена държава, територия, град или област или на нейните власти, или относно очертаването на нейните граници. Пунктирани линии на картите представляват приблизителни гранични линии, за които все още може да няма пълно съгласие.

Споменаването на конкретни компании или продукти на определени производители не означава, че те са одобрени или препоръчани от СЗО като предпочитани пред други подобни, които не са споменати. С изключение на грешки и пропуски, имената на продукти се отличават с начални главни букви.

От СЗО са взети всички разумни предпазни мерки за проверка на информацията, съдържаща се в тази публикация. Публикуваният материал обаче се разпространява без никаква гаранция - нито изразена, нито подразбираща се. Отговорността за тълкуването и използването на материала е на читателя. В никакъв случай СЗО не носи отговорност за вреди, произтичащи от използването му.

Съдържание

Предговор 5

Признателност 6

Раздел 1: ЗАЗЕМЯВАНЕ 10

Раздел 2: ОСВОБОЖДАВАНЕ 52

Раздел 3: ДЕЙСТВИЯ СПОРЕД ЦЕННОСТИТЕ 79

Раздел 4: ДА БЪДЕШ МИЛ 99

Раздел 5: ДА НАПРАВИШ МЯСТО 107

Инструмент 1: ЗАЗЕМЯВАНЕ 122

Инструмент 2: ОСВОБОЖДАВАНЕ 123

Инструмент 3: ДЕЙСТВИЯ СПОРЕД ЦЕННОСТИТЕ 124

Инструмент 4: ДА БЪДЕШ МИЛ 125

Инструмент 5: ДА НАПРАВИШ МЯСТО 126

Предговор

Да правим важните неща по време на стрес е ръководство на СЗО за справяне с неблагополучие. Този илюстрован наръчник подкрепя прилагането на препоръките на СЗО за управление на стреса.

Съществуват много причини за стрес, включващи лични затруднения (напр. конфликт с близки, оставане сам, липса на доходи, притеснения за бъдещето), проблеми в работата (напр. конфликт с колеги, изключително изискваща или несигурна работа) или големи заплахи в общността (напр. насилие, болести, липса на икономически възможности).

Този наръчник е за всеки, който изпитва стрес – от родители и други грижещи се до специалисти по здравни грижи, работещи в опасни ситуации. Той е едновременно и за хора, които бягат от военни конфликти, губейки всичко, което имат, но и за защитени хора, живеещи в мирни общества. Всеки човек, независимо къде живее, може да преживява високи нива на стрес.

Основан на наличните доказателства и обширни практически изпитания, наръчникът предоставя информация и практически умения, които да помогнат на хората да се справят с беди. Необходимо е да се работи по причините за неблагополучието, но също така е нужно и да се подкрепи психичното здраве на хората.

Надявам се, че този наръчник на СЗО ще Ви бъде полезен и че ще бъде помощник на всички читатели в усилията им да се справят със стреса.

Dévora Kestel

Директор
Департамент по психично здраве и употреба
на вещества
World Health Organization

(Този вариант на *Да правим важните неща по време на стрес* е тестов. Моля, дайте обратна връзка на: psych_interventions@who.int)

Признателност

Да правим важните неща по време на стрес: Илюстрован наръчник е част от предстоящ курс на СЗО за управление на стреса - Self-Help Plus (SH+),[1-2] инициран от Mark van Ommeren (Отдел Психично Здраве, Департамент по психично здраве и употреба на вещества, СЗО) като част от поредицата на СЗО Психологически интервенции с ниска интензивност.

Създаване на съдържанието

Вдъхновен от предишната си работа,[3] **Russ Harris** (Мелбърн, Австралия) създава съдържанието на SH+, включително *Да правим важните неща по време на стрес: Илюстрован наръчник.* Това обхваща писането на текста, а също и първоначалните скици за създаване на илюстрациите.

Координиране и управление на проекта

Kenneth Carswell (СЗО) (2015–2020) и **JoAnne Epping-Jordan** (Сиатъл, САЩ) (2014–2015) управляват проекта SH+, включително редакцията и дизайна на тази книга.

Група за разработване на проекта (по азбучен ред и съобразно периода на принос)

На различни етапи от този проект Teresa Au (СЗО), Felicity Brown (СЗО), Kenneth Carswell (СЗО), JoAnne Epping-Jordan (Сиатъл, САЩ), Claudette Foley (Мелбърн, Австралия), Claudia Garcia-Moreno (СЗО), Russ Harris (Мелбърн, Австралия), Cary Kogan (СЗО) and Mark van Ommeren (СЗО) допринесоха за концептуализацията и разработването на SH+, включително и на тази книга.

Илюстрации

Julie Smith (Мелбърн, Австралия) обезпечи всички илюстрации и художествена работа.

Оформление на книгата

David Wilson (Оксфорд, Обединено кралство) е отговорен за редакцията на текста, а Alessandro Mannocchi (Рим, Италия) – за графичния дизайн.

Разказвач на аудио упражненията

Sanjo Ogunseye (Лагос, Нигерия) записа аудио-упражненията, които придружават книгата.

Административна подкрепа

Ophel Riano (СЗО).

1 Epping-Jordan JE, Harris R, Brown FL, Carswell K, Foley C, García-Moreno C, Kogan C, van Ommeren M. *Self-Help Plus (SH+): a new WHO stress management package*. *World Psychiatry*. 2016 Oct;15(3):295-6.

2 Tol WA, Leku MR, Lakin DP, Carswell K, Augustinavicius J, Adaku A, Au TM, Brown FL, Bryant RA, Garcia-Moreno C, Musci RJ, Ventevogel P, White RG, van Ommeren M. *Guided self-help to reduce psychological distress in South Sudanese female refugees in Uganda: a cluster randomised trial. The Lancet Global Health*. 2020 Feb;8(2):e254-e263.

3 Harris R, Aisbett B. *The Illustrated Happiness Trap*. Boston: Shambhala, 2013.

Рецензии на книгата (хронологична подредба)

Отзиви за книгата са правени от Mona Alqazzaz (WHO), Ebert Beate (Aschaffenburg, Germany), Cécile Bizouerne (Action Contre la Faim), Margriet Blaauw (War Trauma Foundation), Kate Cavanagh, (University of Sussex), Rachel Cohen (Geneva, Switzerland), Elizabeth De Castro (Children's Rights Resource Center), Manuel De Lara (WHO), Rabih El Chammay (Ministry of Public Health, Lebanon), Mohamed El Nawawi (Wintherthur, Switzerland), Boaz Feldman (Geneva, Switzerland), Kenneth Fung (UHN – Toronto Western Hospital), Anna Goloktionova (IMC)**,** Brandon Gray (WHO), Elise Griede (War Child Holland), Jennifer Hall (WHO), Fahmy Hanna (WHO), Louise Hayes (Melbourne, Australia), Tiina Hokkanen (Fida International), Rebecca Horn (Queen Margaret University), Lynne Jones (Harvard School of Public Health), Mark Jordans, (Healthnet TPO), Dévora Kestel (WHO), Bianca King (Geneva, Switzerland), Nils Kolstrup (UiT The Arctic University of Norway), Aiysha Malik (WHO), Carmen Martinez (Médecins Sans Frontières), Ken Miller (War Child Holland), Mirjam Fagerheim Moiba (Njala University), Lynette Monteiro (University of Ottawa), Eva Murino (WHO), Sebastiana Da Gama Nkomo (WHO), Brian Ogallo (WHO), Patricia Omidian (Focusing International), Andrea Pereira (Geneva, Switzerland), Bhava Poudyal (Kathmandu, Nepal), Beatrice Pouligny (Washington DC, USA), Megin Reijnders (WHO), Patricia Robinson (Mountainview Consulting Group), Shekhar Saxena (WHO), Alison Schafer (World Vision Australia), Pratap Sharan (All India Institute of Medical Sciences), Marian Schilperoord (UNHCR), Andrew Thomson (Car Gomm), Mikai and Hana van Ommeren (Divonne-les-Bains, France), Peter Ventevogel (UNHCR), Matthieu Villatte (Evidence-Based Practice Institute), Sarah Watts (WHO), Wietse Tol (HealthRight International's Peter C. Alderman Program), Nana Wiedemann (International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies), Inka Weissbecker (International Medical Corps), Mike Wessells (Columbia University), Ross White (University of Glasgow), Eyad Yanes (WHO) and Diana Zandi (WHO), и всички бедстващи хора в Сирия, Турция, Уганда и Украйна, които участваха в адаптирането и тестирането на терен на книгата и изображенията в нея.

Тестиране (по азбучен ред)

Следните организации подкрепиха разработването на тази книга чрез тестове на терен: HealthRight International's Peter C. Alderman Program (в сътрудничество с Министерство на здравеопазването на Уганда, UNHCR, Държавен офис на СЗО в Уганда), International Medical Corps, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, Médecins du Monde, Университет на Верона и други членове на консорциума RE-DEFINE и Държавния офис на СЗО в Сирия. Признателност за приноса на колегите, ангажирани с тестирането на SH+ курса, ще бъде включена при издаването на курса и в статиите, описващи неговото оценяване.

Финансиране (по азбучен ред)

Европейската комисия; Програма Research for Health in Humanitarian Crises (R2HC) (ръководена от Elrha); Фонд на ОН за действие срещу сексуалното насилие в конфликт; и Държавния офис на СЗО в Сирия.

Бележка за превода и адаптирането на този наръчник

СЗО ще публикува превод на този труд на арабски, китайски, френски, руски и испански език.

За да избегнете дублиране на преводи, моля обмислете да се свържете със СЗО на http://www.who.int/about/licensing преди да започнете адаптиране.

Ако изпитваш стрес, не си сам.

В този момент има много хора от твоята общност и по целия свят, които също се борят със стрес.

Ние ще ти помогнем да усвоиш практически умения за справяне със стрес.
Ще ни виждаш навсякъде в книгата, докато те обучаваме в необходимите умения.

Наслади се на пътешествието, което ще те учи как да правиш важните неща по време на стрес!

Как да използваш тази книга

Тази книга има пет раздела, всеки от които съдържа нова идея и техника. Те са лесни за научаване и могат да ти помогнат да намалиш стреса, като ги прилагаш в рамките на само няколко минути всеки ден. Можеш да прочиташ по един раздел през няколко дни и междувременно да практикуваш упражненията и да използваш наученото в него. Друг вариант е да прочетеш един път цялата книга, като прилагаш каквото можеш, а после да я прочетеш още веднъж, отделяйки повече време за това да разбереш по-добре идеите и да упражняваш техниките. Практикуването и прилагането на идеите към твоя живот е ключово за намаляване на стреса. Можеш да четеш наръчника вкъщи, в междучасието или почивката в рамките на работния ден, преди заспиване или по всяко друго време, в което можеш за малко да се концентрираш върху грижата за себе си.

Ако се окаже, че прилагането на упражненията от тази книга не ти е достатъчно, за да се справиш с непоносим стрес, тогава потърси помощ от съответните здравни или социални служби или от хора от твоята общност, на които имаш доверие.

Ако имаш устройство с интернет достъп и възможност за съхранение на аудио файлове, когато в книгата видиш символ □, можеш да свалиш аудио вариант на упражнението от https://www.who.int/publications-detail/9789240003927, за да се упражняваш. **Не е налично за български език.*

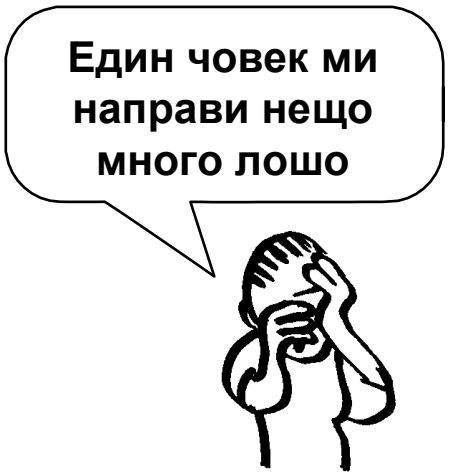
Ако нямаш възможност за достъп до аудио файловете онлайн, можеш да извлечеш същите ползи от четене и внимателно следване на инструкциите и упражненията в книгата.

Част 1

ЗАЗЕМЯВАНЕ

Тази книга ще ти помага да се справяш със СТРЕС.

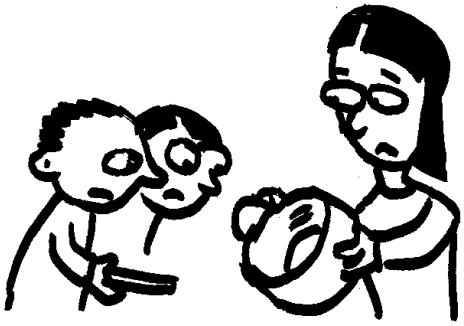
Можем да изпитваме стрес при голяма заплаха…



СЕМЕЙНО НАСИЛИЕ

БОЛЕСТ

НЯМА УЧИЛИЩЕ



ТРУДНОСТ ДА ИЗХРАНВАШ СЕМЕЙСТВОТО СИ

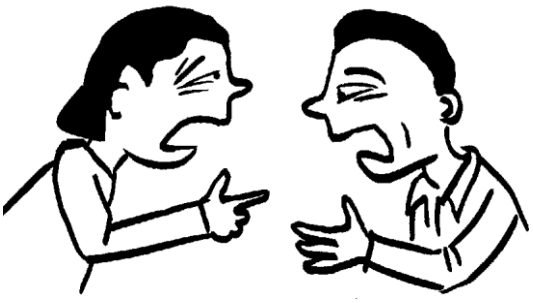
ИЗСЕЛВАНЕ/ НАПУСКАНЕ НА ДОМА

НАСИЛИЕ

В ТВОЯТА ОБЩНОСТ

…или по-малки проблеми.

СПОРОВЕ СЪС СЕМЕЙСТВОТО



НЕСИГУРНОСТ ЗА БЪДЕЩЕТО

Всеки преживява стрес понякога. Малко стрес не е проблем.

Но силният стрес често повлиява тялото. Много хора получават неприятни усещания.

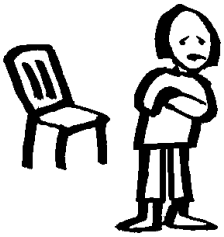
Тялото на някои хора се разболява – получават обриви, инфекции, заболявания или стомашни проблеми.

Когато са под стрес, много хора …

...не могат да се концентрират

…се ядосват лесно

…не могат да стоят на едно място

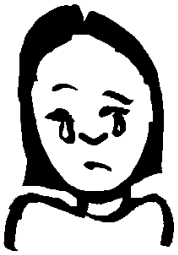


…имат проблеми със съня

…се чувстват тъжни или виновни

…се тревожат

…плачат



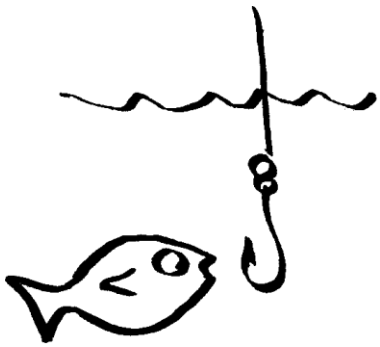
…се чувстват много уморени

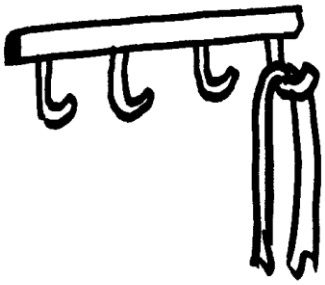
…имат промени в апетита.

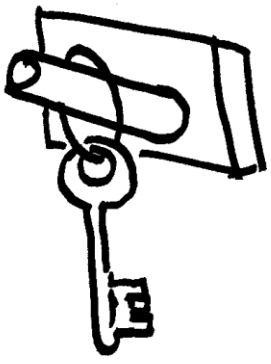
А много от нас мислят често за лоши неща от миналото или имат лоши опасения за бъдещето.

Тези мощни мисли и чувства са естествена част от преживяването на стрес. Но ако останем „уловени“ от тях, могат да се появят проблеми.

Какво означава „уловени“?
Има много варианти.







