

Важливі навички в періоди стресу: Ілюстроване керівництво



World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR Europe

Важливі навички в періоди стресу: Ілюстроване керівництво

Номер документу: WHO/EURO:2021-361-40096-56774

Оригінал опубліковано англійською мовою штаб-квартирою Всесвітньої організації охорони здоров'я у Женеві під назвою 'Doing what matters in times of stress: an illustrated guide' у 2020 році.

© World Health Organization 2021

Деякі права захищені. Ця публікація поширюється на умовах ліцензії Creative Commons 3.0 IGO (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>).

Ліцензією допускається копіювання, розповсюдження та адаптація публікації в некомерційних цілях із зазначенням бібліографічного посилання згідно нижчеподаного зразка. Ніяке використання публікації не означає схвалення ВООЗ будь-якої організації, товару або послуги. Використання логотипу ВООЗ не допускається. Адаптовані варіанти публікації допускаються на умовах зазначеної або еквівалентної ліцензії Creative Commons. При перекладі публікації на інші мови наводиться бібліографічне посилання згідно нижчеподаного зразка і наступне застереження: «Даний переклад не був виконаний Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ). ВООЗ не несе відповідальності за його зміст і точність. Автентичним оригінальним текстом є оригінальне видання англійською мовою: Doing what matters in times of stress: an illustrated guide. Geneva: World Health Organization; 2020”.

Врегулювання суперечок, пов'язаних з умовами ліцензії, проводиться відповідно до узгоджувального регламенту Всесвітньої організації інтелектуальної власності

(<http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules/>)

Зразок бібліографічного посилання. Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво: Копенгаген: Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я; 2020. Ліцензія [CC BY-NC-SA 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo).

Дані каталогізації перед публікацією (CIP). Дані CIP доступні за посиланням:

<http://apps.who.int/iris>.

Придбання, авторські права і ліцензування. З питань придбання публікацій ВООЗ див. <http://apps.who.int/bookorders>. З питань оформлення заявок на комерційне використання та напрямки запитів, що стосуються права користування та ліцензування, див.

<http://www.who.int/about/licensing>.

Матеріали третіх сторін. Користувач, який бажає використовувати в своїх цілях матеріали, що містяться у цій публікації та належать третім особам, наприклад таблиці, малюнки або зображення, повинен встановити, чи потрібно для цього дозвіл власника авторського права, і при необхідності отримати такий дозвіл. Відповідальність за порушення прав на матеріали третіх сторін, що містяться у цій публікації несе користувач.

Застереження загального характеру. Використані в цій публікації позначення і наведені в ній матеріали не означають вираження думки ВООЗ щодо правового статусу будь-якої країни, території, міста або району або їх органів влади або стосовно делімітації кордонів. Штрихпунктирні лінії на картах позначають приблизні межі, які можуть бути не повністю узгоджені.

Згадка певних компаній або продукції певних виробників не означає, що вони схвалені або рекомендовані ВООЗ на відміну від аналогічних компаній або продукції, що не названі в тексті. Назви патентованих виробів, виключаючи помилки і пропуски в тексті, виділяються початковими прописними буквами.

ВООЗ прийняті всі прийнятні заходи для перевірки точності інформації, що міститься в цій публікації. Однак дані матеріали публікуються без будь-яких прямих або непрямих гарантій. Відповідальність за інтерпретацію і використання матеріалів несе користувач. ВООЗ не несе жодної відповідальності за шкоду, пов'язану з використанням матеріалів.

Зміст

Подяки.....	6
Передмова	7
Розділ 1: ЗАЗЕМЛЯЄМОСЯ	10
Розділ 2: ВІДЧІПЛЯЄМОСЯ З ГАЧКА.....	52
Розділ 3: ДІЄМО ЗГІДНО З ВЛАСНИМИ ЦІННОСТЯМИ	79
Розділ 4: ПРОЯВЛЯЄМО ДОБРОТУ	99
Розділ 5: СТВОРЮЄМО ПРОСТІР	107
Інструмент 1: ЗАЗЕМЛЯЄМОСЯ	122
Інструмент 2: ВІДЧІПЛЯЄМОСЯ З ГАЧКА	123
Інструмент 3: ДІЄМО ЗГІДНО З ВЛАСНИМИ ЦІННОСТЯМИ.....	124
Інструмент 4: ПРОЯВЛЯЄМО ДОБРОТУ	125
Інструмент 5: СТВОРЮЄМО ПРОСТІР.....	126

Подяки

Подяки до оригінальної версії

“Важливі навички в періоді стресу: Ілюстроване керівництво” є одним із компонентів курсу ВООЗ з управління стресом, Self-Help Plus (SH+),¹⁻², що готується до видання. Курс був ініційований Марком ван Оммереном (Підрозділ з питань психічного здоров'я, Департамент з питань психічного здоров'я та вживання психоактивних речовин, ВООЗ) в рамках серії публікацій ВООЗ про психологічні інтервенції низької інтенсивності.

Підготовка матеріалів

Спираючись на свої попередні напрацювання³, Расс Херріс (Мельбурн, Австралія), розробив матеріали для серії SH+, включно з посібником *“Важливі навички в періоді стресу: Ілюстроване керівництво”*. Це стосується як написання тексту, так і попередніх начерків для ілюстрацій.

Координація й управління проєктом

Кеннет Карсуел (ВООЗ) (2015-2020) і Джоан Еппінг-Джордан (Сіетл, США) (2014-2015) здійснювали управління проєктом SH+, включно з редагуванням і оформленням цієї книги.

Група з розробки проєкту (в алфавітному порядку із зазначенням місця роботи на момент участі)

На різних стадіях проєкту Тереза Ау (ВООЗ), Фелісіті Браун (ВООЗ), Клаудія Гарсія-Морено (ВООЗ), Джоан Еппінг-Джордан (Сіетл, США), Кеннет Карсуел (ВООЗ), Кері Коган (ВООЗ), Марк ван Оммерен (ВООЗ), Клодетт Фолей (Мельбурн, Австралія), Расс Херріс (Мельбурн, Австралія) внесли вклад у концептуалізацію і розробку проєкту SH+, включно з цією книгою.

Ілюстрації

Джулі Сміт (Мельбурн, Австралія) підготувала всі ілюстрації та художнє оформлення посібника.

Підготовка друкованого видання

Девід Уїлсон (Оксфорд, Сполучене Королівство) відповідав за редагування тексту, а Алессандро Манноккі (Рим, Італія) - за графічне оформлення.

Передмова

“Важливі навички в періоди стресу” - це посібник ВООЗ з управління стресом, розроблений для того, щоб навчити людей краще справлятися з несприятливими обставинами. Це ілюстроване керівництво підтримує впровадження рекомендацій ВООЗ з управління стресом.

Існує безліч причин для стресу: особисті труднощі (наприклад, конфлікти з тими, кого ми любимо, самотність, відсутність засобів до існування, тривоги щодо майбутнього), проблеми на роботі (наприклад, конфлікти з колегами, надзвичайно складна чи нестабільна робота) або серйозні загрози у вашій громаді (наприклад, насильство, хвороби, відсутність економічних перспектив).

Цей посібник призначений для тих, хто перебуває у стані стресу: від батьків та осіб, що забезпечують догляд за іншими, до фахівців сфери охорони здоров'я, які працюють у небезпечних ситуаціях. Він призначений як для людей, які втікають від війни, втрачаючи все, що було надбано, так і для добре захищених людей, що живуть в мирних громадах. Будь-яка людина, де б вона не жила, може відчувати високий рівень стресу.

Цей посібник спирається на наявні фактичні дані та результати широкомасштабних польових випробувань і містить інформацію та опис практичних навичок, які допоможуть людям справлятися з несприятливими обставинами. Необхідно не лише усунути причини виникнення несприятливих обставин, а й підтримувати психічне здоров'я людей.

Ми зацікавлені в отриманні зворотного зв'язку щодо використання цієї книги та того, чого ви навчилися, працюючи з нею. Будь ласка, надсилайте будь-які свої коментарі та зауваження за адресою: psych_interventions@who.int

Якщо ви переживаєте стрес, знайте, що ви такі не одні.

Зараз у вашій громаді та й в усьому світі багато інших людей також страждають від стресу.

Ми допоможемо вам навчитися практичним навичкам для того, щоб краще справлятися зі стресом.

Ви будете зустрічатися з нами на сторінках цієї книги у процесі вивчення необхідних вам навичок.


Насолоджуйтесь цією мандрівкою і дізнавайтеся як у періоди стресу робити те, що має значення!



Як користуватися цією книгою

Ця книга має п'ять розділів, кожен з яких містить нову ідею та техніку. Вони прості для вивчення, і їх можна застосовувати лише протягом кількох хвилин щодня для зниження рівня стресу. Ви можете читати один розділ кожні кілька днів, а між ними присвячувати час виконанню вправ та використанню того, чого навчилися. Або ви можете одразу прочитати всю книгу, застосовуючи все, що можете, а потім прочитати її знову, присвятивши трохи більше часу для кращого розуміння викладених ідей та практики технік. Практика та застосування цих ідей у своєму житті є ключовим фактором для зниження стресу. Ви можете читати цей посібник вдома, під час перерв чи відпочинку на роботі, перед сном, або в будь-який інший час, коли у вас з'явиться декілька хвилин, щоб зосередитися та потурбуватися про себе.