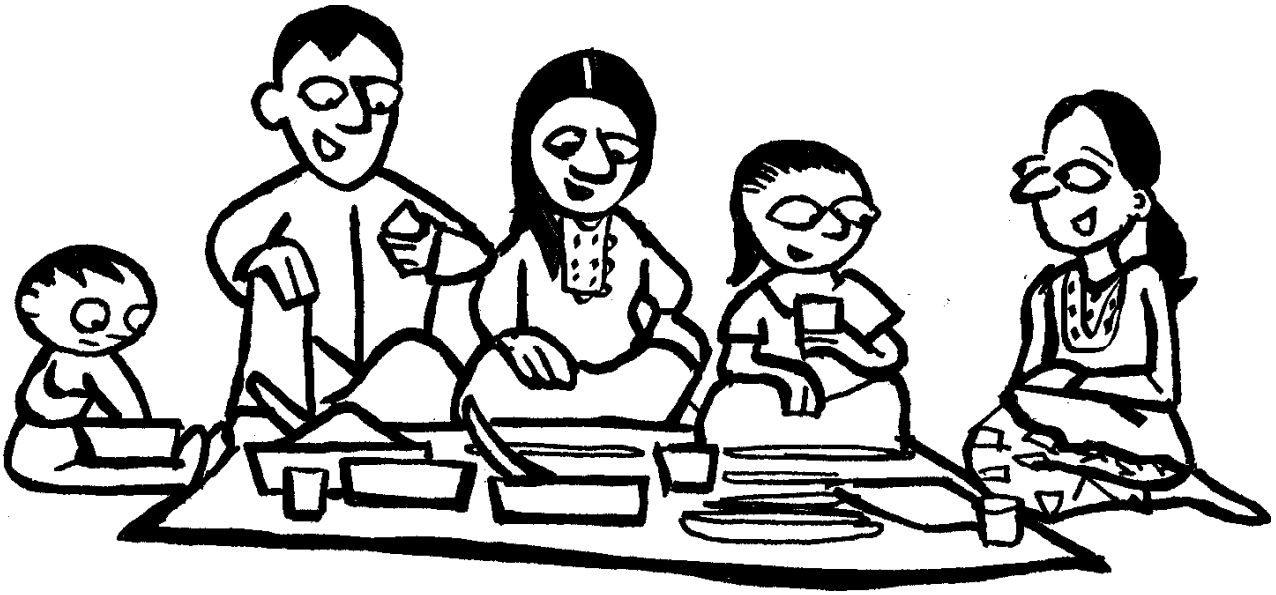
Когато нещо е уловено,
то не може да избяга.
Куката го пленява.

По същия начин, можем да
бъдем „уловени“ от
нашите трудни мисли и
чувства.

В един момент може да
играеш с деца…

… и в следващия – да се окажеш „уловен“ от трудни мисли и чувства.

В един момент ти може да се наслаждаваш на споделената вечеря...



… а в следващия момент може да си уловен от гневни мисли и чувства. Може да се чувстваш сякаш си уловен от гнева, въпреки че си все още там.

Ценностите са твоите най-дълбоки желания за това какъв човек искаш да бъдеш.

Например, ако ти си родител или ако имаш отговорност да се грижиш за другите, какъв човек искаш да бъдеш?

- Любящ
- Мъдър
- Внимателен
- Ангажиран
- Постоянстващ
- Отговорен
- Спокоен
- Грижовен
- Защитаващ
- Смел

Така че ценностите описват това какъв човек искаш да бъдеш; как искаш да се отнасяш към себе си и към другите, и към света около теб.

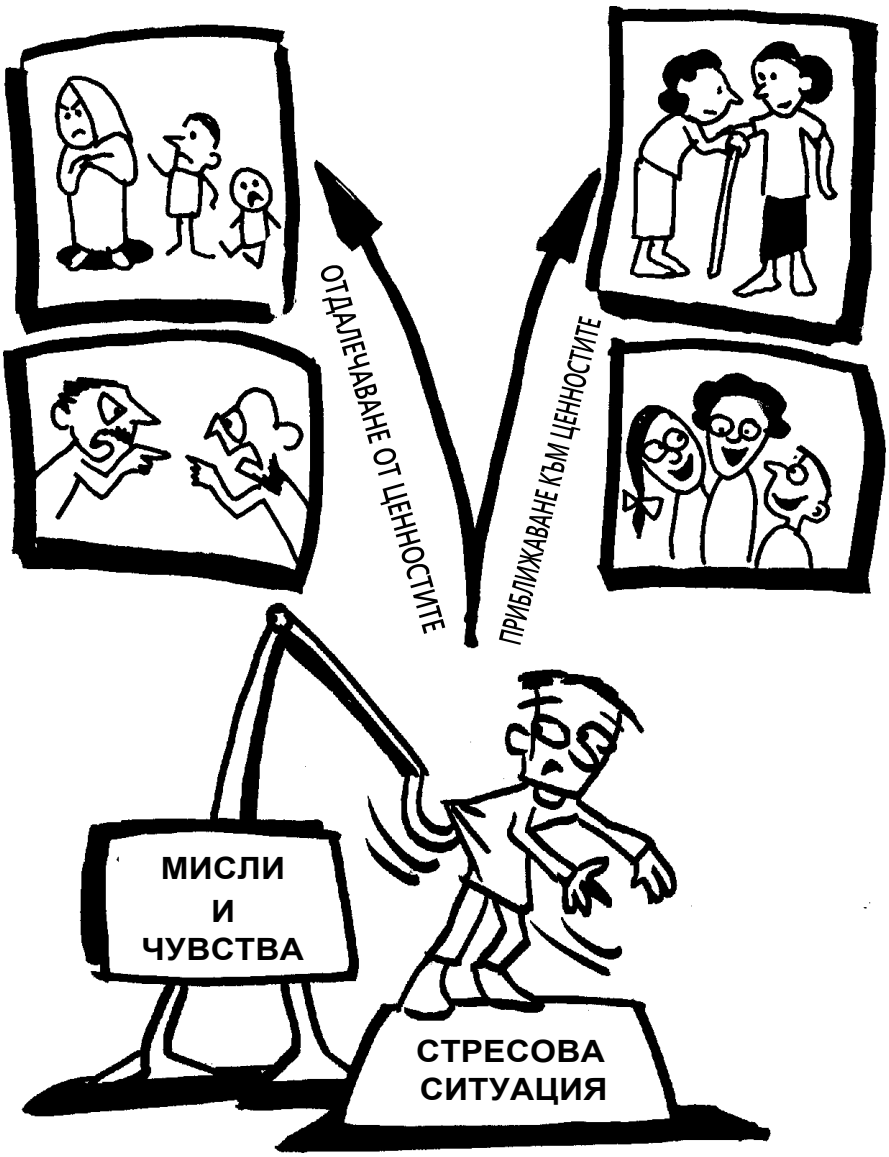
Това, че четеш тази книга, показва, че действаш според някои от твоите ценности. Виждаш ли как?

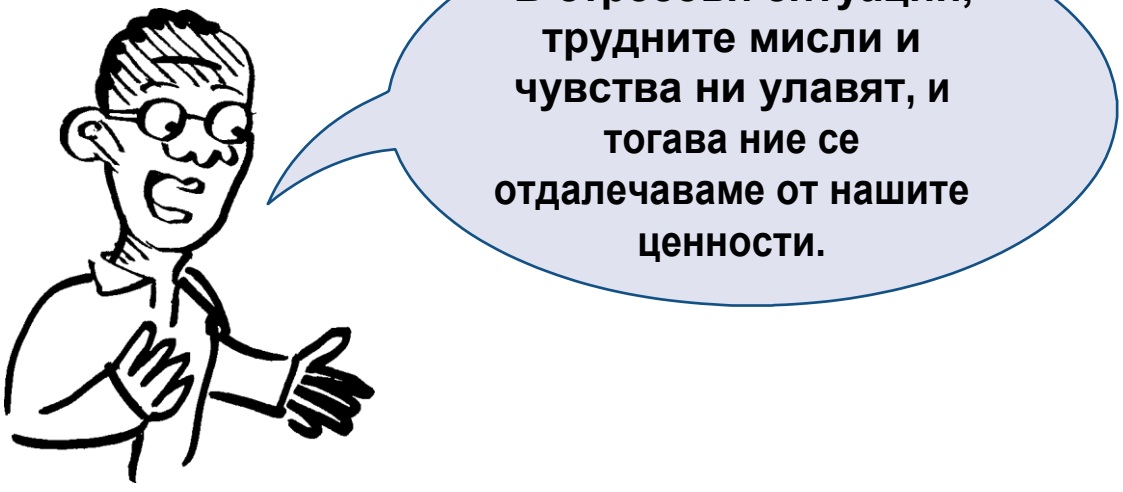
Да, аз чета тази книга, защото съм загрижен за моето семейство.

Да, и също съм загрижен за себе си.

Правилно. Тогава, когато действаш според някоя от твоите ценности, това е важно за много хора: **ГРИЖОВНОСТ.**

ГРИЖИ СЕ ЗА СЕБЕ СИ, ГРИЖИ СЕ ЗА ДРУГИТЕ


ОТДАЛЕЧАВАНЕ ОТ ЦЕННОСТИТЕ
ПРИБЛИЖАВАНЕ КЪМ ЦЕННОСТИТЕ
МИСЛИ
И
ЧУВСТВА
СТРЕСОВА
СИТУАЦИЯ


В стресови ситуации, трудните мисли и чувства ни улавят, и тогава ние се отдалечаваме от нашите ценности.

Има много видове трудни мисли и чувства, които могат да ни уловят. Например, да се откажем…

Мисли, които обвиняват другите…

Когато осъждаме себе си…

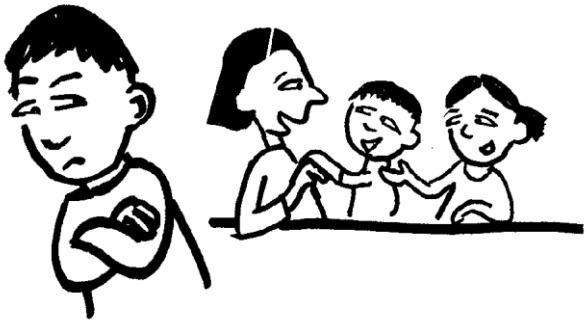
Спомени, особено за трудни събития…

Мисли за бъдещето, особено ако се страхуваме…

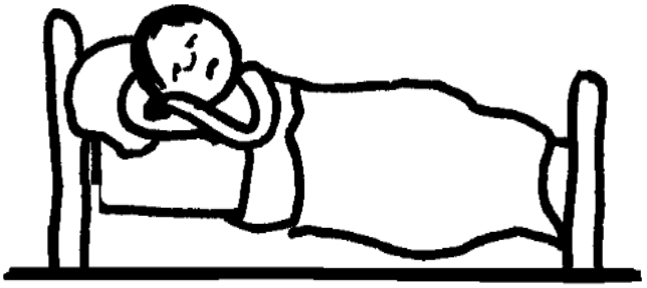
Мисли, когато се тревожим за другите.

Може да се сбием, да спорим или да имаме разногласия.

Или може да се оттеглим и да страним от хората, които обичаме.



Или може да прекараме много време в леглото.



Наричаме тези поведения “ОТДАЛЕЧАВАНЕ”, защото, когато се държим така, ние се отдалечаваме от нашите ценности.

Тогава какво можем да направим?
Тази книга ще ти помогне!
Първо се научи как да се фокусираш, ангажираш и да обръщаш внимание.
Как това ще ни помогне?
И какво означава „фокусираш“ и „ангажираш“?
Бъди търпелив! Ще обясня.
Когато си стресиран, трудно се ангажираш с живота.

Не разбирам какво имаш предвид под „ангажираш“.

Да се ангажираш означава да насочиш напълно вниманието си.

Когато пиеш нещо, насочваш ли напълно вниманието си? Усещаш ли вкуса и мириса?

Когато слушаш музика, насочваш ли напълно вниманието си? Чуваш ли музиката и наслаждаваш ли се?

Когато насочваш напълно вниманието си към нещо, ние казваме, че се „ангажираш“ с него.

Но когато си уловен от мисли и чувства, ти си „неангажиран“ или „разсеян“.

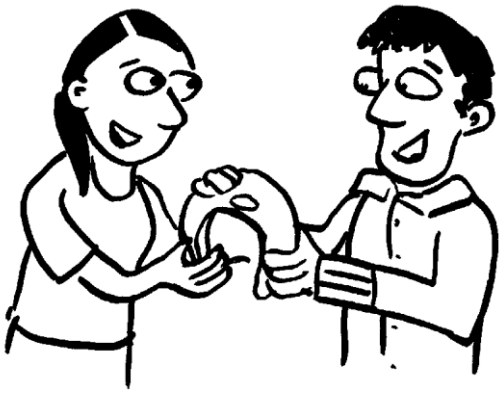
Когато насочваш напълно вниманието си към нещо, ние казваме, че си “фокусиран”.

Но когато си уловен от мисли и чувства, ти си „разфокусиран“.

И когато правим нещата по разфокусиран начин, често не ги правим добре, не се радваме, че ги правим и не сме доволни.

Тогава, ако можеш да се научиш да се ангажираш и да се фокусираш по-добре, ще можеш да се справиш със стреса по-лесно.

Например, ще се радваш на общуването с другите повече.



И ще можеш да правим нещата по-добре.

Как можем да се научим да правим това?

Има много начини да упражняваме ангажирането и фокусирането върху това, което правим.

Може да упражняваш това във всичко, което правиш. Например, ако пишеш чай или кафе…

Усещаш аромата му.

…фокусираш вниманието си върху него. Наблюдаваш напитката с любопитство, сякаш никога преди не си пил такава. Забелязваш цвета ѝ.

Отпиваш БАВНО.

Задържаш я в устата си, усещаш я със зъбите си и опитваш вкуса ѝ.

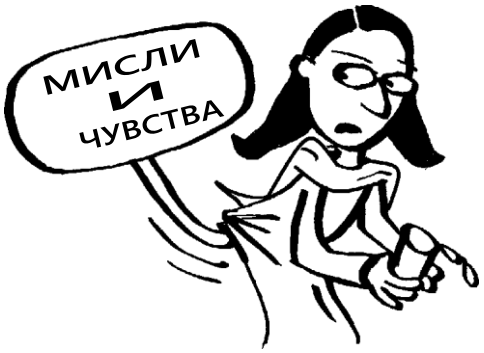
Пиеш колкото може по-бавно, наслаждаваш се на вкуса, усещаш температурата.

Усещаш движенията в гърлото си, когато преглъщаш.

Усещаш вкуса върху езика си, докато преглъщаш,

И всеки път отпиваш по един и същ начин: бавно и с наслада.

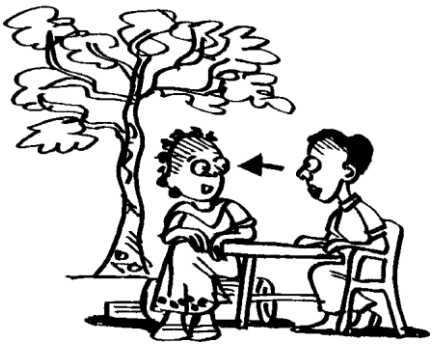
Но когато си уловен от мисли и чувства...



Точно така! Какво друго можеш да правиш за фокусиране и ангажиране?

☐ Преди да продължиш, упражни това. Налей си вода, чай или кафе, и следвай картинките и описанията към тях от по-горе.

Можеш да ги упражняваш, докато говориш с приятели и семейството. Обръщай внимание какво казват другите, техния тон на гласа и тяхната лицева експресия. Насочи напълно вниманието си към тях.



Можеш да ги упражняваш, докато играеш игри или правиш нещо друго с някой. Просто насочваш цялото си внимание към играта.

Можеш да ги упражняваш, докато переш, готвиш или правиш други домакински задачи. Просто насочваш цялото си внимание към дейността.

И когато забележиш, че си уловен…

Ние се „освобождаваме“ като се фокусираме и ангажираме с това, което правим.

Добре! Мога да правя това, когато моите мисли и чувства не са толкова трудни.

Но понякога моите мисли и чувства са толкова болезнени.

Да, понякога те са толкова силни, че се превръщат в „емоционална буря“.

“Емоционална буря” означава, че преживяваш много силно трудни мисли и чувства. Те са толкова силни, че приличат на буря, и могат лесно да те завладеят.

Когато започне такава емоционална буря, трябва да се научим да се „приземяваме“.

Какво означава това?

Представи си, че си се качил на дърво, когато бурята започне.

Искаш ли да останеш на дървото?

Докато си на дървото, ти си в голяма опасност!

Трябва да слезеш на замята възможно най-бързо!

Долу на земята ти си в по-голяма безопасност.

И на земята можеш да помогнеш на другите. Например, можеш да успокоиш някой, когато бурята премине.

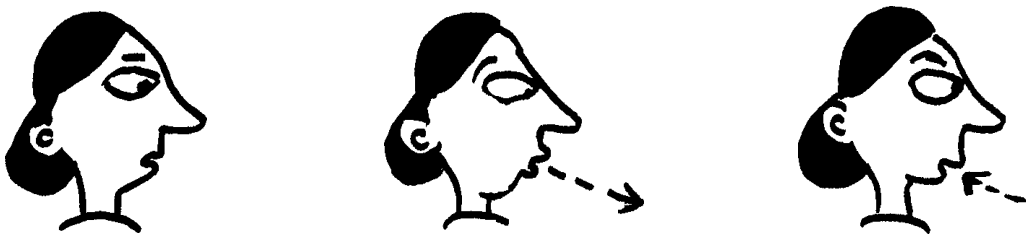
Ако има безопасно място, където да се скриеш, това може да стане само ако си на земята.

Значи трябва да "заземяваме себе си" когато нашите емоционални бури започнат.