Якщо ви виявите, що виконання вправ з цієї книги не допомагає вам впоратися з нестерпним стресом, тоді, будь ласка, зверніться за допомогою до відповідних закладів охорони здоров'я, соціальних служб чи довірених людей у вашій громаді.

Якщо у вас є пристрій для доступу до Інтернету та зберігання аудіофайлів, то, кожного разу, коли ви бачите символ , ви можете завантажити аудіоверсію вправ з <https://www.who.int/publications-detail/9789240003927> для підтримки вашої практики.

Якщо ви не маєте можливості доступу до аудіофайлів в Інтернеті, ви однаково можете отримати таку ж користь від читання, уважного дотримання інструкцій та виконання вправ у цій книзі.

Розділ 1

ЗАЗЕМЛЯЄМОСЯ



Ця книга призначена допомогти вам справлятися зі СТРЕСОМ



“Стрес” - це відчуття перенапруження через життєві проблеми та загрози.

Стрес може бути спричиненим серйозними загрозами...

Один чоловік вчинив дуже недобре зі мною



СІМЕЙНИМ НАСИЛЬСТВОМ



ХВОРОБОЮ



НЕМОЖЛИВІСТЮ НАВЧАТИСЯ

ВИМУШЕНІСТЮ ПОКИНУТИ СВІЙ ДІМ



ТРУДНОЩАМИ ІЗ
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯМ СІМ'Ї



ЖОРСТОКІСТЮ



В ГРОМАДІ

...чи меншими проблемами

РОДИННИМИ
СВАРКАМИ



НЕПЕВНІСТЮ ЩОДО
МАЙБУТНЬОГО





Час від часу кожен переживає стрес. Незначний стрес не є проблемою.

Але дуже високий рівень стресу часто впливає і на тіло. У багатьох людей виникають неприємні відчуття.



Деякі люди помічають у себе інші проблеми зі здоров'ям, такі як висипання на шкірі, інфекції, хвороби чи проблеми з кишечником.

Перебуваючи у стані стресу, багато людей...

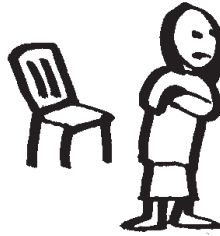
...не можуть зосередитися



...легко дратуються



...не можуть всидіти на місці



...мають труднощі зі сном



...відчують смуток чи провину



...тривожаться



...плачуть



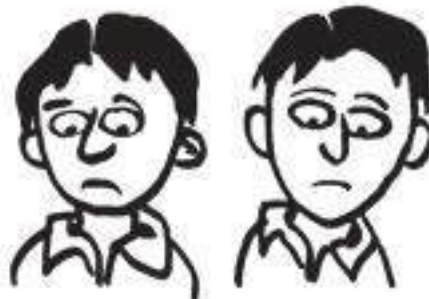
...відчують сильну втому



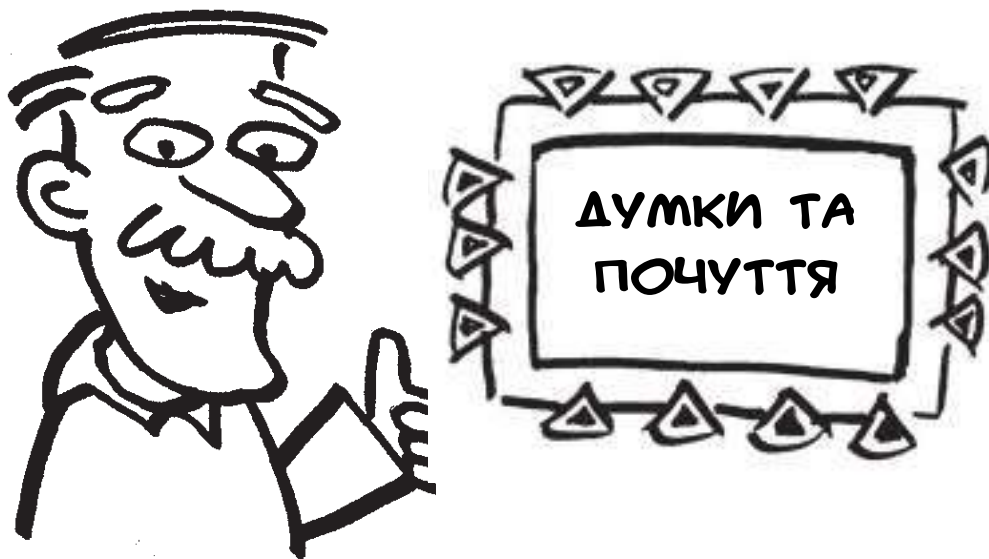
...помічають порушення апетиту



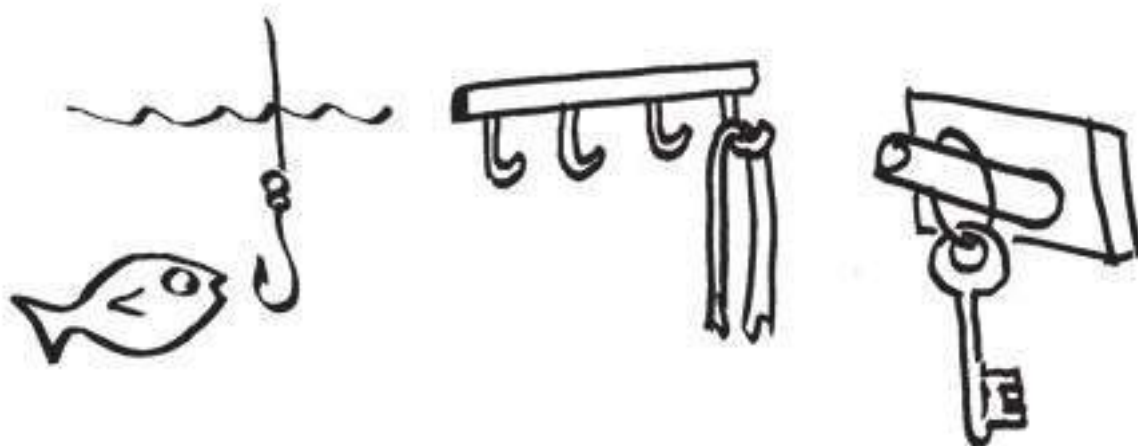
І багато з нас часто думають про погані події, що трапилися в минулому або про те, чого ми боїмося в майбутньому.



Такі сильні почуття та думки властиві будь-якому стресу. Але якщо ми “зачепимося” за їх гачок, то можуть виникнути проблеми.



Що означає “зачепитися”?
Що ж, гачки бувають різними.



Коли хтось є на гачку, то він/вона не може звільнитися. Гачок тримає.



Те саме відбувається, коли ми зачіпляємося за гачок наших важких думок та почуттів.



Якоїсь миті ви можете гратися зі своїми дітьми...



...а наступної - ви зачепилися за гачок своїх важких думок та почуттів.



Якоїсь миті ви можете насолоджуватися спільним обідом...



... а наступної - ви вже на гачку гнівних думок та почуттів. Ви можете відчути, як гнів наче відтягує вас геть, навіть якщо ви не зрушили з місця.



Отже, ці важкі думки
та почуття "чіпляють"
нас на гачок і
відтягують геть від
наших ЦІННОСТЕЙ.

Що таке цінності?



Цінності - це ваші найглибші бажання стосовно того,
якою людиною ви хочете бути.



Наприклад, якщо у вас є діти або обов'язки по догляду за іншими, якою людиною ви хочете бути?



- Люблячою
- Мудрою
- Уважною
- Відданою
- Наполегливою
- Відповідальною
- Спокійною
- Турботливою
- Оберегаючою
- Сміливою

Отже, цінності вказують вам на те, якою людиною ви хочете бути, як ви хочете ставитися до себе, до інших і до світу навколо вас.





Лише читання цієї книги вже означає, що ви, швидше за все, дієте згідно з деякими із ваших цінностей. Розумієте як?

Так, я читаю цю книгу, тому що дбаю про свою сім'ю.

Так, і я дбаю про своє благополуччя.



Вірно. Таким чином, ви, ймовірно, дієте згідно з цінністю, важливою для багатьох людей. Це **ТУРБОТА**.

**ТУРБОТА ПРО СЕБЕ,
ТУРБОТА ПРО ІНШИХ**



У стресових ситуаціях важкі думки і почуття чіпляють нас на гачок і відтягують нас геть від наших цінностей.

Існує багато різних важких думок і почуттів, які можуть нас зачепити. Думки про те, щоб махнути на все рукою...



Думки про те, щоб звинуватити інших...



Різкі судження про себе...



Спогади, особливо про важкі події...



Думки про майбутнє, особливо про наші страхи щодо нього...



Тривожні думки про інших.



Коли ми зачепилися за гачок, наша поведінка змінюється. Ми часто починаємо робити те, що погіршує наше життя.

Ми можемо вплутуватися в бійки, сваритися чи вступати в суперечки.



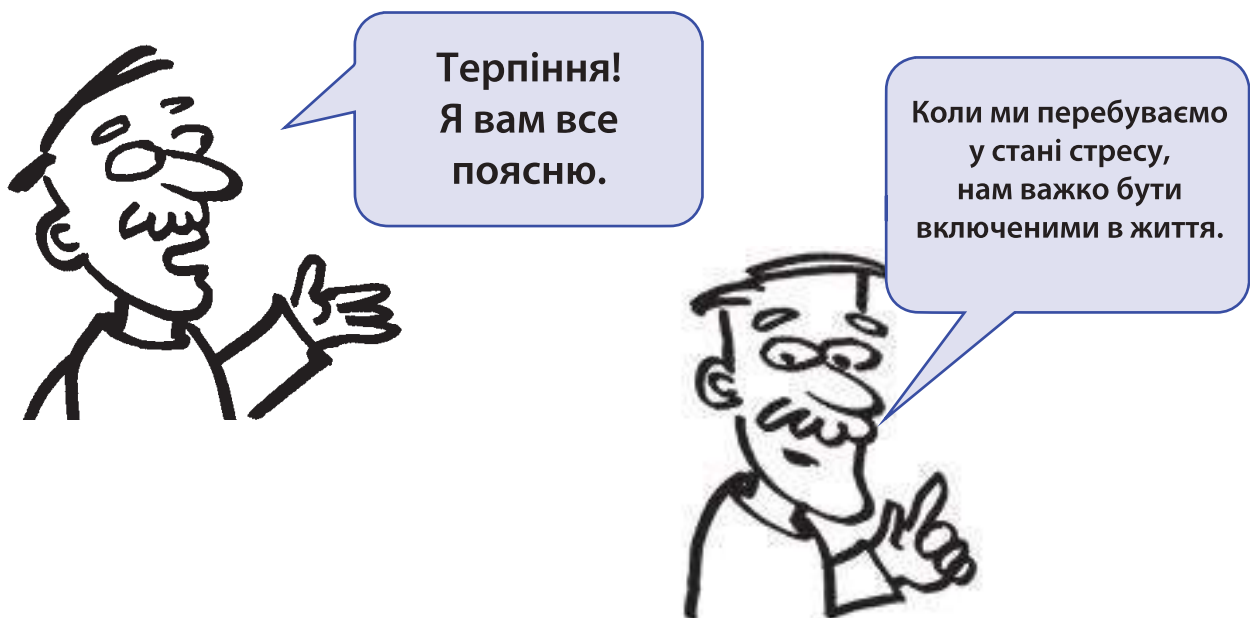
Або замикатися в собі й відсторонюватися від тих, кого любимо.



Або проводити багато часу лежачи у ліжку.



Ми називаємо таку поведінку «РУХОМ ВІД», оскільки, діючи так, ми рухаємося ВІД наших цінностей.





я все ж не розумію,
що означає "бути
включеними в життя".



"Бути включеним"
у щось - це означає
приділяти цьому
всю свою увагу.

Коли ви п'єте якийсь
напій, чи приділяєте ви
йому всю свою увагу? Чи
насолоджуєтеся ви його
запахом і смаком?



Коли ви слухаєте музику,
чи приділяєте ви їй всю
свою увагу? Чи слухаєте
ви її, отримуючи від неї
задоволення?





Коли ви приділяєте всю свою увагу будь-якій діяльності, ми говоримо, що ви "включені" в цю діяльність.



Але коли ви на гачку своїх думок і почуттів, ви - "не включені", "відсторонені".



Коли ви приділяєте всю свою увагу будь-якій діяльності, ми говоримо, що ви "зосереджені".

Але коли ви на гачку своїх думок і почуттів, ви - розсіяні.

А коли ми робимо щось розсіяно, ми часто робимо це погано, нам важко отримувати насолоду від такої діяльності, і ми відчуваємо незадоволення.





Тому, якщо ви навчитеся краще включатися у своє життя і зосереджувати увагу, ви будете краще справлятися зі стресом.

Наприклад, стосунки з іншими людьми приносять вам більше задоволення.



І ви зможете набагато краще робити важливі речі





А як ми
зможемо
цьому
навчитися?

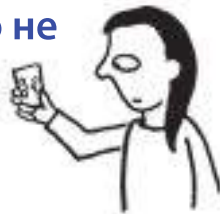
Є багато способів
розвитку навичок
включення у життя
чи зосередження на
тому, що ви робите.



Ви можете розвивати ці навички
займаючись будь-чим. Наприклад,
коли ви п'єте чай або каву...



... зосередьте на цьому всю
свою увагу. Ви з цікавістю
розглядаєте напій, наче
ніколи раніше його не
бачили. Зверніть
увагу на колір.



Отримайте насолоду
від його аромату.



ПОВІЛЬНО зробіть
перший ковток.



Затримайте
його на язиці,
відчуйте як він
торкається зубів
і насолоджуйтеся
його смаком.



Пийте настільки повільно, наскільки це можливо, смакуючи, звертаючи увагу на його температуру.



Зверніть увагу на рухи вашого горла під час ковтання.



Зверніть увагу на те, як смак напою повільно зникає з вашого язика після проковтування.



І кожен наступний ковток ви робите так само: повільно, смакуючи і звертаючи увагу на все.



І кожного разу, зачіпившись за гачок думок та почуттів...



Вірно! Які ще види діяльності можна використовувати для розвитку навичок включення у життя та зосередження?



А тепер спробуйте виконати цю вправу. Налийте собі води, чаю або кави і слідуйте за малюнками і вказівкам вище. Ви можете перейти по цьому [ПОСИЛАННЮ](#) і прослухати чи завантажити вправу Усвідомлене споживання напою. Чи просто слідуйте за малюнками і вказівками у цій книзі.



Ви можете тренувати їх під час розмов з сім'єю та друзями. Звертайте увагу на те, що кажуть інші, на інтонацію, на вирази їх обличчя. Приділяйте їм всю свою увагу.



Ви можете тренувати їх під час ігор чи якихось інших занять із дітьми, наприклад, коли ви вчите їх читати. Ви просто приділяєте дітям та грі всю свою увагу.



Ви можете тренувати їх, коли перете, готуєте чи виконуєте інші хатні обов'язки. Ви просто приділяєте цій діяльності всю свою увагу.



І як тільки ви помітили, що зачепились за гачок...



**Ми відчіпляємося
з нього,
перенаправляючи
увагу та включаючись
в те, що робимо.**



**ґаразд! Я можу
це робити, коли
мої думки та
почуття не є надто
важкими.**





Але інколи мої почуття та історії такі болючі.

Так, іноді вони настільки сильні, що перетворюються в "емоційні бурі".

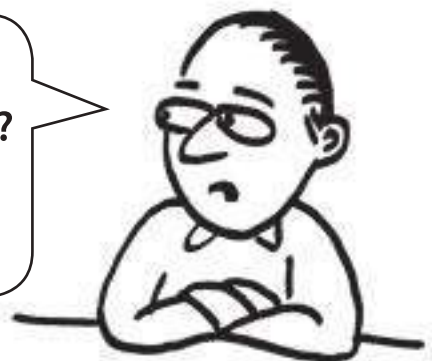


"Емоційна буря" означає, що вас заповнили неймовірно важкі думки та почуття. Вони настільки потужні, що схожі на сильну бурю і можуть з легкістю подолати вас.



Ми повинні навчитися "заземлятися" при появі емоційних бур.

Що це означає?



Уявіть собі, що починається буря, а ви знаходитесь високо на дереві.



Хотіли б ви залишитися на дереві?



Поки ви на дереві, ви у великій небезпеці!



Вам необхідно якомога швидше спуститися на землю!



На землі набагато безпечніше.



І на землі ви зможете допомогати іншим людям. Наприклад, ви можете заспокоювати їх, поки бушує буря.



І якщо у вас є безпечне місце для схованки, ви зможете дістатися туди тільки після того, як опинитеся на землі.



Саме тому при виникненні емоційної бурі нам потрібно "заземлитися".



Так само, через включення в навколишній світ і зосередження на тому, що ви робите.

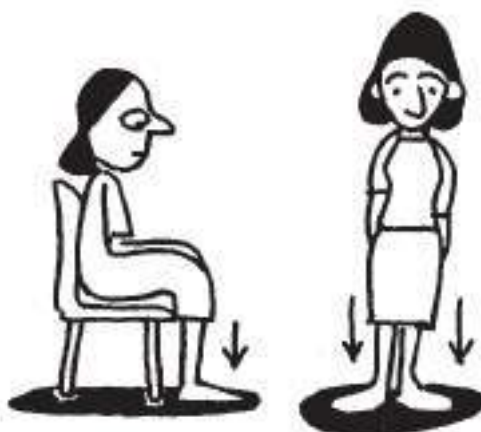


Спершу ЗВЕРНІТЬ УВАГУ на те, як ви себе відчуваєте і що ви думаєте.