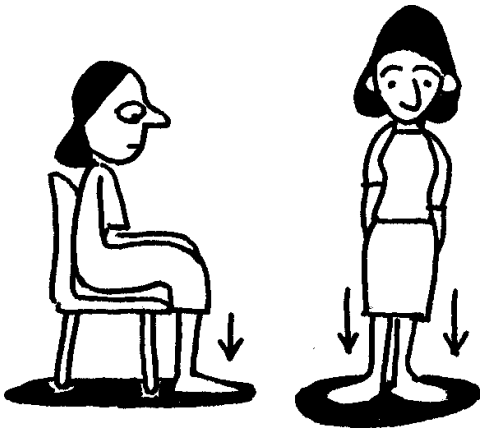
Отново чрез ангажиране със света около нас и фокусиране върху това, което правим.

Първата стъпка е да РАЗБЕРЕШ как се чувстваш и какво си мислиш.

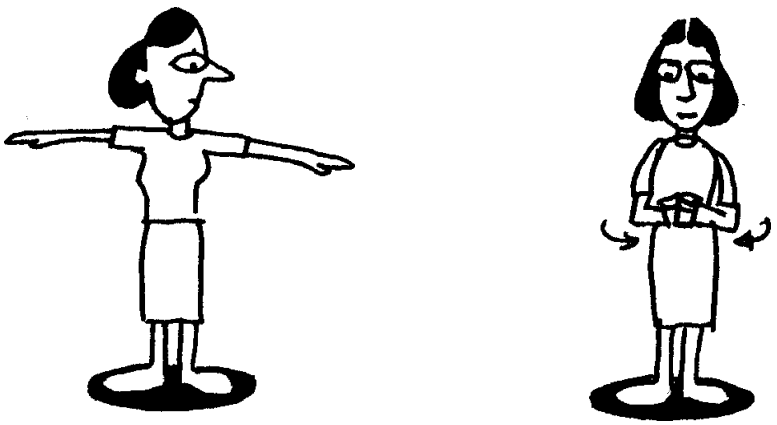
След това, УСПОКОЯВАНЕ и СВРЪЗВАНЕ с тялото. Забави дишането си. Освободи белите си дробове напълно. После ги напълни с въздух възможно най-бавно.



Бавно отпусни краката си на земята.



Бавно изпъни ръце встрани, или стисни длани една в друга.



Следващата стъпка в заземяването е да се огледаш в света около теб. Забележи къде се намираш. Кои пет неща може да забележиш около теб?

Кои три или четири неща можеш да чуеш?

Вдишай въздуха. Какво можеш да помиришеш?

Огледай се къде си и какво правиш.

Докосни коленете си или предмет, близо до теб. Забележи какво усещаш под пръстите си.

И така, появяват се тежки мисли и чувства…

…но около теб има свят, който можеш да видиш и чуеш, да докоснеш, да вкусиш и помиришеш.

Можеш да се движиш – ръцете, краката, устата – така че може да изпълняваш това, което искаш за себе си.

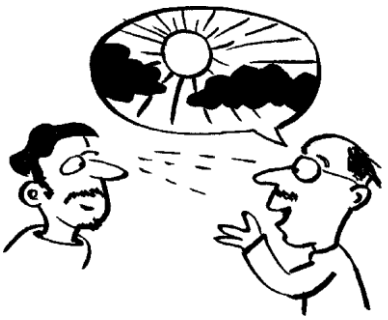
☐ Направи упражнението за ЗАЗЕМЯВАНЕ. Следвай горните инструкции.

Заземяването не може да накара силните ти чувства да изчезнат.
Но те пази, докато силната буря премине.

Някои бури продължават дълго.

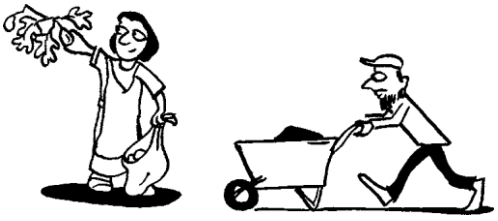
Други отминават бързо.

Целта на упражненията за заземяване е да ти помогнат да се „ангажираш“ с живота. Например, като ти помогнат да насочиш цялото си внимание към семейството и приятелите.

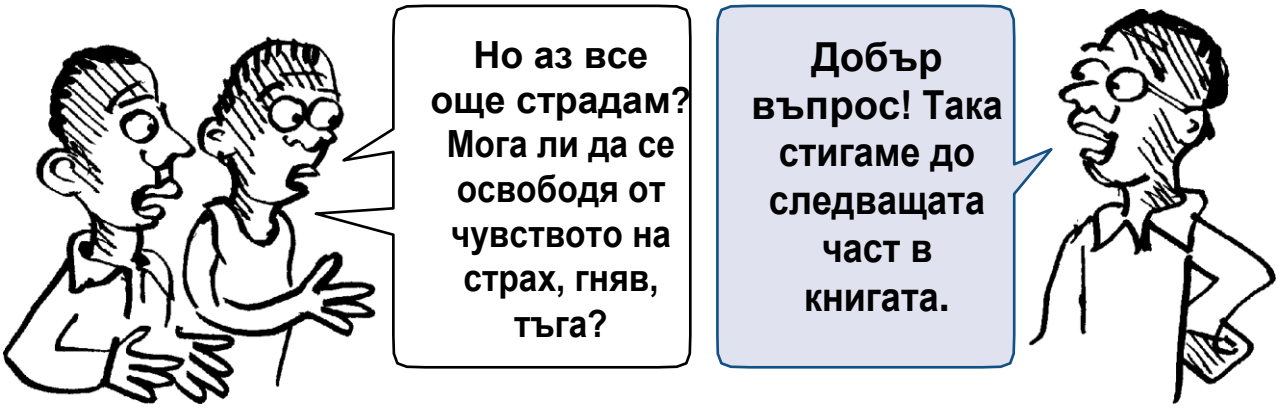


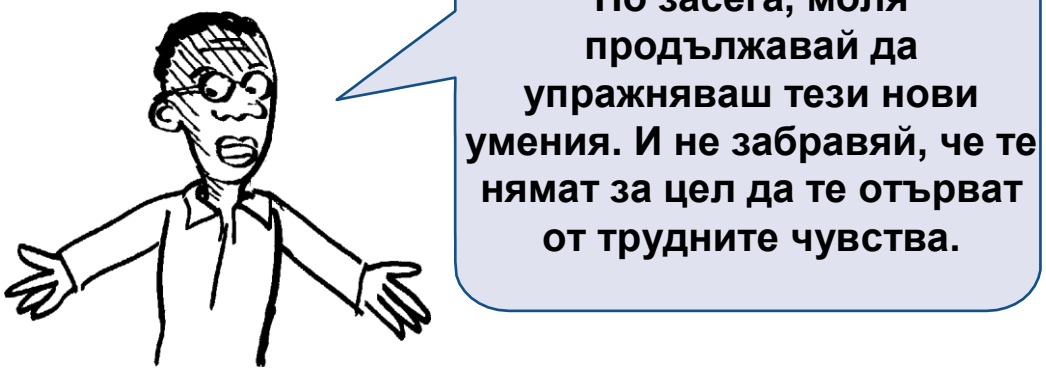
Те са и за да ти помогнат да се върнеш към нещата, които са важни и обичайни за нас.

Те са, за да ти помогнат да се съсредоточиш върху това, което правиш, за да го правиш добре.



Когато се фокусираш и се ангажираш напълно в дадена дейност, ти можеш да я намериш за удовлетворяваща. Това е така, дори за задачи, които са скучни или напрягащи.





Когато участваш, включваш се в живота, обръщаш внимание на другите, фокусираш се върху това, което правиш и живееш според твоите ценности, така управляваш стреса.

Ангажирането, фокусирането и заземяването ти помагат да правиш всички тези неща.

Но това изглежда трудно…

Като всяко ново умение, това изисква практика.

И колкото повече го упражнява ме...

толкова по-добри ставаме

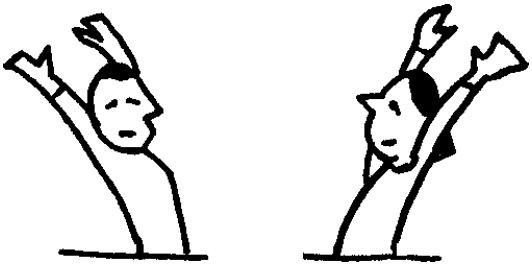
Това е като да тренираш мускулите си за бягане или вдигане на тежести. С тренировки твоите мускули заякват!

Докато четеш тази книга,
следвай инструкциите.
Не просто чети, а прави нещата!

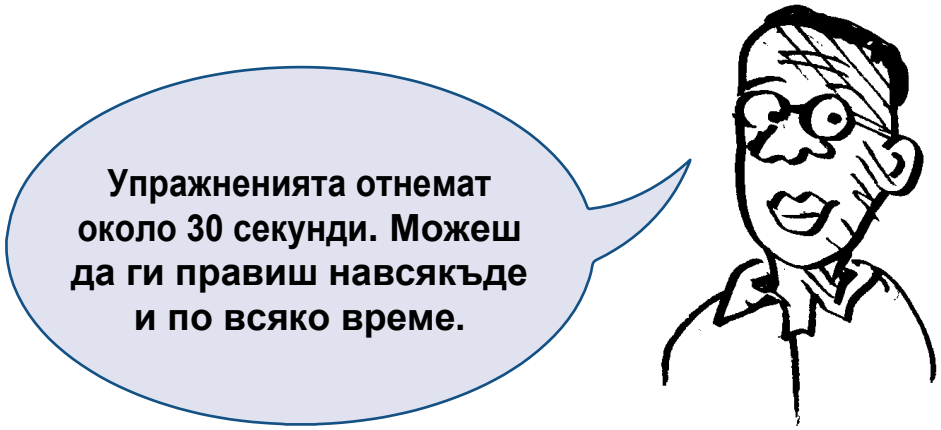
Първо, ЗАБЕЛЕЖИ как се чувстваш и какво си мислиш.
После се свържи с тялото си. Бавно издишай.
Бавно се протегни. Бавно притисни стъпалата си към пода.

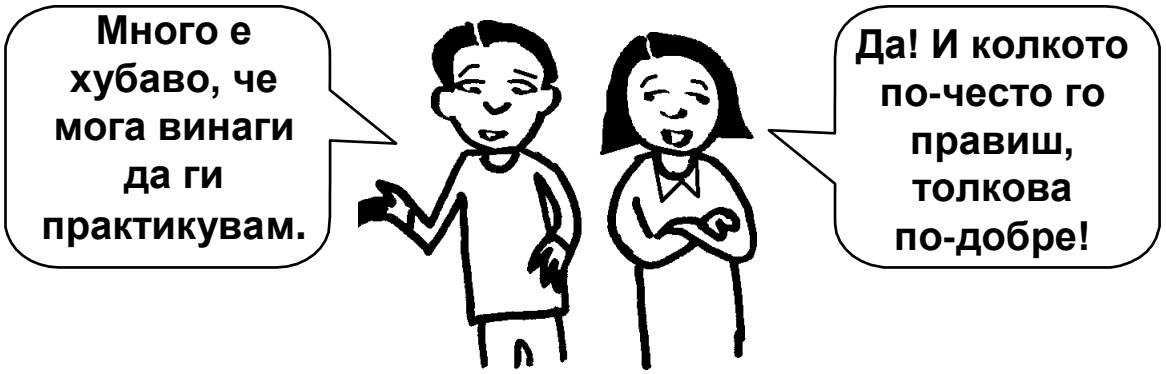
Сега ПРЕНАСОЧИ вниманието си към света около теб.
Обърни внимание на нещата, които можеш да …

Сега се протегни силно. Ангажирай се със света. Забележи къде си, кой е с теб, какво правиш.



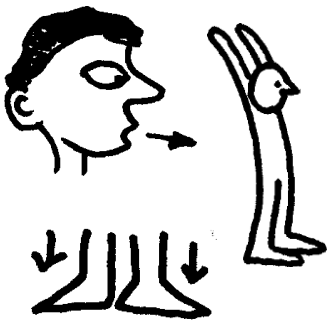
☐ **Упражни се. Изпълни посочените упражнения и усети как ще се почувстваш.**





А сега едно по-дълго упражняване на заземяване. Първо, ЗАБЕЛЕЖИ какво мислиш и как се чувстваш.

След това ЗАБАВИ ТЕМПОТО и се свържи4 с тялото си. Дишай бавно. Протегни се бавно. Бавно притисни крака към пода.



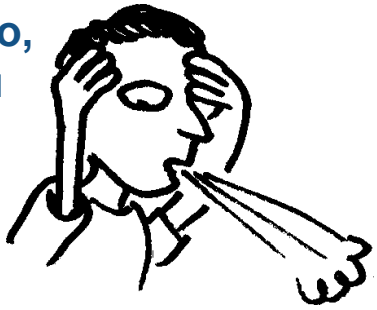
Увери се, че дишаш БАВНО и ПЛАВНО.

Забави още дишането си. Издишай бано и плавно.

Ако дишаш твърде рязко или бързо, това може да те накара да се чувстваш напрегнат, тревожен, замаян или да те остави без дъх.

Когато си поемаш въздух, прави го БАВНО и ПЛАВНО.

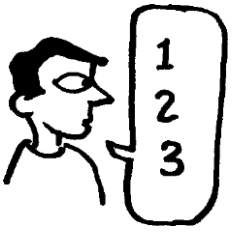
Ако се почувстваш замаян, това означава, че дишаш твърде дълбоко, твърде силно и твърде бързо.



Ако се чувстваш замаян или чувстваш стягане в гърдите, тогава обърни внимание на дишането. Не поемай дъблоко дъх. Това само ще влоши усещането за виене на свят.

Сега започни да дишаш, като проявиш повече любопитство. Все едно това е първият път, когато си се сблъскал с дишането.

Издишай още по-бавно. Когато дробовете ти са празни, тихо преброй до три, преди да вдишаш отново. Тогава вдишай колкото може ПО-БАВНО.



Ти тренираш способността си да останеш съсредоточен и ангажиран. Можеш ли да задържиш вниманието си върху дишането?

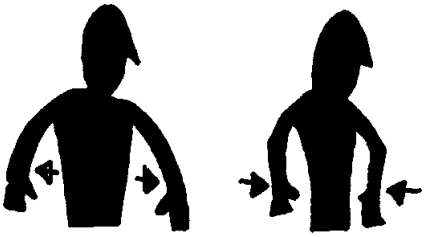
Докато правиш това, от време на време мислите и чувствата ти ще се „закачат“ за теб и ще те дърпат извън упражнението.

Веднага щом разбереш, че това се е случило, обърни внимание на дишането. Мисли за дишането си.

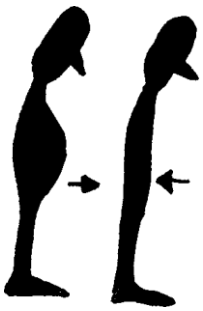
Забележи как въздухът влиза и излиза през ноздрите ти.

Обърни внимание на лекото повдигане на раменете ти.

Забележи как гърдите ти се движат нагоре и надолу.



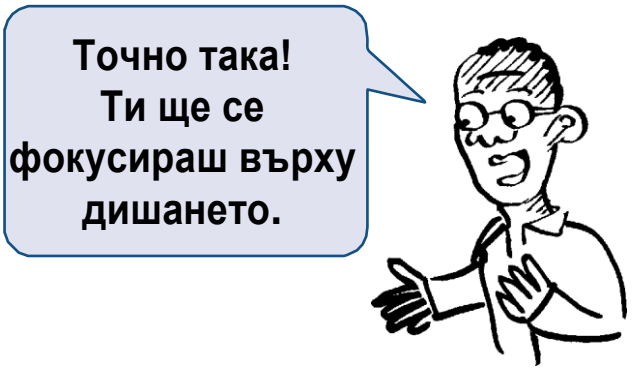
Забележи как коремът ти се повдига и връща обратно.



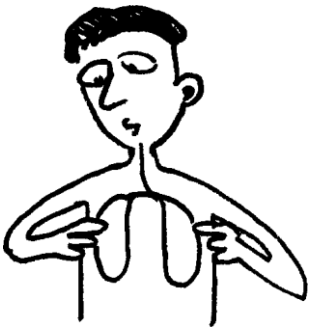
Отново и отново ще бъдеш „закачен“.

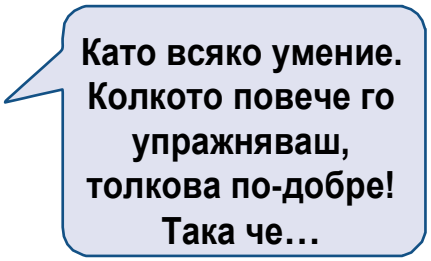
Колкото по-скоро разбереш, че това се е случило …

…насочи вниманието си върху дишането.



Отново и отново обръщай внимание на дишането си с особен интерес.





Можеш да редуваш по-кратки упражнения за по две, три минути с по-дълги упражнения за по пет-десет минути.

За да завършиш упражнението, отново направи това.

ЗАБАВИ темпото. Издишай бавно.

Бавно протегни ръце. Бавно притисни стъпала към пода.