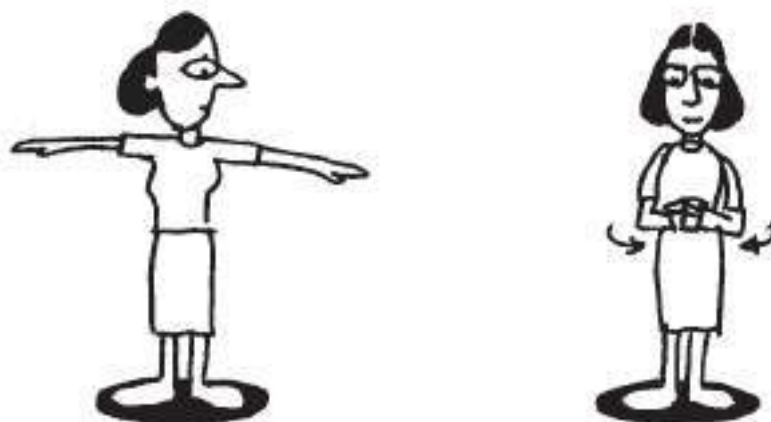
Потім **УПОВІЛЬНІТЬСЯ** і **З'ЄДНАЙТЕСЯ** зі своїм тілом. Сповільніть дихання. Повністю видихніть повітря з легень. Тоді якомога повільніше наповніть їх повітрям знову.



Повільно притисніть свої ступні до підлоги.



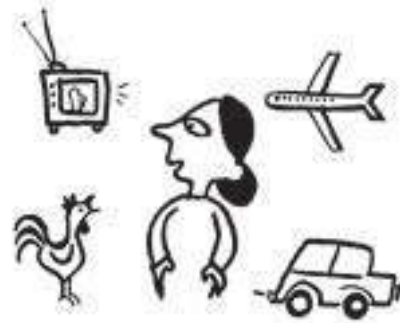
Повільно витягніть руки вздовж тіла або так само повільно зімкніть долоні перед собою.



Наступним кроком у заземленні є **ПЕРЕНАПРАВЛЕННЯ УВАГИ** на світ навколо вас. Зверніть увагу на те, де ви знаходитесь. Які п'ять предметів ви бачите?



Які три-чотири звуки ви чуєте?



Вдихніть повітря. Який запах ви відчуваєте?



Зверніть увагу на те, де ви знаходитесь і що ви робите.



Доторкніться до коліна чи до поверхні на якій ви сидите, чи до будь-якого предмета, до якого можете дотягтися. Зверніть увагу на те, що ви відчуваєте під своїми пальцями.



Так само звертайте увагу на те, як з'являються важкі думки та почуття...



... а також на світ навколо вас, світ, який ви можете бачити, чути, торкатися, смакувати і нюхати.

Ви також можете рухати своїми руками, ногами і ротом, і, відповідно, при бажанні, ви можете діяти згідно з власними цінностями.



Ви можете перейти по цьому [ПОСИЛАННЮ](#) і прослухати чи завантажити вправу Заземлення 1. Чи просто слідуєте за малюнками і вказівками у цій книзі.





Заземлення не прожене ваші емоційні бурі. Воно лише збереже вас у безпеці, поки буря не вщухне.

Деякі бурі тривають довго.



Інші минають швидко.



Чи означає це, що вправи на відчіплення з гачка і заземлення не звільнять мене від важких думок та почуттів?

Вірно! У них інша мета.



Мета вправ на відчіплення з гачка і заземлення - допомогти вам "включитися" у життя. Наприклад, допомогти вам приділяти всю свою увагу родині та друзям.



Вони також призначені допомогти вам рухатися назустріч вашим цінностям і поводитися так, як людина, якою ви б хотіли бути.



І допомогти вам зосередитися на тому, що ви робите, щоб ви могли робити це добре. Коли ви навчитеся концентруватися і повністю включатися в будь-яке заняття, ви також зможете отримувати від нього більше задоволення. Це працює навіть тоді, коли вам необхідно виконувати якісь монотонні дії, або роботу, яка дратує.



Але мені так боляче!
Чи можу я позбутися свого гніву, страху і смутку?

Гарне питання! Ми повернемося до нього в наступному розділі цієї книги.



А зараз просто продовжуйте тренувати ці нові навички. І пам'ятайте, що вони не призначені для позбавлення вас гніву, страху чи смутку.

Коли ми включаємось у життя,
приділяємо увагу іншим,
зосереджуємось на тому,
що робимо, і живемо згідно
з власними цінностями, ми
набагато краще справляємось зі
стресом.



Включення, зосередження
і заземлення допомагають
нам все це робити.



Але це здається таким складним...



Як і для
будь-якої
іншої нової
навички, тут
необхідна
практика.

і чим
більше ми
тренуємось...



тим краще
у нас
виходить!

Це наче нарощування м'язів
для того, щоб швидше бігати
чи піднімати більшу вагу. Чим
більше ви тренуєтесь, тим
сильнішими стають ваші м'язи!

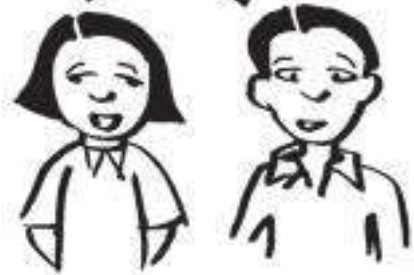


Існує багато способів для розвитку навичок включення та заземлення. І ми зараз спробуємо це зробити!

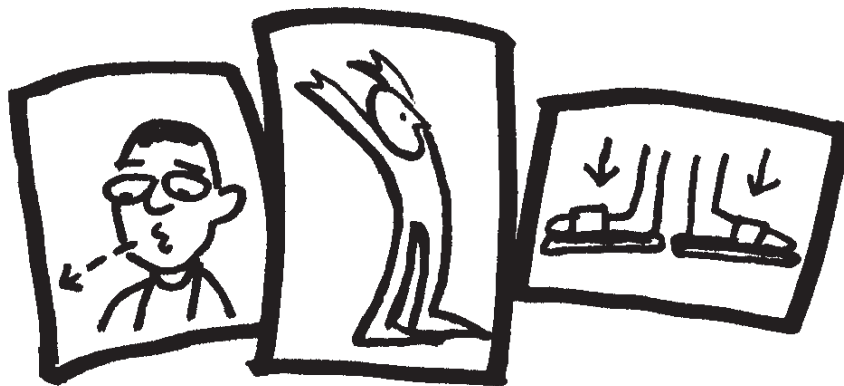


Читаючи цю книгу, дотримуйтеся вказівок. Не просто читайте вправи, а виконуйте їх!

ДОБРЕ!



Спершу **ЗВЕРНІТЬ УВАГУ** на те, як ви себе відчуваєте і що ви думаєте. Потім **УПОВІЛЬНІТЬСЯ** і **З'ЄДНАЙТЕСЯ** зі своїм тілом. Зробіть повільний видих. Повільно потягніться. Повільно притисніть свої ступні до підлоги.



А тепер **ПЕРЕНАПРАВТЕ** увагу на світ навколо вас. З цікавістю спостерігайте за тим, що ви можете...



БАЧИТИ



ЧУТИ



СМАКУВАТИ

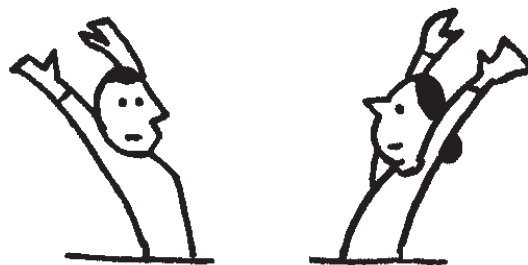


НЮХАТИ



ТОРКАТИСЯ

А тепер добре потягніться.
Включіться в світ навколо вас. Зверніть увагу на те, де ви знаходитесь, хто є поруч з вами і що ви зараз робите.



Ви можете перейти по цьому [ПОСИЛАННЮ](#) і прослухати чи завантажити вправу Заземлення 2. Чи просто слідуєте за малюнками і вказівками у цій книзі.



Ця вправа повинна зайняти у вас близько 30 секунд. Ви можете виконувати її у будь-який час і в будь-якому місці.



Це чудово.
Я зможу тренуватися будь-коли.



Так, і чим більше я тренуюся, тим краще у мене виходить!



А ось дещо довша
вправа для практики
заземлення. Спершу
ЗВЕРНІТЬ УВАГУ на те, як
ви себе відчуваєте і що ви
думаєте.

Потім **УПОВІЛЬНІТЬСЯ** і
З'ЄДНАЙТЕСЯ зі
своїм тілом.

Зробіть
повільний видих.
Повільно потягніться.
Повільно
притисніть свої
ступні до підлоги.



А тепер ще більше сповільніть
своє дихання. Повільно і
спокійно видихніть усе повітря



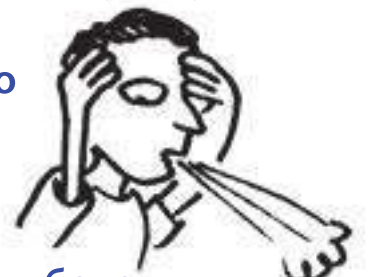
Переконайтеся,
що ви дихаєте
ПОВІЛЬНО і
СПОКІЙНО.

Якщо ви дихатимете
надто інтенсивно чи
надто швидко,
це може
викликати
відчуття паніки,
тривоги,
запаморочення або
задишки.



Коли ви
ВДИХАЄТЕ,
робіть
це також
ПОВІЛЬНО і
СПОКІЙНО.

Якщо ви починаєте відчувати
запаморочення або нудоту, то
це означає, що
ви дихаєте надто
інтенсивно,
надто швидко,
або ваше
дихання надто глибоке.





Тому, як тільки ви відчуєте запаморочення, нудоту чи важкість у грудях, **УПОВІЛЬНІТЬ** своє дихання. Зробіть **СПОКІЙНИЙ** видих і вдихайте якомога **ПОВІЛЬНІШЕ** та **НЕ ГЛИБОКО**. (НЕ дихайте глибоко. Це тільки посилить запаморочення!)

А тепер з **ЦІКАВІСТЮ** спостерігайте за своїм диханням, немов ви вперше в житті зустрілися з таким явищем.



Тепер видихніть ще **ПОВІЛЬНІШЕ**. І як тільки ви видихнете все повітря з легень, мовчки порахуйте до трьох, перш ніж зробити наступний вдих. Потім **ЯКОМОГА ПОВІЛЬНІШЕ** наповніть свої легені повітрям.



Так ви тренуєте вашу здатність бути включеним і зосередженим. Ви можете утримувати свою увагу на диханні?

Час від часу, під час виконання цієї вправи, думки та почуття чіплятимуть вас на гачок і відтягуватимуть вас від неї.



Як тільки ви зрозумієте, що це сталося, перенаправте увагу на своє дихання. Приділіть йому всю свою увагу.



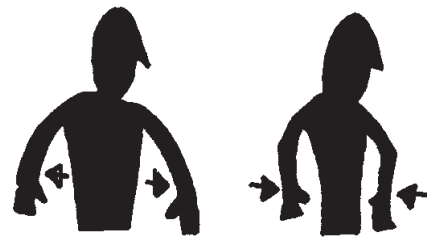
Зверніть увагу на те, як повітря входить і виходить через ніздрі.



Зверніть увагу на спокійні рухи ваших плечей.



Зверніть увагу на те, як піднімається і опускається ваша грудна клітка.



Зверніть увагу на те, як піднімається і опускається ваш живіт.



Знову, знову і знову ваші думки і почуття чіплятимуть вас на гачок.



І тому, як тільки ви зрозумієте, що це сталося...

...перенаправте увагу на своє дихання.



І якщо ваші думки і почуття чіплятимуть вас на гачок у тисячний раз...



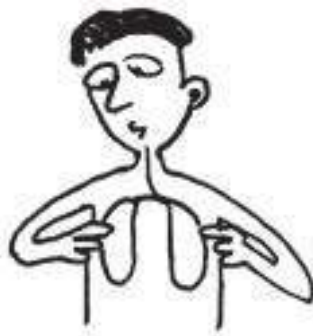
То ми відчіпляємося з гачка у тисячний раз!



Вірно! А тоді перенаправляємо увагу на своє дихання.



Знову, знову і знову перенаправляємо увагу на своє дихання, спостерігаючи за ним із цікавістю.



І як довго ми це робимо?



Як і з будь-якою іншою новою навичкою, чим більше ви тренуєтесь, тим краще. Отже...



Ви можете виконувати як і короткі вправи, тривалістю одна-дві хвилини, так і довші, що триватимуть від п'яти до десяти хвилин.



Завершуючи цю вправу,
знову заземліться.

УПОВІЛЬНІТЬСЯ.

Зробіть повільний видих.

Повільно потягніться.

Повільно притисніть свої ступні до підлоги.



Тоді
ПЕРЕНАПРАВТЕ
свою увагу та
ВКЛЮЧІТЬСЯ
у світ навколо
вас. З цікавістю
спостерігайте
за тим, що ви
можете...



Зверніть увагу на те,
де ви знаходитесь,
хто є поруч з вами і
що ви зараз робите.



Ви можете перейти по цьому **ПОСИЛАННЮ** і прослухати чи завантажити вправу Заземлення 3. Чи просто слідуєте за малюнками і вказівками у цій книзі.

Приділіть
хвилину, щоб
усвідомити,
що кожного
разу, коли ви
тренуєтесь...

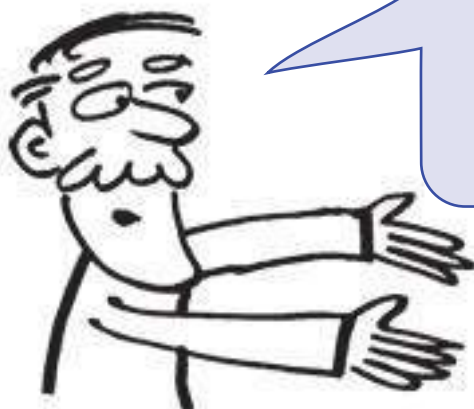


Я живу згідно
зі своїми
цінностями,
дбаючи...



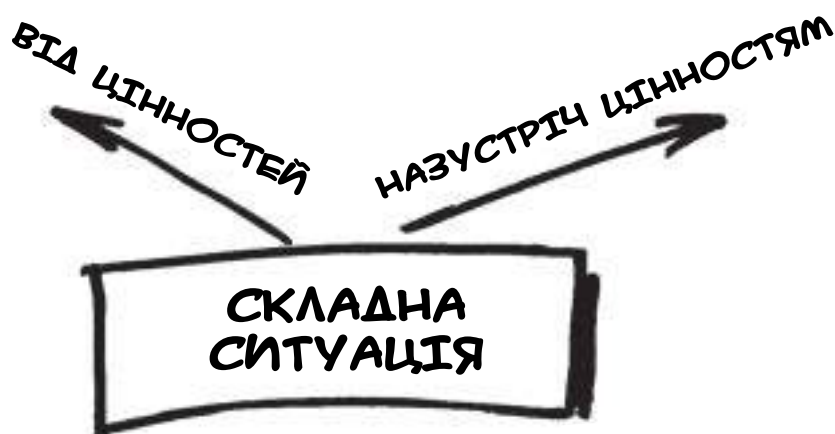
про власне здоров'я,
здоров'я інших людей
та свою громаду.





Вірно! Тому що ці навички допомагають вам включатися у життя, зосереджувати увагу і звільнитися від важких думок та почуттів ...

... щоб ви могли рухатися назустріч своїм цінностям.



Тому не забувайте розвивати ці навички протягом дня при першій-ліпшій нагоді.

Складання плану може вам допомогти. Наприклад, подумайте про те, коли, де і скільки разів на день ви будете робити вправи на заземлення. Виконання вправ не повинно завдавати вам незручностей! Ви можете робити їх будь-коли і будь-де, хоча б протягом 1-2 хвилин. Найкраще буде потренувати навички, описані в цьому розділі, протягом одного-двох днів, а тоді перейти до наступного розділу.

В кінці книги ви знайдете короткий опис кожної навички, що допоможе вам пригадати основні моменти.

Розділ 2

ВІДЧІПЛЯЄМОСЯ З ГАЧКА



З поверненням. Сподіваюся, що ви практикували навички включення в життя, зосередження на тому, що ви робите, і заземлення під час емоційних бур.



Раніше, як ви напевно пам'ятаєте, ми говорили про рух "від" та "назустріч".



Коли ми зачіпляємося на гачок важких думок та почуттів, ми, як правило, робимо рухи “від” - геть від наших цінностей.



Ми можемо вплутуватися в бійки, сваритися чи вступати в суперечки.



Або замикатися в собі й відсторонюватися від тих, кого любимо.



Або проводити багато часу лежачи в ліжку.



Тому сьогодні ми дізнаємося більше про те, як відчіплятися з гачка важких думок та почуттів.





Моє життя зараз таке важке. Чи позбудуся я коли-небудь своїх важких думок та почуттів?

Гарне питання. Звісно вам би хотілося, щоб вони зникли.



Але наскільки реалістично думати, що ми можемо просто позбутися їх?

Чи можемо ми спалити їх як сміття?



Чи можемо ми замкнути їх, сховати кудись?



Чи можемо ми поховати їх у ямі?



Чи можемо ми втекти від них?



Задумайтесь на хвилину про всі ті способи, за допомогою яких ви вже намагалися позбутися цих думок та почуттів.



Більшість людей спробували принаймі деякі з цих стратегій:

Кричали!



Намагалися не думати про це



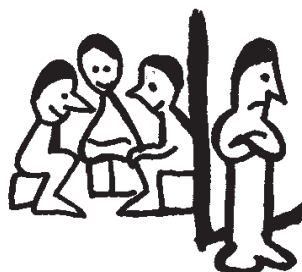
Уникали людей, місць чи ситуацій



Залишалися в ліжку



Самоізолювалися



Здавалися



Вживали алкоголь



Вживали тютюн



Приймали заборонені речовини



Розпочинали сварки



Звинувачували чи критикували себе



Що ще ви пробували?