Тогава ПРЕНАСОЧИ вниманието си и се АНГАЖИРАЙ със света около теб. Обърни внимание на нещата, които…

Забележи къде си, кой е с теб, какво правиш.

☐ Направи упражнението за ЗАЗЕМЯВАНЕ като следваш инструкциите.

Отдели време, за да забележиш, че всеки път, когато упражняваш това…

Аз живея според моите ценности и се грижа за…

…здравето си и за здравето на другите.

Точно така! Понеже тези умения ти помагат да се ангажираш, фокусираш и освободиш от трудните мисли и чувства…

... така можеш да се придвижиш към нещата, които са важни за теб.

Помни, упражнявай тези умения всеки ден и при всяка възможност.

Полезно ще е ако си направиш план – кога, къде и колко пъти ще упражняваш заземяване. Можеш да го упражняваш където пожелаеш за няколко минути. В най-добрия случай, отдели ден-два на тези упражнения, преди да преминеш към следващата част.

В края на книгата ще намериш кратко описание на всяко умение, което ще ти напомня за главните моменти.

Част 2

ОСВОБОЖДАВАНЕ

Здравей отново! Надявам се, че си се упражнявал как да се свързваш със света, да се съсредоточаваш върху това, което правиш и да се заземяваш по време на емоционална буря.

По-рано, както сигурно си спомняш, говорихме за това, как има движение „към“ и „далеч от“ ценностите ни.

Когато си „закачен“ от трудни мисли и чувства, ти си склонен да правиш движения на отдалечаване – да се отдалечаваш от твоите ценности или нещата, които са важни за теб.

Може да влезеш в битки, спорове, разногласия.

Или може да се отдалечим от хората, които обичаме.

Или може да прекараме много време в леглото.

Животът ми е толкова труден. Ще изчезнат ли някога моите трудни мисли и чувства?

Добър въпрос. Има смисъл да искаш да изчезнат.

Но реалистично ли е да мислим, че можем просто да се отървем от тях?

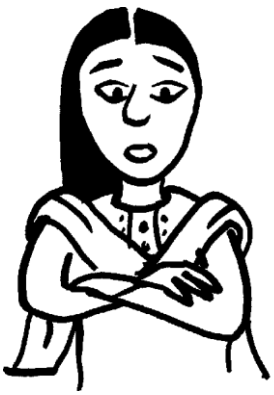
Можем ли да ги изхвърлим?

Можем ли да ги скрием някъде?

Можем ли да ги заровим в дупка?

Можем ли да избягаме от тях?

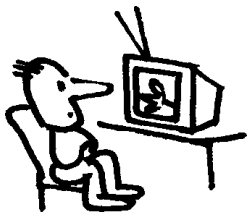
Отдели време да помислиш за всичко, което направи досега, за да се справиш с тези мисли и чувства.



Повечето хора изпробват поне някои от тези стратегии:

Крещят!

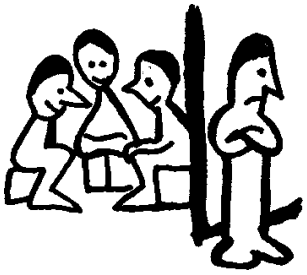
Опитват се да не мислят за това.



Избягват хора, места или ситуации.

Остават си в леглото.

Изолират се.



Отказват се.

Алкохол

Никотин

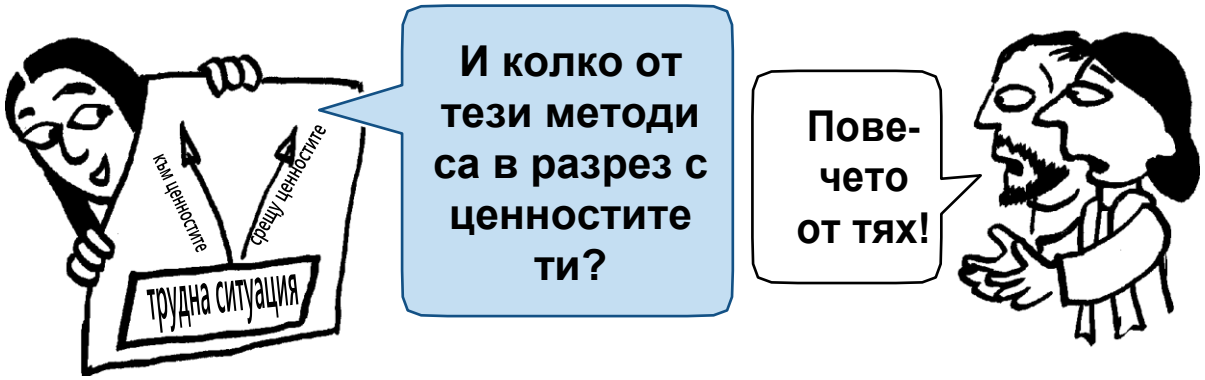
Наркотици

Започват кавги.

Самообвиняват се или се критикуват.

Какво друго си опитвал?

Помисли за момент или напиши нещата, които си изпробвал, за да се отървеш от тежките мисли и чувства.



Това е нов начин да се справиш с трудните мисли и чувства.

Вместо да се опитваш да ги отблъснеш...

Спри да се бориш с тях.

И когато се „закачат“ за теб...

...ти се „откачи“ и се освободи.

Как да направим това?

Ще ви покажа скоро. Но нека първо да забележим какви са тези мисли и чувства, които „се закачат“ за вас?

„Закачени“ ли са за теб мисли за...

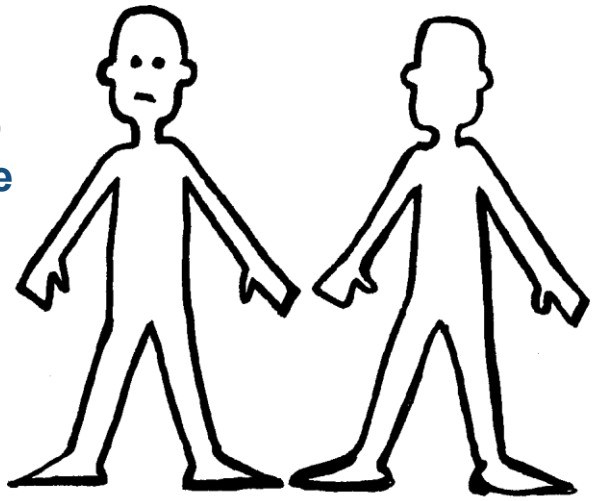
Лоши неща, които са се случили в миналото.

Че не си достатъчно добър – че си слаб, луд или лош.

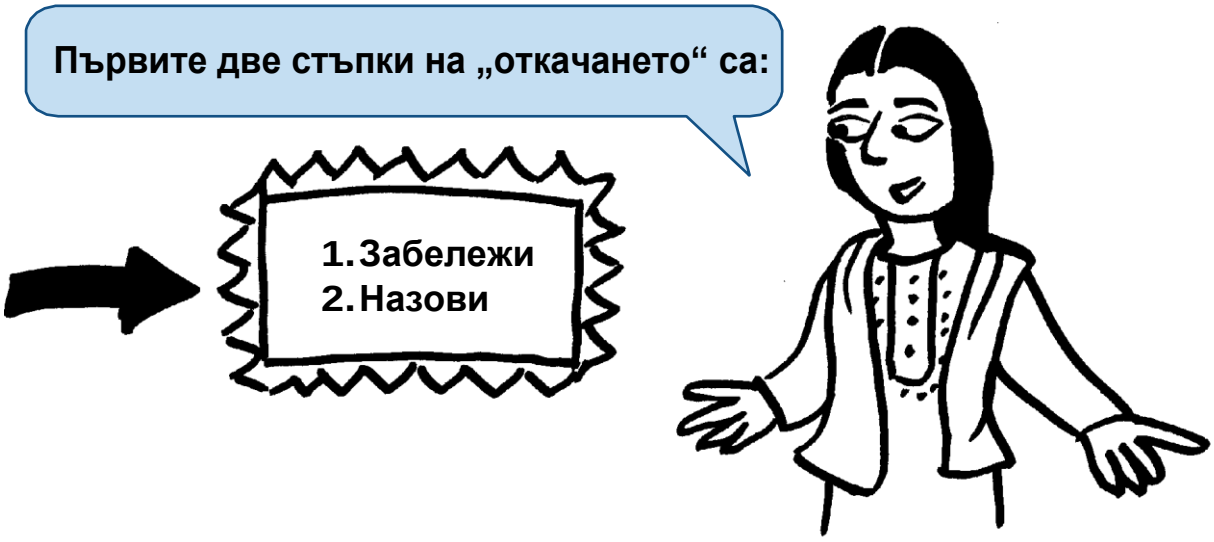
Лоши неща, които биха могли да се случат в бъдеще.

Напиши някои от мислите, които се „закачат“ за теб:

Усещаш ли „закачените“ чувства по тялото си? Отбележи къде се намират те:

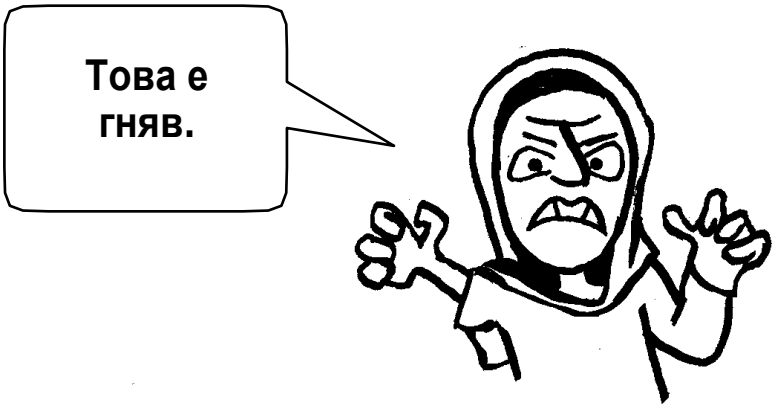


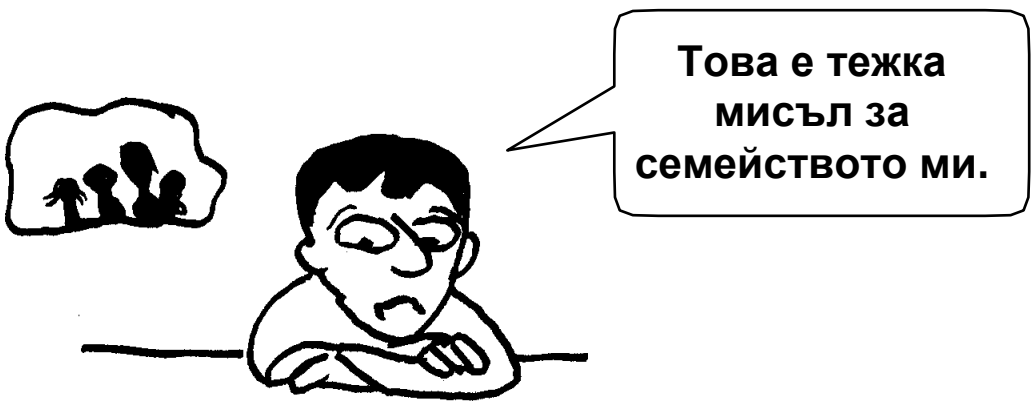
ОТПРЕД ОТЗАД



Първо ЗАБЕЛЕЖИ, че мисъл или чувство се „закача“ за теб. След това го НАЗОВИ. За да го назовеш, безмълвно си кажи нещо такова…

Това е тежка мисъл за миналото.


Това е гняв.


Това е тежка мисъл за семейството ми.

И така, назоваването започва като безмълвно си кажеш: „Това е мисъл“ или „Това е чувство“.

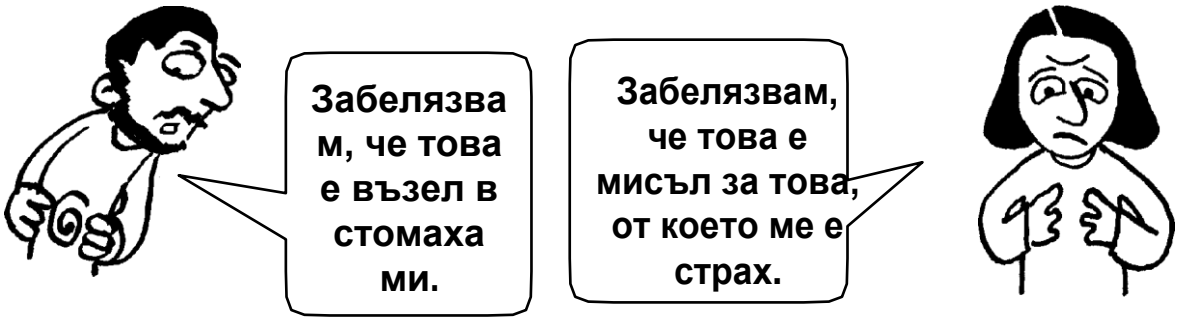
Но, ако тогава добавим фразата, “Аз забелязвам“, обикновено откриваме, че тя ни „освобождавам“ малко повече.

Опитай това сега и виж какво ще стане.

Забелязвам, че това е тежест в гърдите ми.

Забелязвам че това е болезнена мисъл.

Забеляз вам, че това е гняв.



Моля опитай това сега, преди да продължиш да четеш. ЗАБЕЛЕЖИ и НАЗОВИ мисъл или чувство, което присъства в днешния ти ден.

☐ ***Забележи и назови.*** **Следвай илюстрациите и инструкциите в тази книга.**

Как ни помагат забелязването и назоваването?

В един момент си говориш с приятелка, заинтигуван от това, което ти казва…

…и в следващия момен си „закачен“.

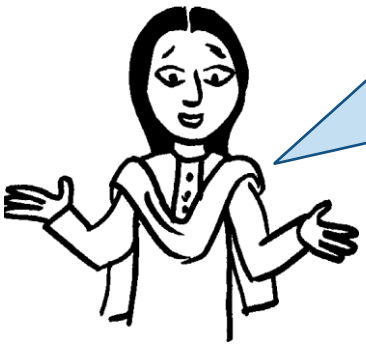
Изведнъж, ти вече не слушаш какво ти казва приятелката ти.

Може би все още й отговаряш…

…но не си истински ”въвлечен” в разговора.

Слушаш само наполовина.
Не й даваш пълното си внимание.
Защо? Защото мислите ти и
чувствата ти са се
„закачили“ за теб.

Следващата стъпка е да се ПРЕНАСОЧИШ към това, което правиш – дали готвиш или ядеш, или играеш или миеш нещо, или си говориш с приятели - ида се АНГАЖИРАШ изцяло в тази дейност; да НАСОЧИШ ЦЯЛОТО СИ ВНИМАНИЕ към този, с когото си и към това, което правиш.



Можем да правим едно и също нещо всеки път, когато сме „закачени“.

Забелязвам чувство на гняв.

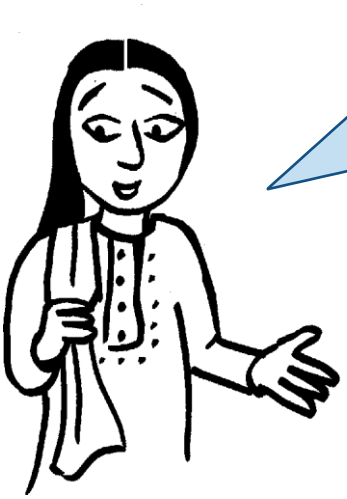
И въпреки че изпитвам гняв, избирам да действам според ценностите си, като се пренасоча и се ангажирам с дейност със семейството ми.

Това е тежка мисъл.
МИСЛИ
И
ЧУВСТВА

И дори с тази тежка мисъл аз избирам да действам според ценностите ми и да бъда внимателен и мил с децата ми.
МИСЛИ
И
ЧУВСТВА

И така, за да се „освободиш“ от мисли и чувства …

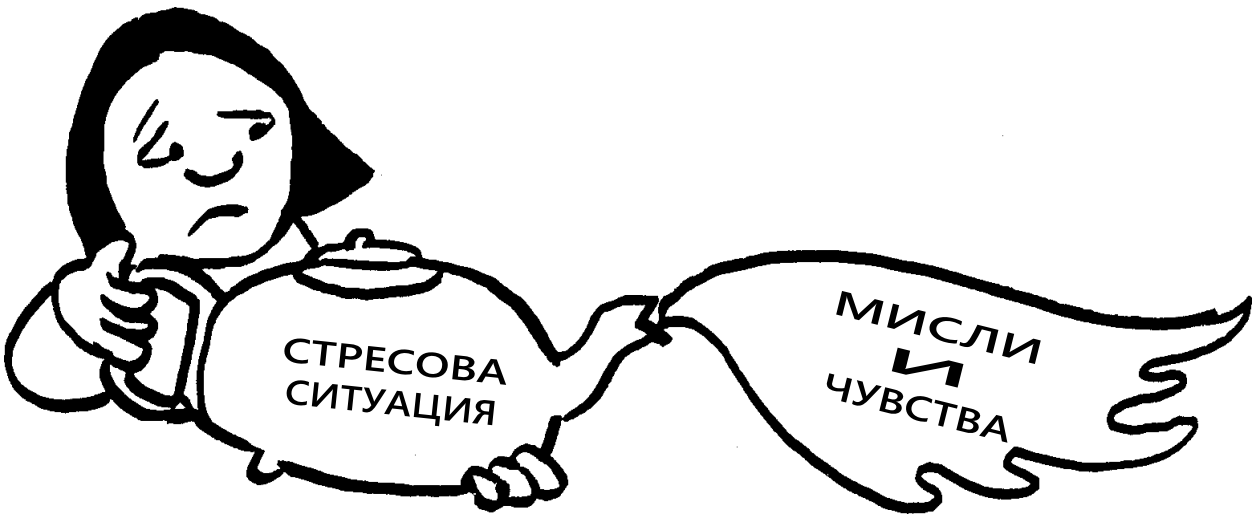
1. **ЗАБЕЛЕЖИ ТЕЖКИТЕ МИСЛИ И ЧУВСТВА.**
2. **НАЗОВИ МИСЛИТЕ И ЧУВСТВАТА.**
3. **ПРЕНАСОЧИ СЕ КЪМ ТОВА, КОЕТО ПРАВИШ.**



Колкото повече упражняваш това, толкова по-добър ще ставаш. Виж дали би могъл да го правиш отново и отново, през целия ден, докато си зает си ежедневните си занимания. Всеки път щом забележиш, че си „закачен“, мини през тези стъпки.

И помни, че е нормално тежки мисли и чувства да се появяват тогава, когато сме стресирани.

На всеки се случва!



Има много начини да НАЗОВЕМ мисъл или чувство, след като го ЗАБЕЛЕЖИМ.
Това е мисъл за…
Това е спомен от…

Забеля звам, че това е тъга.
Забеляз-вам, че това е тежест в гърдите.
Забелязва м, че съм „закачен“ от болка в корема.

И след като сме ЗАБЕЛЯЗАЛИ и НАЗОВАЛИ, ние можем да се ПРЕНАСОЧИМ към света около нас.

Ние се АНГАЖИРАМЕ с живота като забелязваме това, което можем…

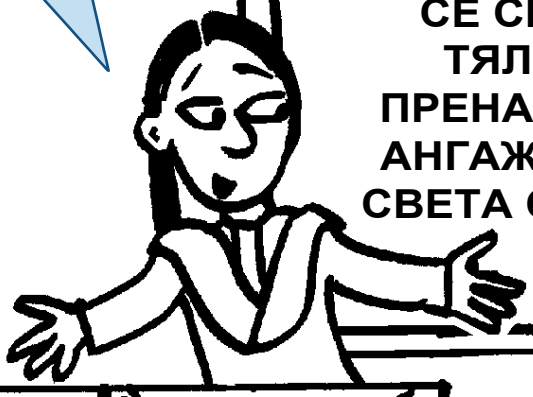
И така сега имаш първите два инструмента на разположение.

ИНСТРУМЕНТ 1

ЗАЗЕМИ СЕ

ПО ВРЕМЕ НА „ЕМОЦИОНАЛНИТЕ БУРИ“ ЗАБЕЛЕЖИ КАК СЕ ЧУВСТВАШ.

НАМАЛИ ТЕМПОТО И СЕ СВЪРЖИ С ТЯЛОТО СИ. ПРЕНАСОЧИ И СЕ АНГАЖИРАЙ СЪС СВЕТА ОКОЛО ТЕБ.



ИНСТРУМЕНТ 2

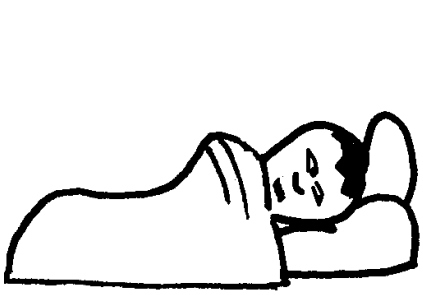
ОСВОБОДИ СЕ

ОТ МИСЛИТЕ И ЧУВСТВАТА КАТО ЗАБЕЛЕЖИШ И НАЗОВЕШ И СЛЕД ТОВА СЕ ПРЕНАСОЧИШ КЪМ ТОВА, КОЕТО ПРАВИШ.

И ние можем да се упражняваме, използвайки тези инструменти по всяко време и навсякъде.

Но някои хора забравят да се упражняват.

Затова отдели си време, в което редовно да упражняваш тези умения.
Например в леглото, преди или след хранене.



Помисли за време, място или дейност, в които да се упражняваш на тези умения редовно.

И когато вечер си лежиш буден в леглото и не можеш да заспиш, тогава упражни се да забавяш темпото и да се свържеш със себе си.

Това може би няма да ти помогне да заспиш, но ще ти помогне да се почувстваш по-добре.

Може би се чувстваш твърде уморен...

Може би се чувстваш твърде тъжен, гневен или уплашен...

Или не се интересуваш...

Това е като ученето на чужд език. Трябва да се упражняваш много!

Може би ще имаш безполезни мисли...

Това е тъпо! Не е важно!!

Няма да помогне!

Твърде зает съм!

Няма смисъл!

Това е загуба на време!

Не мога да го направя!

И веднага щом осъзнаеш, че си прикован от тези чувства....

Всеки малък практически опит, който правиш ще има значение.

И всеки път, когато тернираме, ние подобряваме нашите ценности, свързани с грижата!

Да, така е. В следващата част на книгата ще проучим по-задълбочено как да развиваме нашите достойнства.

Но преди да продължим със следващата част, моля отдели ден или два да се упражняваш върху това, за което говорихме в тази глава.

И запомни, в края на тази книга ще намериш кратки описания на всяко умение, което си научил.

Част 3

ДЕЙСТВИЯ СПОРЕД ЦЕННОСТИТЕ

Добре дошъл отново! Знаеш ли как да се откачиш от лошите мисли и да се освободиш?

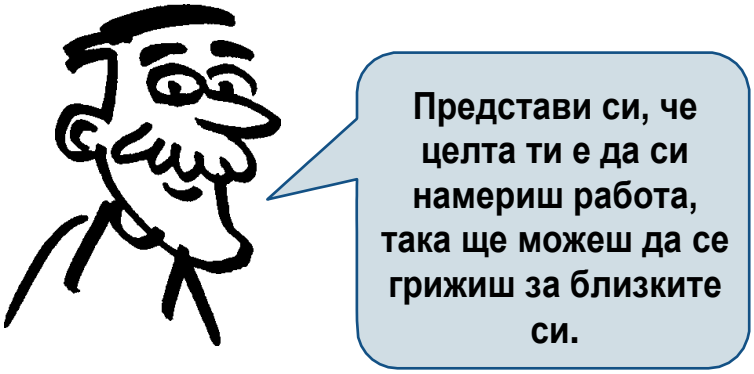
Помни, правенето на това упражнение е като ученето на всяко ново умение. С упражнения ще си все добър и ще става все по-лесно.

Сега ще разгледаме ценностите ти в дълбочина.

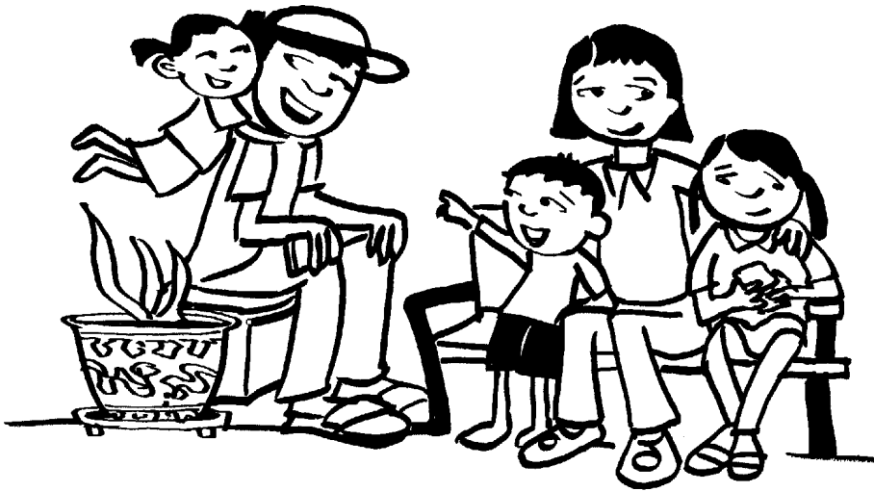
Твоите ценности описват какъв човек си и какъв искаш да бъдеш; как искаш да се отнасяш към себе си и другите и света около теб.

Целите са това, което искаш да направиш.

Ценностите ти показват какъв човек си и какъв искаш да бъдеш.



А представи си следната ценност: начина, по който се държиш със семейството си, приятелите или другите хора около теб – това е да си мил, грижовен, обичащ и подкрепящ.

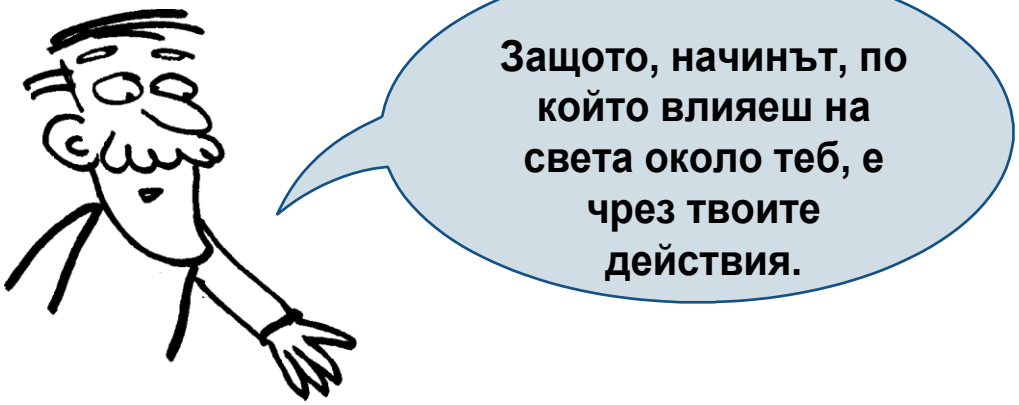


Може да е невъзможно да постигнеш целта си…

…но трябва да живееш според ценностите си, да бъдеш мил, подкрепящ и обичащ към семейството, приятелите и хората около теб.

И дори да попаднеш в трудна ситуация и да бъдеш разделен със семейството и приятелите си, можеш все още да живееш според ценностите си – да си мил, грижовен, подкрепящ и обичащ. Можеш да намериш малки начини да действаш според ценностите си с хората около теб.

Много от целите ти може да са неизпълними сега.



“Действията” са това, което правиш с ръцете, краката и устата си!

Колкото повече се фокусираш върху действията си…

…толкова повече можеш да влияеш на непосредствената среда около себе си: хората и ситуациите в ежедневието ти.

Ако твоята страна е във война, не може да спреш всички битки....

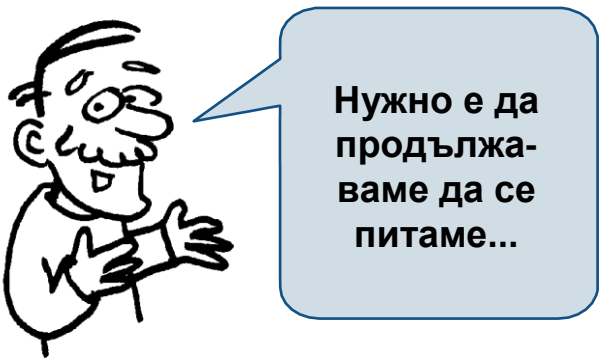
...но можеш да спреш да се караш с близките си...

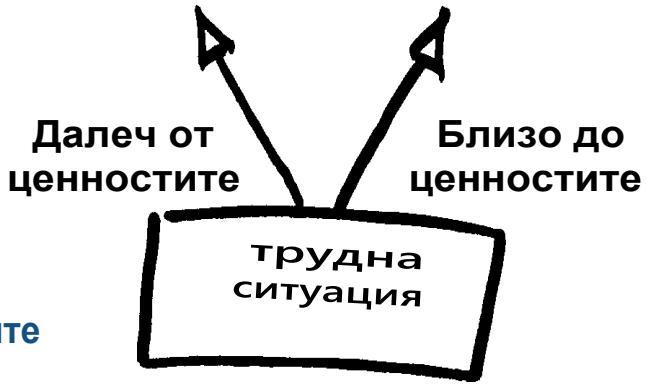
...и вместо това,
действай спрямо ценностите си.

И забележи: можеш да влияеш на хората около теб, чрез действията си.

Битка

Сътрудничество



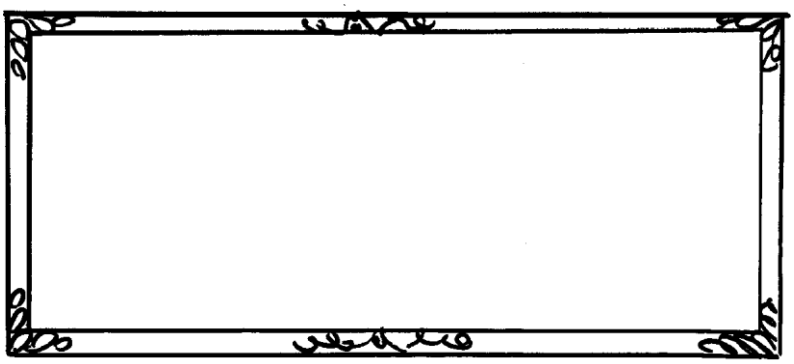


Да. Твоите действия доближават ли те или те отдалечават от ценностите ти?

За да ти помогна да разбереш твоите ценности, предлагам списък. Тук не са посочени всички, не са най-правилните или най-добрите, а просто примери – много близки до всеки един от нас. Да бъдеш:

Мил,
грижовен,
Щедър,
Подкрепящ
Помагащ
Търпелив
Отговорен
Защитаващ
Дисциплиниран
Работлив
Смел
Настояващ
Прощаващ
Лоялен
Уважаващ
Справедлив
Честен

Сега избери трите най-важни за теб ценности и ги напиши на дъската отдолу!



Сега ще направим едно упражнение. Помисли за някой, на когото искаш да приличаш!

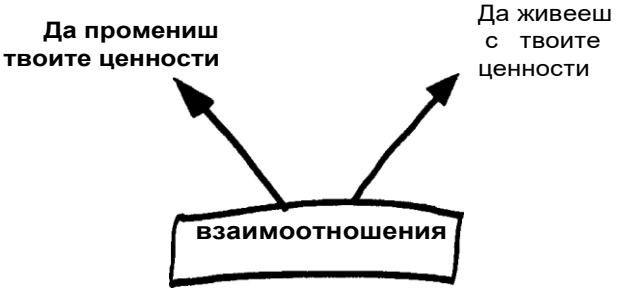
Какво от това, което този човек прави или казва, ти харесва?

Този човек отнася ли се с уважение към хората?

Какви ценности показва този човек, чрез действията си?

Кои от тези ценности искаш да имаш?

Сега помисли! С какви ценности искаш да живееш по начина, по който се отнасяш с хората?



Ценностите се разделят на два вида: твоите и тези на другия човек.

твоите на другите

твоите на другите

…тогава ти се стремиш да живееш с тези ценности, които са важни за теб и за другите.

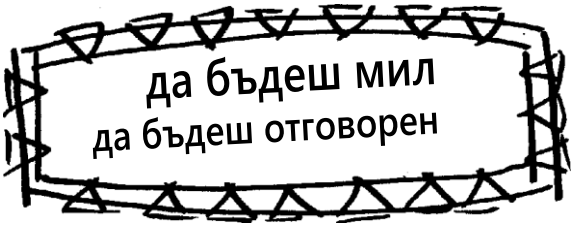
Време е да поставим твоите ценности в действие!

Избери важен за теб човек; близък, който виждаш много често.

Какви ценности искаш да покажеш на този човек?

Например, представи си че избираш детето си:

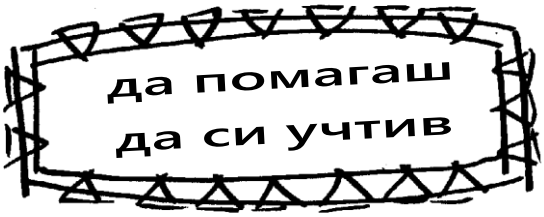
И ценностите, според които искаш да се водиш са:

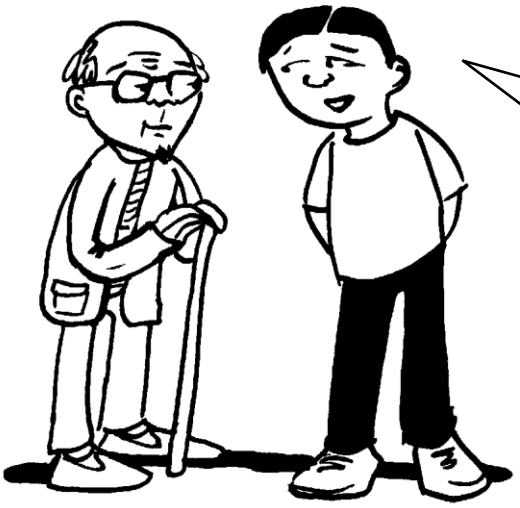


Малка стъпка може да бъде да играеш или да четеш по 10 минути на ден, с твоето дете.