Приділіть хвилину та згадайте або запишіть ті способи, які ви використовували, щоб позбутися важких думок та почуттів.



Звісно, багато із цих способів дійсно позбувають вас важких думок та почуттів.

Але ненадовго!

Досить швидко вони повертаються!



А скільки із цих способів віддаляють вас від ваших цінностей?

Більшість із них!



Точно! Отже, коли ми намагаємося позбутися думок і почуттів ...



наше життя зазвичай погіршується!

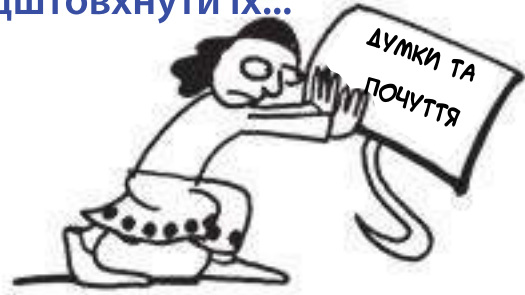
То ви готові піти новим шляхом?



Це новий підхід до управління важкими думками та почуттями.



Замість того, щоб намагатися відштовхнути їх...



Ви перестаете боротися з ними.



І як тільки вони чіпляють вас на гачок...



...ви знову відчіпляєтеся з гачка.

І як ми це робимо?



Я покажу вам зовсім скоро. Але спершу давайте визначимо, які думки та почуття чіпляють вас на гачок.



Вас чіпляють думки про...

погані події, що трапилися в минулому.

те, що ви недостатньо хороша людина - слабка, божевільна, погана.

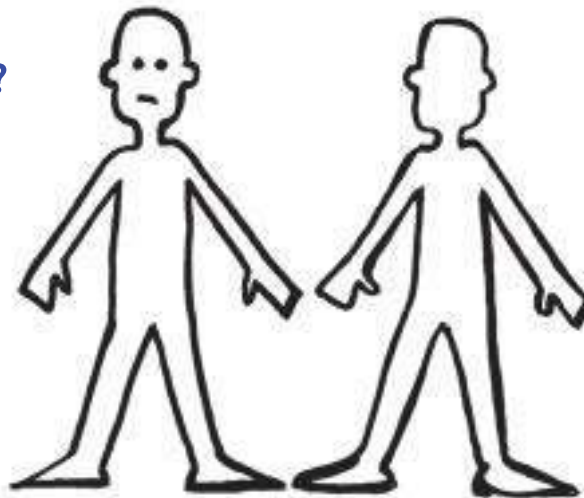
погані події, що можуть трапитися у майбутньому.



Запишіть деякі думки, що чіпляють вас на гачок:

A large rectangular box with a decorative border and several horizontal lines inside, intended for writing.

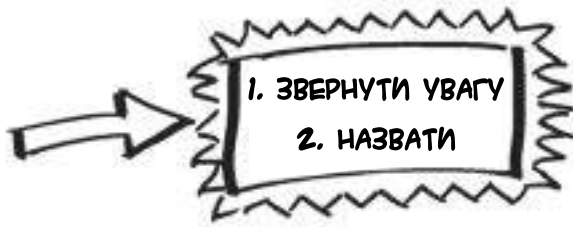
Вас чіпляють на гачок відчуття у тілі?
Відзначте де вони знаходяться:



СПЕРЕДУ

ЗЗАДУ

Ось перші два кроки на шляху до звільнення:



Спершу ЗВЕРНІТЬ УВАГУ на думку чи почуття, які зачепили вас. Потім НАЗВІТЬ їх. Для цього подумки скажіть собі щось на кшталт...

Ось важкість у грудях.



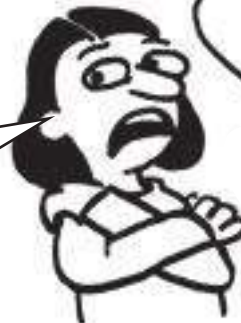
Ось тисне на лоб



Ось болісний спогад.



Ось страхи щодо майбутнього.







У такий спосіб почніть називати подумки, промовляючи: "Ось думка" або "Ось почуття".

Однак, якщо потім ми додаємо фразу "Я звертаю увагу", то, зазвичай, відчуваємо, що вона допомагає нам звільнитися ще більше.



Спробуйте зробити це зараз і подивимося, що з цього вийде.



Я звертаю увагу на важкість у грудях.

Я звертаю увагу на болісний спогад.



Я звертаю увагу на гнів.





Я звертаю увагу на те як скрутило живіт.

Я звертаю увагу на думку про те, чого я боюсь.



Будь ласка, спробуйте зробити це зараз, перш ніж продовжити читання. **ЗВЕРНІТЬ УВАГУ** і **НАЗВІТЬ** думку або почуття, що з'явилися у вас сьогодні.



Ви можете перейти по цьому [ПОСИЛАННЮ](#) і прослухати чи завантажити вправу **Звернути увагу і назвати**. Чи просто слідуєте за малюнками і вказівками у цій книзі.



Як те, що ми звертаємо увагу і називаємо, допоможе нам?



Справа в тому, що думки та почуття чіпляють нас на гачок тоді, коли ми їх не усвідомлюємо.

Якоїсь миті ви розмовляєте з подругою і зацікавлено слухаєте її...



...а наступної - ви зачепилися за гачок.



Неочікувано ви вже не слухаєте свою подругу.



Ви все ще можете розмовляти з нею...



... але ви вже не "включені" у розмову.

Ви слухаєте лише наполовину. Ви не приділяєте їй всю свою увагу.
Чому? Тому що вас зачепили на гачок ваші думки чи почуття.



Щоб “відчепитися з гачка” необхідно, по-перше, **ЗВЕРНУТИ УВАГУ** на те, що ви зачепилися, а, по-друге, **НАЗВАТИ** те, що зачепило вас. Ви подумки говорите...

Я звертаю увагу на те, що мене зачепили спогади.



Ось з'явилася важка думка.



Я звертаю увагу на важкість у грудях.



А потім потрібно **ПЕРЕНАПРАВИТИ УВАГУ** на те, що ви робите: готуєте ви чи їсте, граєте, перете чи розмовляєте з друзями, і повністю включитися в цю діяльність; **ПРИДІЛИТИ ВСЮ СВОЮ УВАГУ** тим, хто поруч з вами, і тому, що ви робите.





Ми можемо робити це кожного разу,
коли зачіпляємося за гачок і перестаємо
включатися в життя.

Я звертаю увагу на
свій гнів.



І навіть якщо я гніваюсь, шляхом перенаправлення уваги
на свою сім'ю і включення у життя, я вибираю діяти згідно з
власною цінністю - бути турботливою людиною.





І навіть з цією важкою думкою я вибираю діяти згідно з власними цінностями - бути уважним і турботливим щодо своїх дітей.



Отже, щоб звільнитися від думок та почуттів...



Чим більше ви будете тренувати ці навички, тим краще у вас виходитиме. Спробуйте робити це знову і знову протягом усього дня, займаючись своїми повсякденними справами. Щоразу, коли ви помічаєте що зачепилися на гачок, повторюйте ці кроки.

І пам'ятайте, що мати важкі думки та почуття, перебуваючи в стані стресу, - природно. Це трапляється з кожним!



НАЗВАТИ думку чи почуття, після того як ви ЗВЕРНУЛИ на них УВАГУ, можна по-різному.



Ось думка про...

Ось спогад про...



Я звертаю увагу на свій смуток.



Я звертаю увагу на важкість у грудях.



Я звертаю увагу на те, що мене зачепив біль у животі.

І після того, як ми ЗВЕРНУЛИ УВАГУ і НАЗВАЛИ, ПЕРЕНАПРАВЛЯЄМО її на світ навколо нас.

Ми ВКЛЮЧАЄМОСЯ у життя, звертаючи увагу на все, що ми можемо...



Отже, тепер у вашому наборі є два перших інструменти.

**ІНСТРУМЕНТ 1
ЗАЗЕМЛЯЄМОСЯ ПІД
ЧАС "ЕМОЦІЙНИХ БУР".
ЗВЕРТАЄМО УВАГУ
НА ТЕ, ЯК МИ СЕБЕ
ПОЧУВАЄМО.**

**УПОВІЛЬНЮЄМОСЯ
І З'ЄДНУЄМОСЯ
ЗІ СВОЇМ ТІЛОМ.
ПЕРЕНАПРАВЛЯЄМО
УВАГУ ТА
ВКЛЮЧАЄМОСЯ У СВІТ
НАВКОЛО НАС.**

**ІНСТРУМЕНТ 2
ВІДЧІПЛЯЄМОСЯ З
ГАЧКА, ЗВЕРТАЮЧИ
УВАГУ І НАЗИВАЮЧИ,
А ПОТІМ
ПЕРЕНАПРАВЛЯЄМО
УВАГУ НА ТЕ, ЩО МИ
ЗАРАЗ РОБИМО.**

І ми можемо використовувати ці інструменти будь-коли і будь-де.



Звісно деякі люди забувають тренуватися.

Тому приділіть окремий час для регулярної практики цих навичок. Наприклад, у ліжку, до чи після приймання їжі.



Ви можете перейти по цьому [ПОСИЛАННЮ](#) і прослухати чи завантажити всі справи, які ми наразі вивчили. Чи просто слідуєте за малюнками і вказівками у цій книзі.



Подумайте про час, місце чи види діяльності для регулярної практики.



І щоразу, коли ви вночі лежите у ліжку і не можете заснути, робіть вправи на уповільнення і з'єднання зі своїм тілом. Можливо, це не допоможе вам заснути (хоча іноді й допомагає), але принаймні допоможе відчути себе відпочившим.





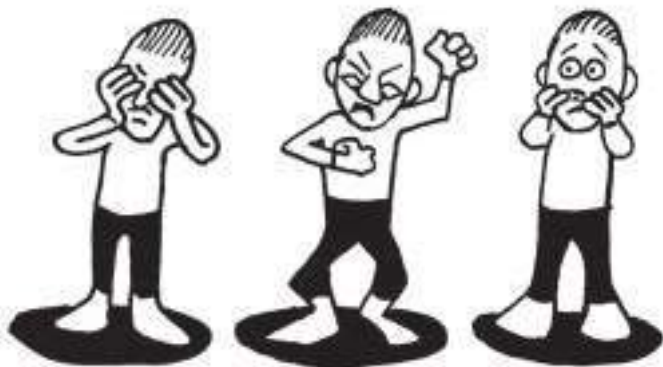
Також можуть виникати й інші перешкоди на шляху розвитку цих навичок.

Можливо, ви надто втомилися ...

Надто втомився!



Можливо, ви надто засмучені, розгнівані або налякані...



Можливо, вам просто не хочеться цього робити...

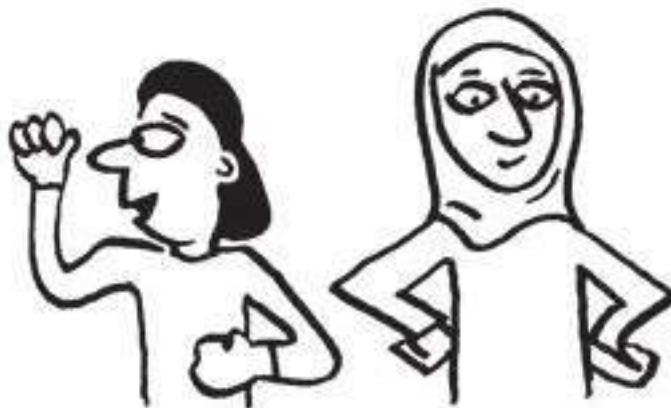
Все це марно!





Тоді нагадуйте собі знову і знову...

Це наче вивчення іноземної мови. Тут необхідно багато практики.



Вас також можуть зачепити на гачок некорисні думки.



**ЦЕ ВСЕ ТАКА ДУРНЯ!
ЦЕ НЕ ВАЖЛИВО!
ЦЕ НЕ ДОПОМОЖЕ!
Я НАДТО ЗАЙНЯТИЙ!
В ЦЬОМУ НЕМАЄ СЕНСУ!
ЦЕ МАРНА ТРАТА ЧАСУ!
Я НЕ МОЖУ ЦЬОГО ЗРОБИТИ!**

Тому, як тільки ви зрозумієте, що вас зачепили ці почуття...



ЗВЕРНІТЬ УВАГУ, НАЗВІТЬ І ПЕРЕНАПРАВТЕ ЇЇ



Щоразу, з кожною хвилиною практики, ситуація буде покращуватися.



І щоразу, коли ми практикуємо, ми діємо згідно з власними цінностями - проявляємо турботу!



Так, вірно. І в наступному розділі цієї книги ми детальніше розглянемо що таке цінності.

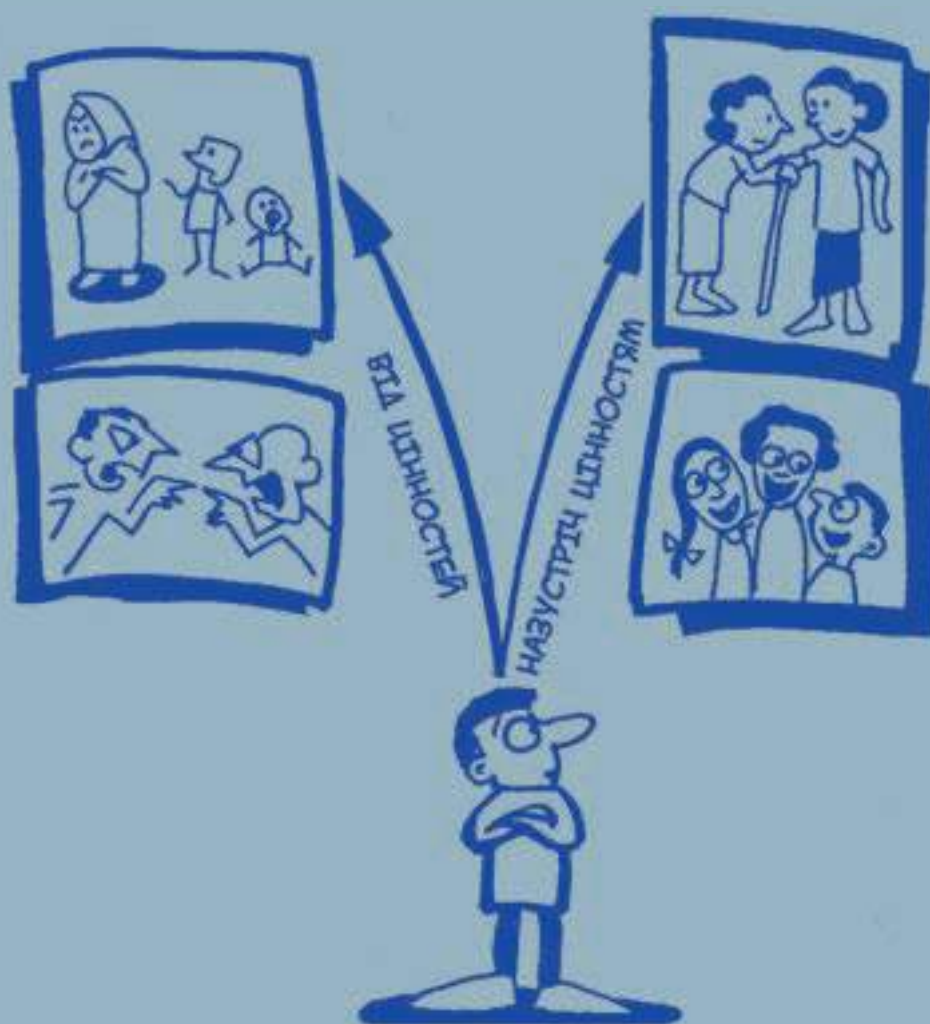


Але, перш ніж перейти до наступного розділу, будь ласка, потренуйте навички, описані в цьому розділі, протягом одного-двох днів.

І пам'ятайте, що в кінці книги ви знайдете короткий опис усіх навичок, які ви вивчили.

Розділ 3

ДІЄМО ЗГІДНО З ВЛАСНИМИ ЦІННОСТЯМИ





З поверненням.
Чи практикували
ви навички
відчеплення з гачка
та заземлення?

Пам'ятайте, що виконання цих вправ
подібне на розвиток будь-якої нової
навички. Чим більше ви будете їх
тренувати, тим краще у вас виходитиме і
тим легше вам ставатиме.



А зараз ми
детальніше
поговоримо
про цінності.

Ваші цінності вказують вам на
те, якою людиною ви хочете
бути, як ви хочете ставитися
до себе, до інших і до світу
навколо вас

Цінності -
це те саме,
що й цілі?



Ні!



Цілі - це те, чого ви
намагаєтесь досягти,
а цінності - це те,
якою людиною ви
хочете бути.



Уявімо, що ваша ціль -
знайти роботу, щоб
підтримати людей, про
яких ви піклуєтесь.

І уявімо, що ваші цінності (те, якою людиною ви хочете бути стосовно своєї сім'ї, друзів чи оточуючих вас людей), - це бути добрим, турботливим, люблячим і підтримуючим.





Ваша ціль наразі може бути недосяжною...



... але ви все ж можете жити згідно зі своїми цінностями - бути доброю, турботливою, люблячою, підтримуючою людиною стосовно своєї сім'ї, друзів чи оточуючих вас людей.

І навіть якщо ви опинилися в дуже складній ситуації і зараз у розлуці зі своєю сім'єю і друзями, ви все ж можете жити згідно зі своїми цінностями - бути доброю, турботливою, люблячою і підтримуючою людиною. Ви можете знаходити маленькі способи втілювати ці цінності стосовно людей, які вас оточують.



Багато з ваших цілей можуть бути наразі недосяжними...



Але ви завжди можете знаходити можливості діяти згідно зі своїми цінностями.



Чому це має значення?





Тому що своїми ДІЯМИ
ви впливаєте на
навколишній світ.