Или представи си, че избираш твой роднина:

Ценностите, според които действаш са:





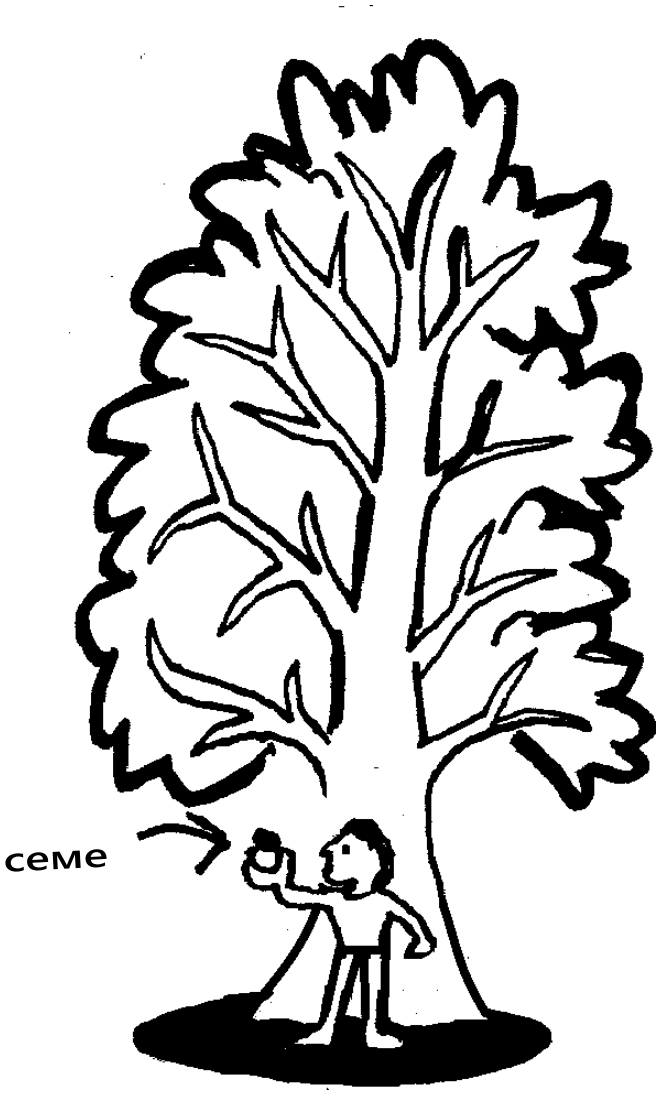
Благодаря, чичо, за помощта!

Малка сттъпка може да бъде да поздравяваш учтиво този човек и да му благодариш.

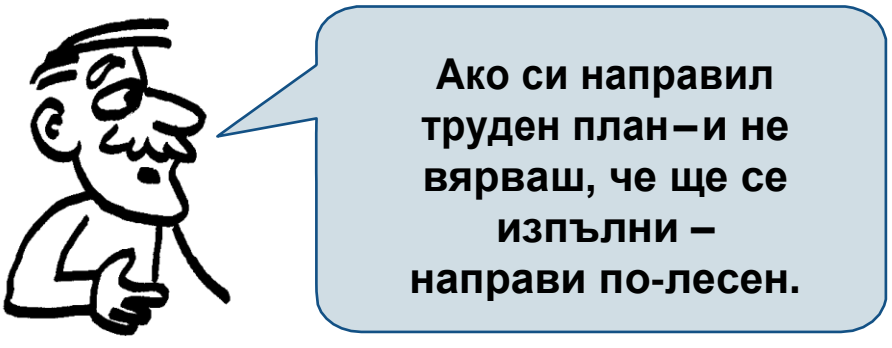
Помни, че най-незабележимото действие от твоя страна има значение.

Голямото дърво расте от едно малко семе. И дори в най-трудните или най-стресови ситуации може да правиш малки действия, за да живееш според своите ценности.

Когато действаш според ценностите си, животът, ти ще бъде по-вълнуващ и смислен.



Мисли за действията!
Какво казваш?
Какво правиш с ръцете и краката си?



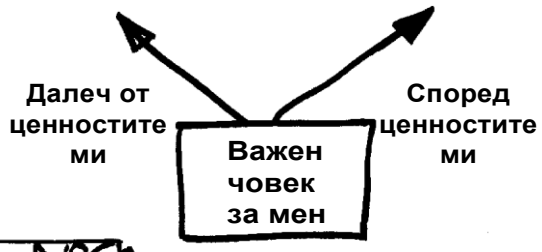
Избери важен за теб човек. Някого за когото те е грижа и виждаш често.

С какви ценности искаш да живееш към този човек? Може да видиш отново примерните на страница 85.

Какво ще кажеш или направиш за този човек през следващата седмица, за да действаш върху своите ценности?

Реалистичен ли е твоят план? Ако не, избери нещо по-малко и по-лесно.

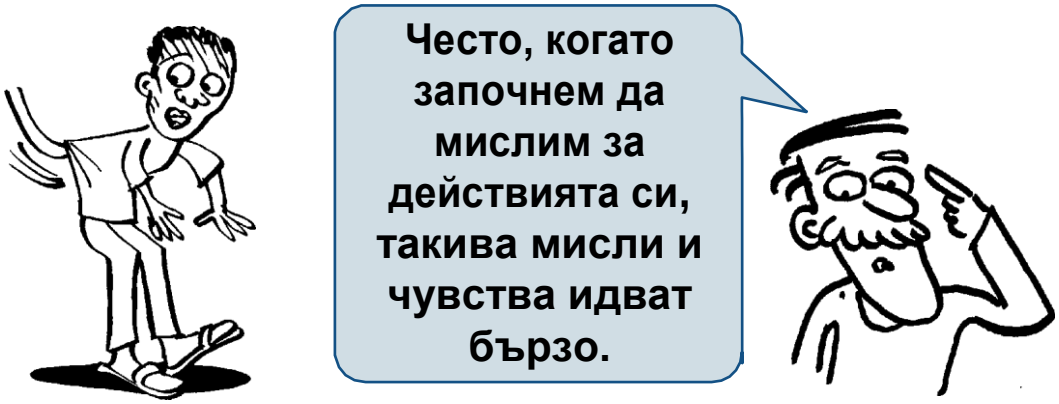
Тези действия доближават ли те или те отдалечават от ценностите ти?



Чувстваш ли, че се доближаваш до човека, който искаш да бъдеш?

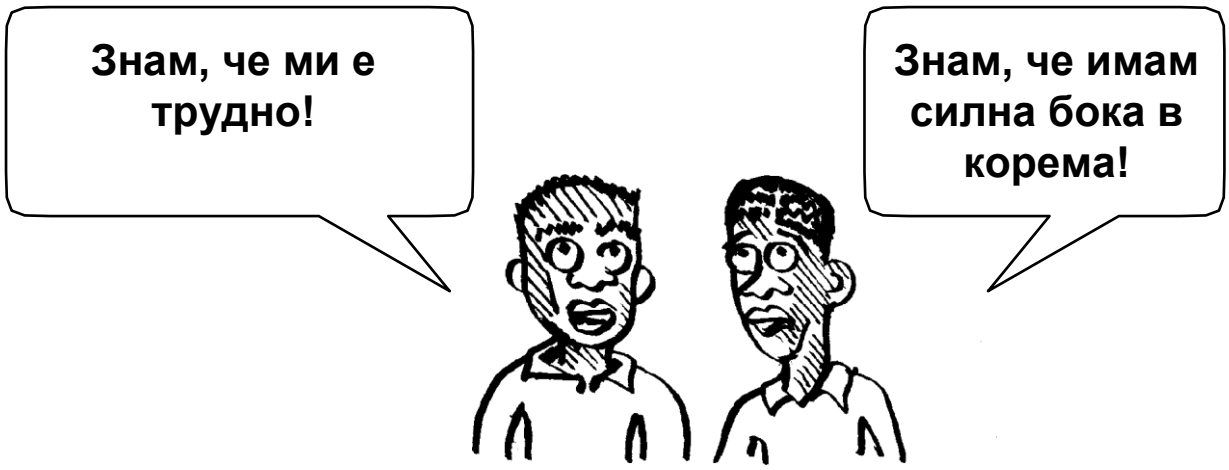
Важно:

Започват ли безполезни и трудни мисли и чувства да ти пречат да следваш плана си за действие?

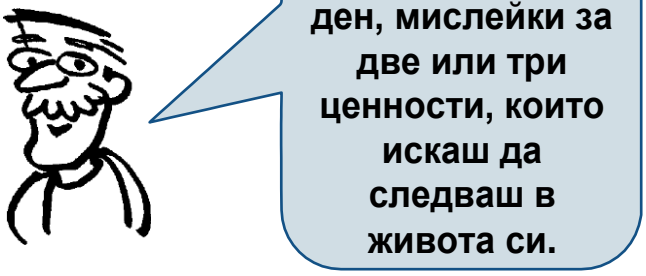


Ако се случи това, знаеш какво да направиш.

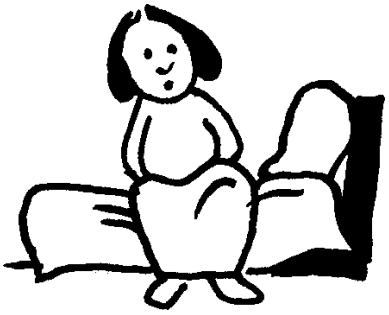
Отбележи и назови чувствата и мислите си.



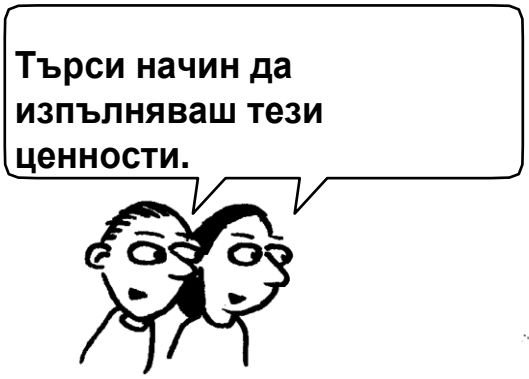
АНГАЖИРАЙ се със света около себе си!

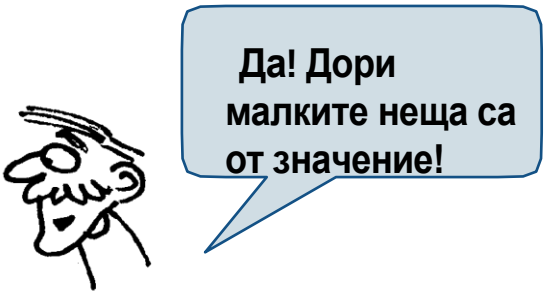


Докато си все още в леглото или докато ставаш.



И през деня…





Всяко пътуване от 1000км. започва с една стъпка!

Това е следващият инструмент в твоята кутия.

СЕГА ИМАШ ТРИ ВАЖНИ ИНСТРУМЕНТА:

* ОСВОБОЖДАВАНЕ
* ЗАЗЕМЯВАНЕ
* ДЕЙСТВИЯ СПОРЕД ЦЕННОСТИТЕ.

Но ние имаме толкова много проблеми!

Да имаме! Но има три начина да се справим с всяка трудна ситуация.

Кои са те?

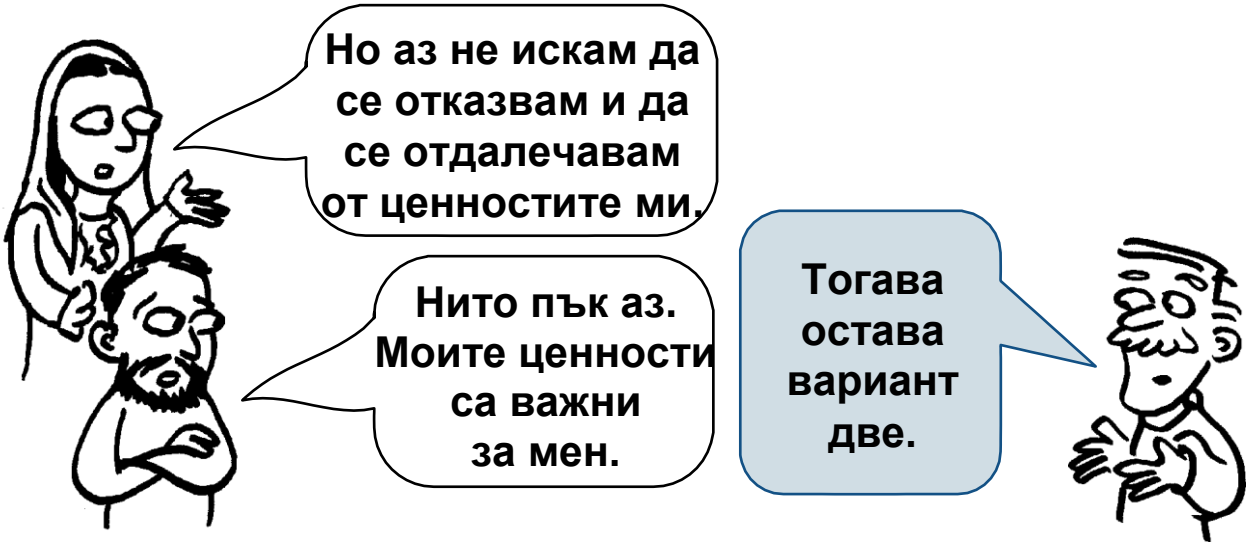
1. Да напуснем ситуацията.

2. Да променим това, което може. Да приемем, това, което не може да се промени и да живеем според ценностите си.

3. Да се откажем и да се отдалечим от ценностите си.

Но понякога не можеш да напуснеш. Например, когато си в затвора или когато напускането е по-лошо от това да останеш.

Наистина! Ако е така, трябва да избереш между вариант две или три.

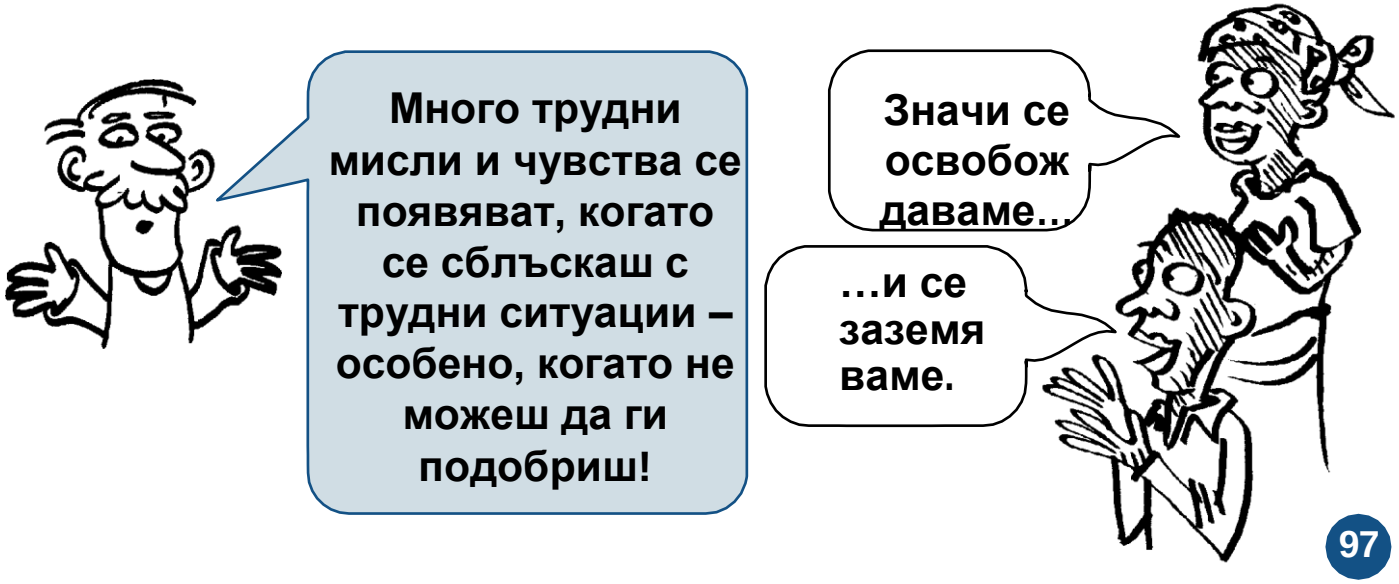


ПРОМЕНИ ТОВА, КОЕТО МОЖЕ ДА СЕ ПРОМЕНИ
ПРИЕМИ ТОВА, КОЕТО НЕ МОЖЕ ДА СЕ ПРОМЕНИ
ЖИВЕЙ СПОРЕД ЦЕННОСТИТЕ СИ

ПРОМЕНИ ТОВА, КОЕТО МОЖЕШ…

Използвай своите ръце и крака, и длани, и стъпала, и уста, за да предприемеш действие: направи каквото можеш, без значение колко малко може да е, за да подобриш ситуацията.

ПРИЕМИ ТОВА, КОЕТО НЕ МОЖЕШ ДА ПРОМЕНИШ…



...И ЖИВЕЙ СПОРЕД ТВОИТЕ ЦЕННОСТИ.

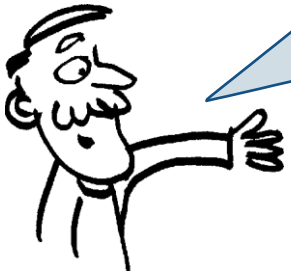
Ако не можеш да направиш нищо, за да промениш тази ситуация…

Намираме начин да живеем според ценностите си.

Промени това, което можеш, приеми това, което не може да се промени, живей според ценности.

Да! Затова запомни това и го използвай, за да се справиш, когато имаш проблеми.

И сега е време за добри новини.



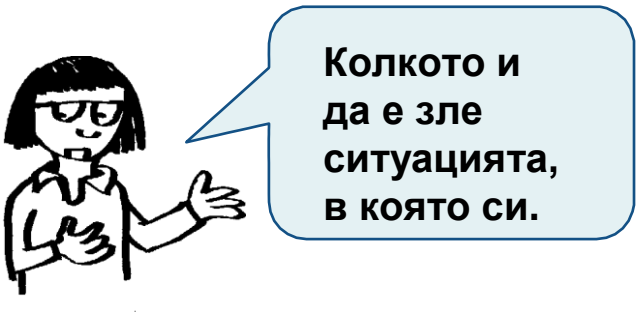
Има нещо, което ти можеш да направиш, за да подобриш поне малко всяка трудна ситуация.

Какво е то?

Добър въпрос! Това е, което ще изследваме в следващата част на книгата. Но първо, не забравяй да си отделиш време, за да упражняваш това, което досега сме взели в този раздел. Можеш да използваш резюметата в края на книгата, за да си припомняш как да използваш инструментите, които научи дотук.

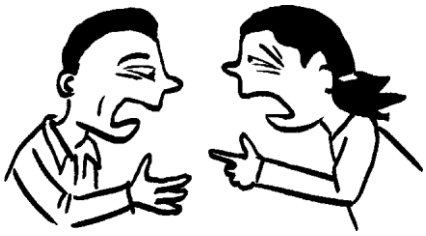
Част 4

ДА БЪДЕШ МИЛ



Дали си в опасност…

Или в семеен спор…



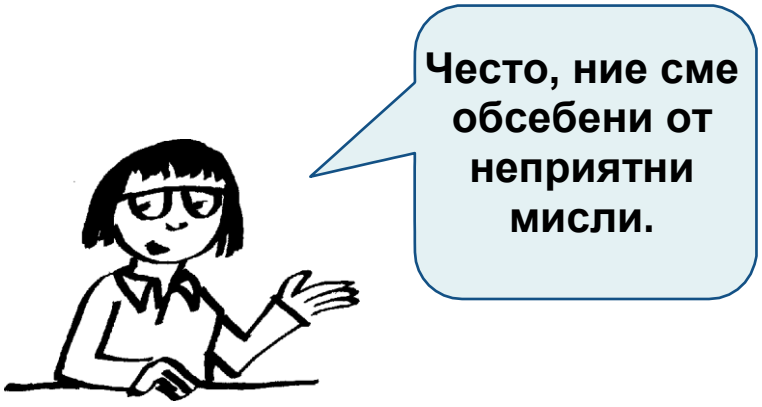
Или си без доход...

…винаги си по-добре, ако имаш до теб приятел.

Някой, който е мил, грижовен и отзивчив…

Някой, който да ти казва мили неща, когато се чувстваш зле.

Въпреки това, много от нас не са мили към себе си, когато са в трудна ситуация.


Често, ние сме обсебени от неприятни мисли.

Аз съм слаб
Аз съм луд
Аз съм лош
Аз постъпих неправилно

Вината е моя.
Никога няма да мога да си простя.
Не трябваше да правя това...

Неприятните мисли са нещо естествено и може често да ни налегнат. Това е нормално. Но не е добре да не можем да се отървем от тях, защото.....

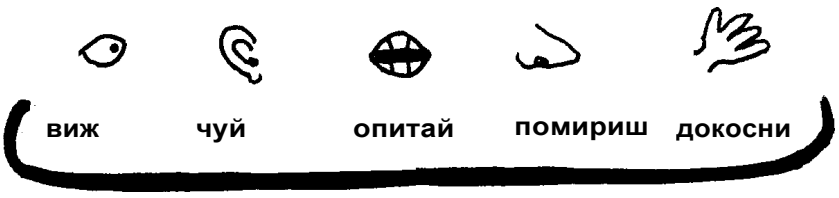
...когато сме обсебени от неприятни мисли, ние се отдалечаваме от ценностите си.

Сега пробвай това. Избери неприятна мисъл за себе си.

И кажи тихо на себе си…

След това добави думите “Аз забелязвам”.

След това се УСПОКОЙ и се СВЪРЖИ със света около теб.



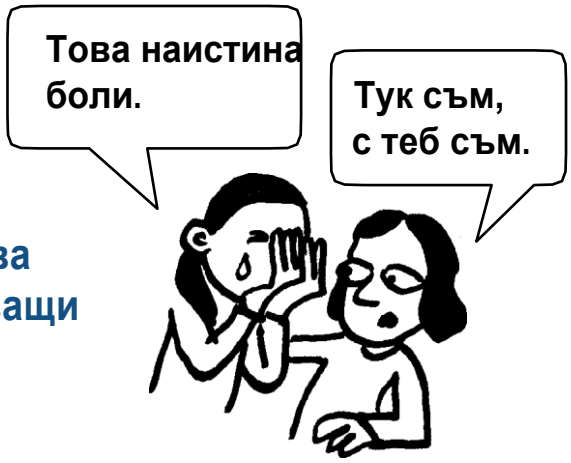
☐ Следвай инструкциите и направи упражненията за освобождаване от лошите мисли.

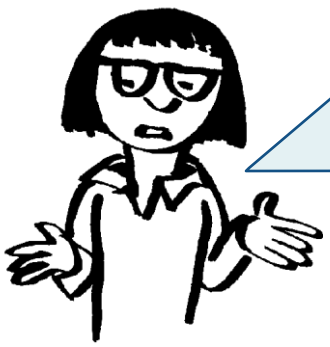
Как се чувстваш, когато ти е трудно, страдаш, боли те и някой ти подава ръка с доброта, грижа и разбиране?

Дори в най-трудните ситуации има начин да следваме своите ценности на доброта и грижа.

Дори малки постъпки на доброта могат да променят ситуацията.

Това включва утешаващи думи.





Когато видиш, че на някой му е трудно, страда и го боли, какви малки постъпки можеш да предприемеш?

Всяка малка, мила постъпка, променя ситуацията.

Отърви се от мисли като…

Всеки има нужда от приятел. Всеки има нужда от добрина.

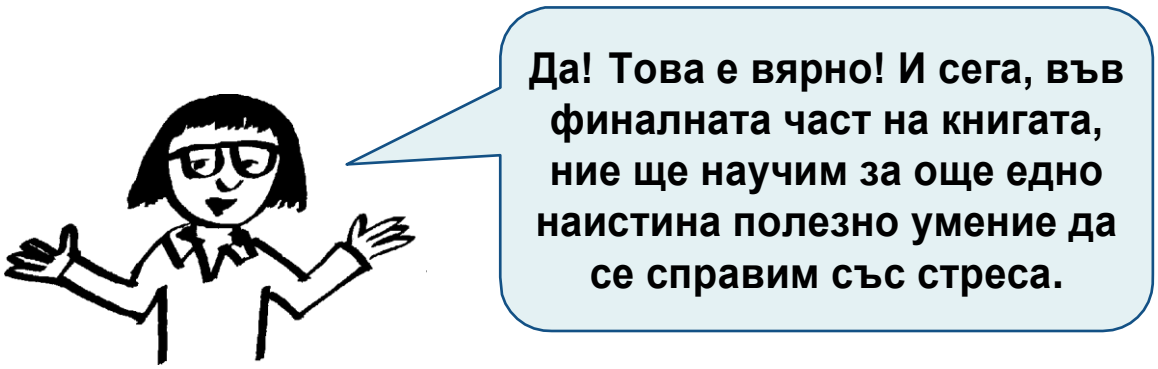
И ако вие сте мили към себе си…

…ти ще имаш повече енергия да помагаш на другите и повече мотивация да си добър с тях, така че за всеки да е от полза.

Запомни: както всички ценности и добротата е двустранна.

Другите **Аз самия**

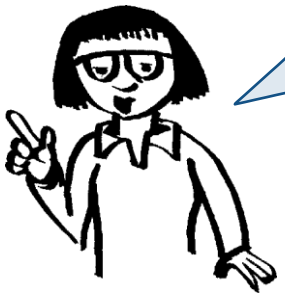
Така че, бъди мил със себе си.



Но преди да продължим с финалната част, моля, припомни си да отделиш време и да упражняваш какво сме научили в тази част от книгата. Обобщението в края на книгата също ще ти припомни как да използваш всички умения, които научи до сега.

Част 5

ДА НАПРАВИШ МЯСТО



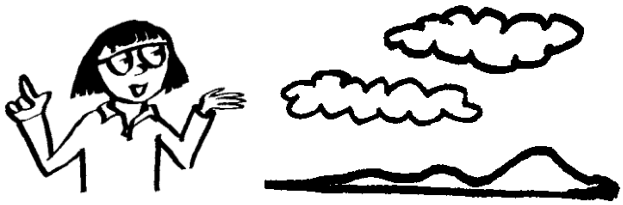
На стр. 56–57, ние разгледахме често срещани проблеми, които се случват, когато ни е трудно с нашите мисли и чувства: опитваме се да ги премахнем, да ги избягваме или да се освободим от тях. Ако си забравил, моля, прочети ги отново, преди да четеш по-нататък.

ОСВОБОЖДАВАНЕТО е само един начин да спрем нашите мисли и чувства, когато ни е трудно.

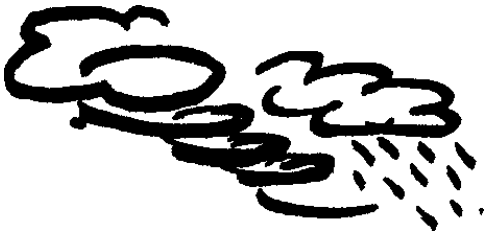
.

Има и друг начин да направим това, наречен „ПРАВЕНЕ НА МЯСТО“.

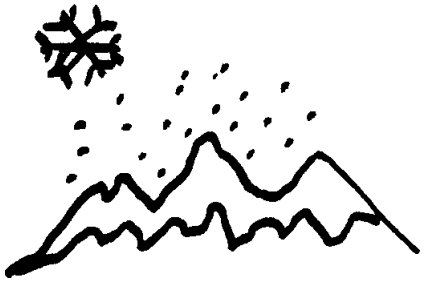
За да усвоим това умение може да мислим за небето.



…небето има място за това!

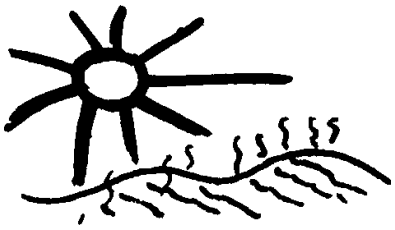


…или смразяващ студ.

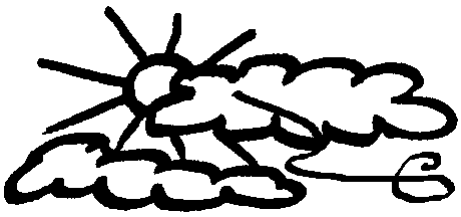


Няма значение колко лошо е времето…

И небето никога не може да бъде наранено от времето; дали е силна жега …



Рано или късно времето винаги се променя.



И ние можем да се научим като небето да правим място за „лошото време“ на нашите трудни мисли и чувства, без да бъдем наранявани от тях.

Сега изпробвай това. ЗАБЕЛЕЖИ и НАЗОВИ.

Забеляз-вам болка в гърдите и корема си.

Имам трудни мисли.

Забележи тези мисли и чувства с любопитство.

И си представи, че тези мисли и чувства са като времето…

А ти си като небето…

…за времето.

Фокусирай вниманието си върху трудната мисъл и чувство. ЗАБЕЛЕЖИ го и го НАЗОВИ, след това го наблюдавай с любопитство.

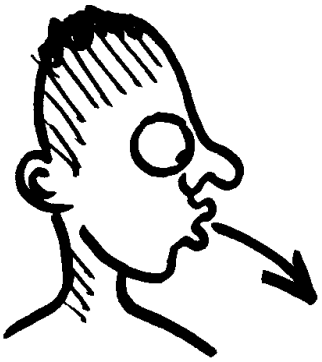
След това вдишай бавно и си представи твоя дъх как отива в и около твоята болка.

.

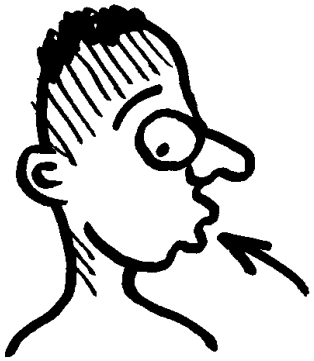
И като направиш това, издишай бавно. След като дробовете ти са празни, направи пауза, изчакай, докато преброиш до три.

Представи си го по какъвто начин искаш.

Издишайки, освобождавайки дробовете си…



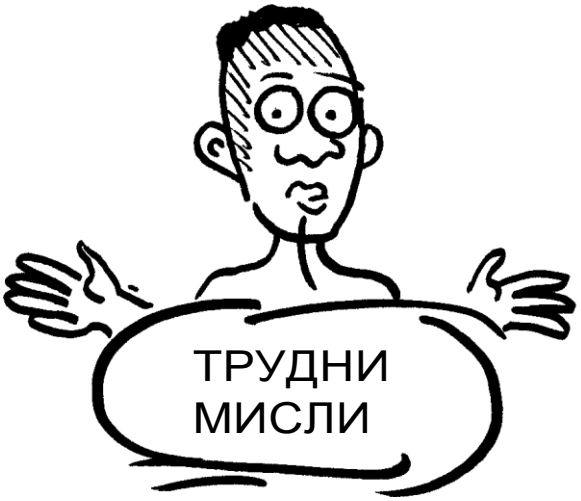
Вдишвайки бавно…



Вдишвайки в и около твоята болка…

Отваряйки и освобождавайки пространство…

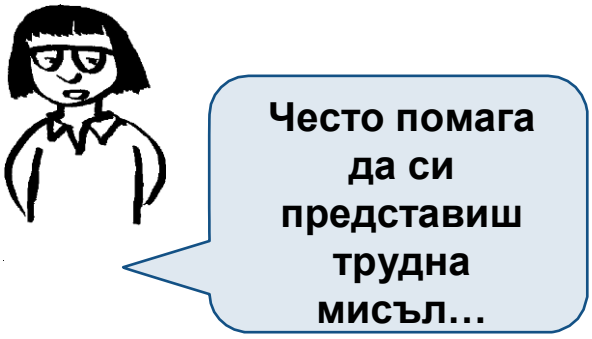
Позволявайки й да бъде там…



Предствви си, че има размер, и форма, и цвят и температура.

И представи си, че вдишаш в и около този предмет – правиш пространство за него.

Можеш да направиш тези упражнения като следваш инструкциите в книгата.



……като думи или картинки в страниците на книга.

Обърни внимание на твоя трудна мисъл…

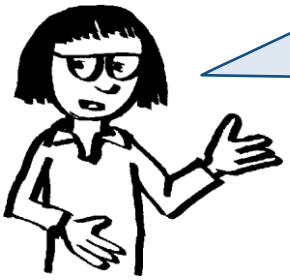
… и си я представи като думи или картинки от страниците на книга.

… представи си я нежно почиваща си в скута ти…

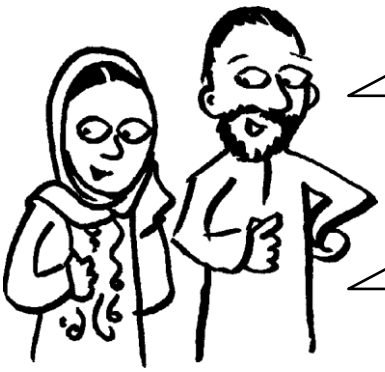
... и се свържи със света около теб.

Също така можеш да си представиш как слагаш книгата под рамото си я взимаш със себе си.

Така мисълта е все още с теб, но ти можеш да се СВЪРЖЕШ със света около теб.



Като начало това упражнение може да отнеме няколко минути. Толкова, колкото да научиш всяко ново умение...



С упражнения става по-лесно!

И по-бързо!

Затова, моля, върни се и направи тези упражнения сега, преди да четеш допълнително. Можеш също да се упражняваш през деня си, винаги когато имаш трудни мисли и чувства.

Запомни: Това е като ученето на всяко ново умение.

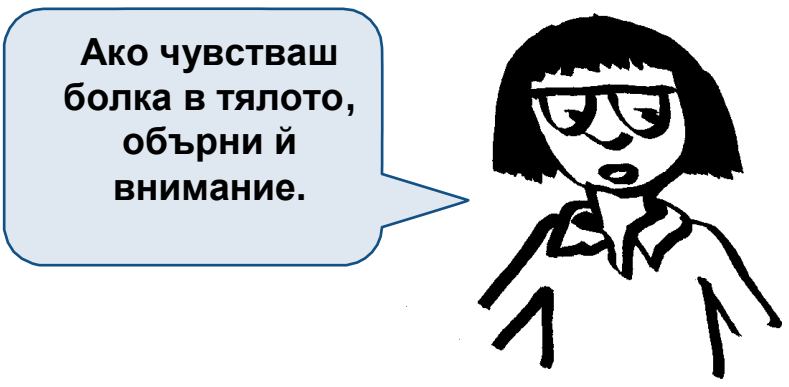
И след като направиш това, после се заеми с думите около теб.

ЗАБЕЛЕЖИ къде си, кой е с теб, и внимай в това, което правиш.

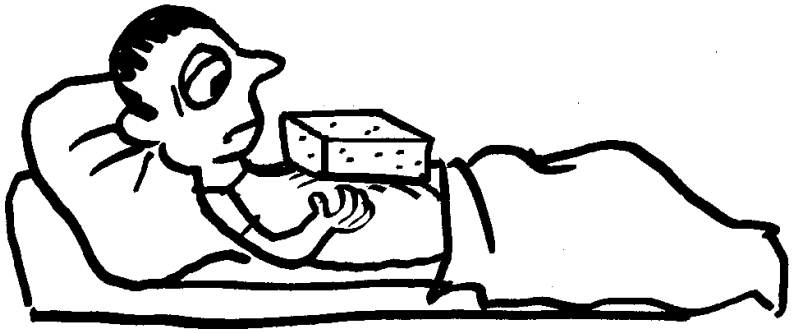
Особено ако си в леглото и не можеш да заспиш; можеш да комбинираш ПРАВЕНЕ НА МЯСТО с упражнения за дишане.

Вдишай трудните мисли и чувства.

…и остави дъха да минава през и около тях.

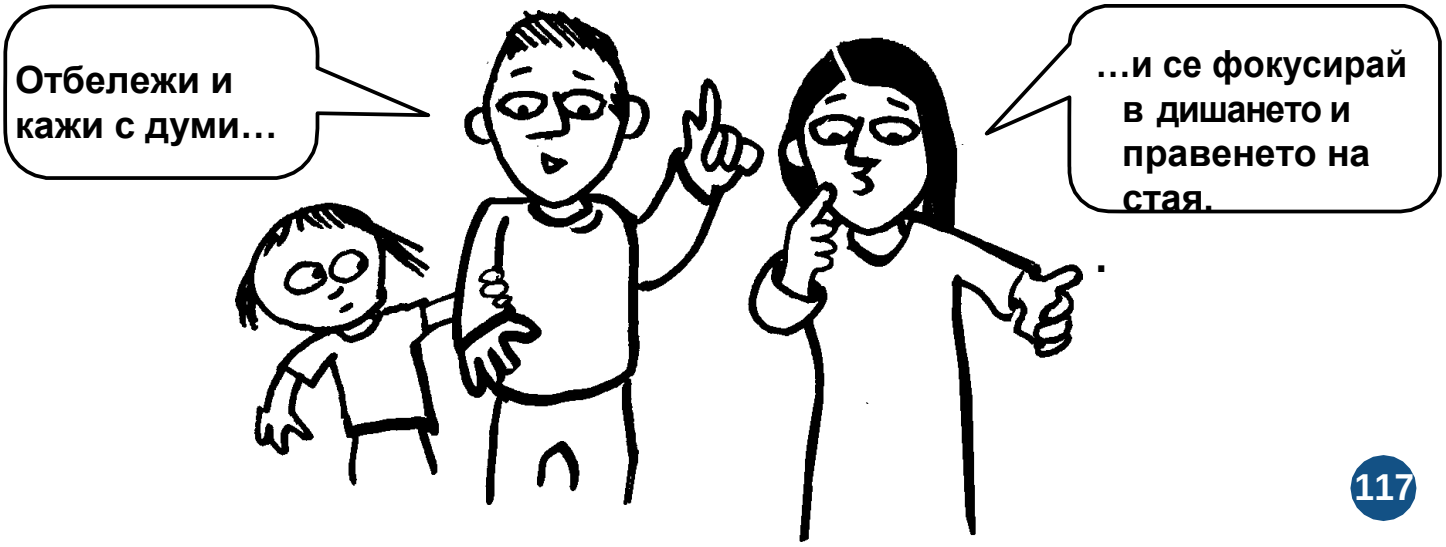


Забележи формата ѝ, размера и температурата…



**…и забележи внимателно какво се случва.
Твоята болка може да става по-голяма или малка;
може да остане или да си отиде.
Твоята цел е просто да направиш стая за нея; да ѝ позволиш да бъде там; да спреш да се бориш с нея,
а да ѝ направиш място.**

И винаги, когато си уловен и когато не си в упражнението …



И така наближава краят на тази книга.
Имаме време за едно последно упражнение.

Упражнение да бъдеш мил със себе си.
И да направиш място за твоята болка.

Това е хубаво упражнение да се изпълнява в леглото или когато си сам.

Вземи една от ръцете си и си представи, че я изпълваш с доброта…

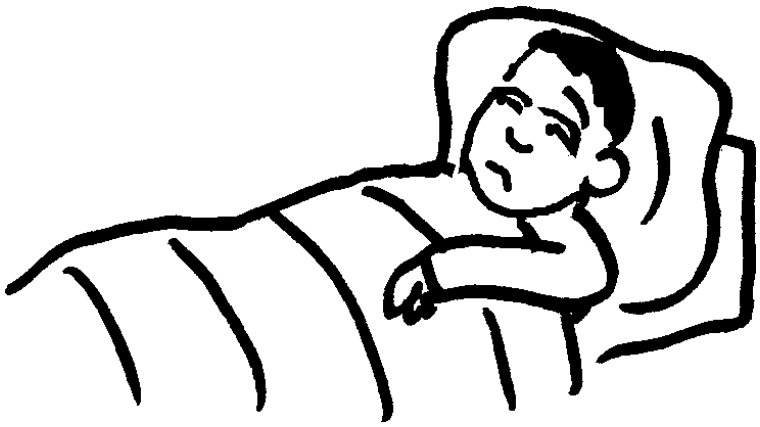
Сега постави тази ръка внимателно някъде на тялото си:
над главата, корема, челото или навсякъде, където чувстваш болка.

Усети топлината, която струи от ръката ти в тялото и така можеш да бъдеш мил към себе си.

Можеш да използваш двете ръце, ако предпочиташ така.

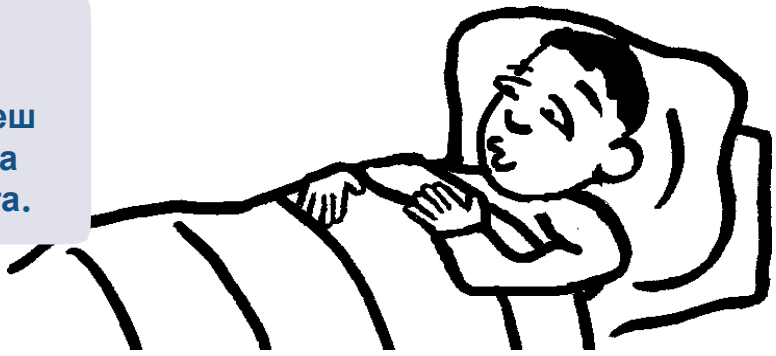
Обгърни се с удоволствие…

Ако си в леглото и не можеш да заспиш, това може да ти помогне като го добавиш към упражненията за дишането и упражнението за ПРАВЕНЕ НА МЯСТО.



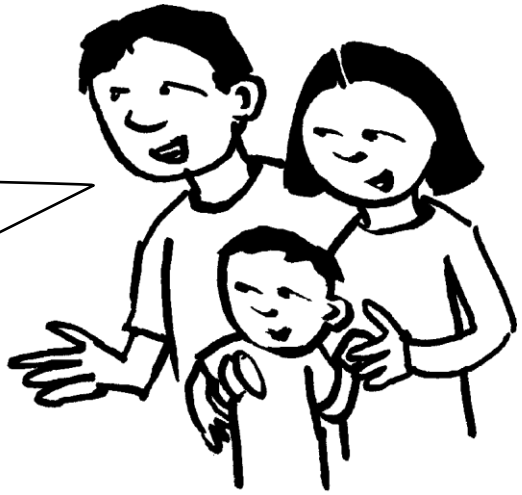
Постави ръка над болезненото усещане. Виж можеш ли да бъдеш мил към себе си като си представиш, че дишаш към това болезнено чувство през ръката си.

☐ Направи упражнението. Можеш да следваш изображенията и инструкциите в тази книга.



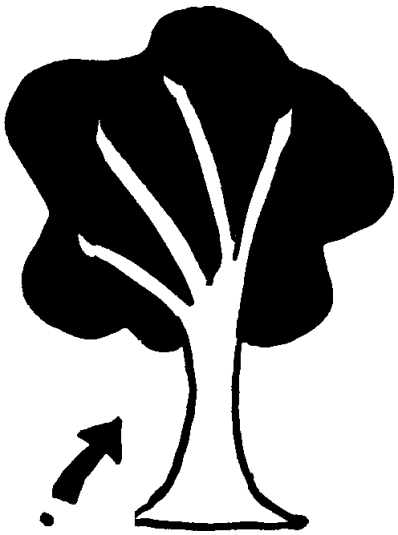
И разбира се всеки път когато правиш нещо от тази книга…

…това е акт на доброта към теб и към другите.



Запомнете също:
Това е като тренировка за мускулите. Колкото повече трениращ, толкова по-добре.

И всяка малка стъпка има значение.
Малкото семе поражда като могъщо дърво.



И пътуване от 1000 мили започва с една стъпка.

Наслади се на твоето пътуване!

Опитай да практикуваш и обмисляш препрочитайки тази книга отново, за да ти помогне да разбереш идеите и уменията още повече.

Благодарности за отделеното време и моля сподели книгата, ако е била полезна.

Инструмент 1: ЗАЗЕМЯВАНЕ

ЗАЗЕМИ СЕ: по време на емоционални бури като ЗАБЕЛЯЗВАШ мислите и увствата си, ЗАБАВЯШ и СЕ СВЪРЗВАШ с тялото си като бавно притискаш краката си в пода, разтягаш и дишаш, после сменяш фокуса и СЕ АНГАЖИРАШ със света около Вас.

Какво виждаш, чуваш, докосваш, вкусваш и подушваш? Обърни внимание с любопитство на това, което е пред теб. Забележи къде си, кой е с теб и какво правиш.

Съвет:

Заземяването е особено полезно при стресови ситуации или емоционални бури. Също може да практикуваш заземяването когато имаш една или две минути, както когато чакаш за нещо, преди или след ежедневна дейност като миене, хранене, готвене или сън. Ако се упражняваш може да ти се стори, че дейностите стават по-забавни, и ще е по-лесно да използваш заземяването по-късно в по-трудни ситуации.

☐ Може да направиш упражнението *ЗАЗЕМЯВАНЕ*.

Инструмент 2: ОСВОБОЖДАВАНЕ

ОСВОБОДИ СЕБЕ СИ с тези три стъпки:

1) **ЗАБЕЛЕЖИ, че трудните мисли или чувства са те обзели/уловили. Осъзнай, че си разсеян от трудни мисли или чувства, и го забележи с любопитство.**

2) **Тогава тихо ДАЙ ИМЕ на трудните мисли или чувства; например: "Ето трудно чувство"**
"Ето стягане в гърдите ми"
"Ето чувство на гняв"
"Ето трудна мисъл за миналото"
"Забелязвам трудни мисли"
"Забелязвам страхове за бъдещето"

3) **После, СМЕНИ ФОКУСА на това, което правиш. Обърни цялото си внимание, към този, който е с теб и към това, което правиш.**

☐ Може да направиш упражнението *Забележи и Кажи (ОСВОБОЖДАВАНЕ).*

Инструмент 3: ДЕЙСТВИЯ СПОРЕД ЦЕННОСТИТЕ

Избери ценности, които са най-значими за теб. Например:

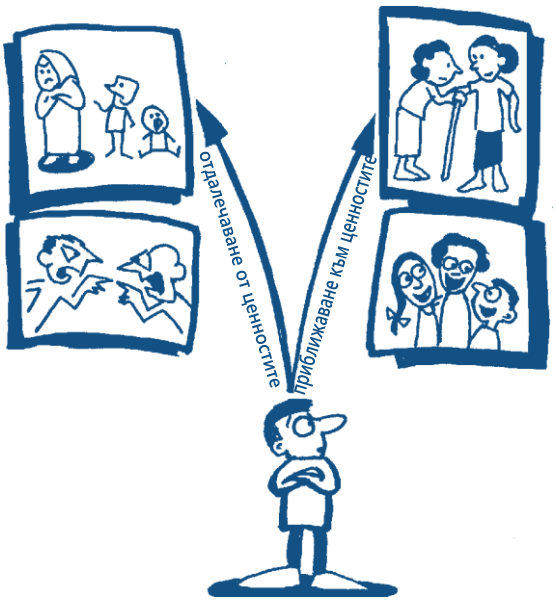
- **да бъда мил и грижовен**
- **да бъда помагащ**
- **да бъда смел**
- **да бъда работлив.**

Вземи решение кои ценности са най-важни за теб!

След това избери прост начин, по който да действаш, според тези ценности тази седмица. Какво ще направиш? Какво ще кажеш? Дори малките действия имат значение!

Запомни, че има три подхода за всяка трудна ситуация:

1. **ДА НАПУСНЕШ**
2. **ДА ПРОМЕНИШ ТОВА, КОЕТО МОЖЕ ДА СЕ ПРОМЕНИ, ДА ПРИЕМЕШ БОЛКАТА, КОЯТО НЕ МОЖЕ ДА СЕ ПРОМЕНИ, И ДА ЖИВЕЕШ СПОРЕД ТВОИТЕ ЦЕННОСТИ**
3. **ДА СЕ ОТКАЖЕШ И ДА СЕ ОТДАЛЕЧИШ ОТ ТВОИТЕ ЦЕННОСТИ**



Инструмент 4: ДА БЪДЕШ МИЛ

БЪДИ МИЛ. Забележи своята болка и тази на другите и отговаряй с доброта. Отърви се от недоброжелателни мисли като ги ЗАБЕЛЕЖИШ и им ДАДЕШ ИМЕ. Тогава се опитай да говориш със себе си любезно. Ако си мил със себе си, ще имаш повече енергия да помагаш на другите и повече мотивация да бъдеш мил към другите, така че всички да имат ползи.

Може също да вземеш една от ръцете си и да си представиш, че я изпълваш с доброта. Постави нежно тази ръка някъде по тялото си, където чувстваш болка.
Усети как топлината тече от ръката в тялото ти. Виж дали можеш да бъдеш мил към себе си чрез тази ръка.

☐ *Да се оттървем от лоши милсли*

Да бъдем мили към себе си.

Направи упражненията.

Инструмент 5: ДА НАПРАВИШ МЯСТО

Опитът да изтласкаш трудните мисли и чувства често не работи много добре. Затова вместо това НАПРАВИ МЯСТО за тях:

1) **1) ЗАБЕЛЕЖИ трудната мисъл или чувство с любопитство. Фокусирай вниманието си върху него. Представи си болезненото усещане като предмет и отбележи неговия размер, форма, цвят и температура.**

2) **ДАЙ ИМЕ на трудната мисъл или чувство.**
Например: “Ето трудна мисъл”
“Ето трудна мисъл за бъдещето”
“Забелязвам тъга”
“Забелязвам мисъл, че съм слаб”

3) **Позволи на болезнени чувства или мисли да идват и да си отиват като времето. Докато дишаш, си представи твоя дъх да се носи във и около твоята болка, за да освободиш място за нея. Вместо да се бориш с болката, мислите и чувствата, позволи им да преминат през теб, както времето преминава по небето. Ако не се бориш с времето тогава ще имаш повече време и енергия да се занимаваш със света наоколо и да правиш неща, които са важни за теб.**

☐ Може да направиш упражнението.
Да направя място.

Да правим важните неща по време на стрес:

Илюстрован наръчник

Ако изпитваш **стрес**,
това ръководство е за теб.

Ръководството съдържа
информация и **практически умения**,
които да ти помогнат да се справиш.

Дори и изправени пред огромни
несгоди, можеш да намериш
смисъл, **цел** и **жизненост**
в живота си.

World Health Organization
Department of Mental Health and Substance Use
20, avenue Appia
1211 Geneva 27
Switzerland

E-mail: psych_interventions@who.int

www.who.int/mental_health

9 789240 003910