«Дії» - це те, що ви робите руками (і кистями), ногами (і ступнями), а також те, що ви промовляєте ротом.



Чим більше уваги ви приділяєте своїм власним діям...

... тим більше ви впливаєте на навколишній світ: на людей і ситуації, з якими ви щодня стикаєтесь.



Якщо у вашій країні зараз
військові дії, ви не можете
зупинити всі сутички...



... але ви можете перестати
сваритися з людьми із вашої
громади...



... і замість цього, діяти згідно зі
своїми цінностями.



І зауважте: своїми ДІЯМИ
ви можете впливати на
оточуючих вас людей.

СУПЕРЕЧКИ



СПІВПРАЦЯ





Тому нам
потрібно
постійно
запитувати
себе:



Чи мої дії
підтримують
мої цінності?



Так. Ваші дії ведуть вас назустріч
вашим цінностям чи геть від них?

Цей перелік допоможе вам визначити свої цінності. Зазначені цінності не є
“правильними” або “кращими”. Це просто загальнолюдські цінності.

Бути добрим/доброю
Бути турботливим/турботливою
Бути щедрим/щедрою
Надавати підтримку
Надавати допомогу

Бути сміливим/сміливою
Бути наполегливим/наполегливою
Бути великодушним/великодушною
Бути вдячним/вдячною

Бути терплячим/терплячою
Бути відповідальним/
відповідальною
Захищати інших
Бути дисциплінованим/
дисциплінованою
Бути працьовитим/працьовитою
Бути відданим/відданою

Бути вірним/вірною
Бути шанованим/гідним - шанованою/гідною
Бути шанобливим/шанобливою
Бути надійним/надійною
Бути чесним/справедливим - чесною/
справедливою
Бути ...
Бути ...



А тепер виберіть три або чотири цінності, які здаються вам найважливішими, і запишіть їх у цій рамці.

Зараз ми виконаємо ще одну вправу. Подумайте про когось, хто є взірцем для наслідування у вашій громаді, того, на кого ви рівняєтесь.



Які слова чи дії цієї людини викликають у вас захоплення?



Поведінка цієї людини з іншими гідна захоплення?



Які цінності демонструє ця людина своїми діями?



Які з цих цінностей ви б хотіли наслідувати стосовно оточуючих вас людей?



А тепер подумайте про оточуючих вас людей. Якими цінностями ви б хотіли керуватися стосовно них?



Цінності діють в обох напрямках: стосовно вас і стосовно інших.



Тому якщо
вашими
цінностями
є турбота і
доброта...



... то ви прагнете жити згідно з цими цінностями як щодо себе, так і щодо інших.



Отже, прийшов час втілити ваші цінності в дії.



Виберіть важливі для вас стосунки, виберіть когось, хто вам дуже дорогий, з ким ви регулярно бачитеся.



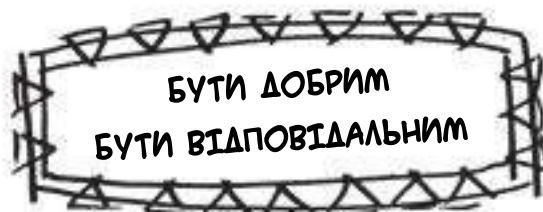
Згідно з якими цінностями ви хочете будувати ці стосунки?



Наприклад, уявімо, що ви вибрали свою дитину.



І ви хочете діяти згідно з такими цінностями:



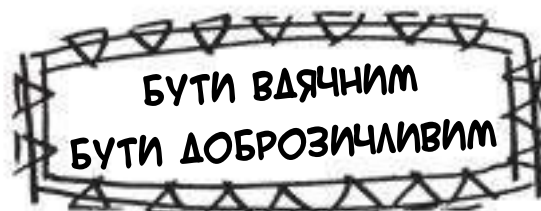
Тоді маленьким кроком назустріч цим цінностям може бути гра чи читання з вашою дитиною протягом 10 хвилин щодня.



Або, уявімо, що ви вибрали родича.



І ви хочете діяти згідно з цими цінностями:



ДЯКУЮ, ДЯДЕЧКУ, ЗА ВСЕ, ЩО ВИ ЗРОБИЛИ ДЛЯ МЕНЕ!



Тоді маленьким кроком назустріч цим цінностям може бути тепле привітання цієї людини при зустрічі та висловлення їй своєї подяки.

Пам'ятайте, навіть найменші дії мають значення.

Гігантське дерево виростає з крихітного насіння. І навіть у найважчі чи найнапруженіші часи ви можете робити невеличкі Дії, щоб жити згідно зі своїми цінностями.

Коли ви дієте згідно зі своїми цінностями, ви стаєте творцем власного насиченого життя, що приносить більше задоволення.



Тому зараз складіть свій план дій.

Що ви зробите наступного тижня, щоб діяти згідно зі своїми цінностями?



Подумайте про свої Дії. Що ви будете промовляти ротом? Що ви будете робити своїми руками (і кистями) та ногами (і ступнями)?



Виберіть те, що здається вам реалістичним.

Ви вірите, що зможете це зробити?

Ні!

Так!





Якщо план здається вам занадто складним, якщо ви не вірите, що зможете його виконати, виберіть щось менше і простіше.



Добре!

Будь ласка, складіть свій план дій зараз, перш ніж продовжувати читання. Це важливо!



Виберіть важливі для вас стосунки. Хто вам дуже дорогий, з ким ви регулярно бачитеся?

Згідно з якими цінностями ви хочете будувати ці стосунки? Декілька прикладів загальнолюдських цінностей ви можете знайти на сторінці 85.

Яку одну чи кілька ДІЙ згідно з вашими цінностями ви могли б зробити стосовно цієї людини протягом наступного тижня? Що конкретно ви зробите або скажете цій людині?

Ваш план здається вам реалістичним? Якщо ні, то виберіть щось менше і простіше.

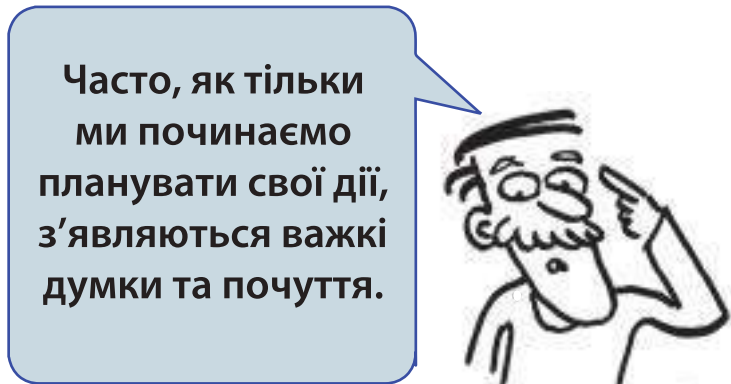
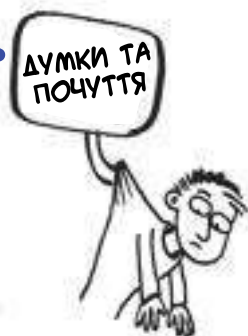
Ці дії ведуть вас назустріч вашим цінностям чи геть від них?



Тепер, коли ви стаєте тією людиною, якою б хотіли бути, чи відчуваєте ви, що ваше життя набуває більше сенсу та цілі?



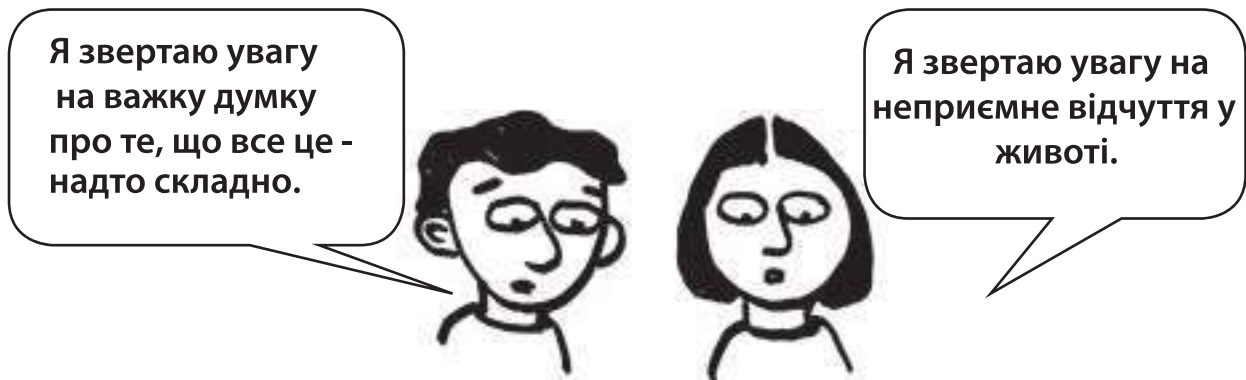
А зараз зверніть увагу на те, чи не почали важкі думки та почуття чіпляти вас на гачок і перешкоджати виконанню вашого плану дій?



І якщо це так, то ви знаєте, що робити.



ЗВЕРНІТЬ УВАГУ і НАЗВІТЬ їх.



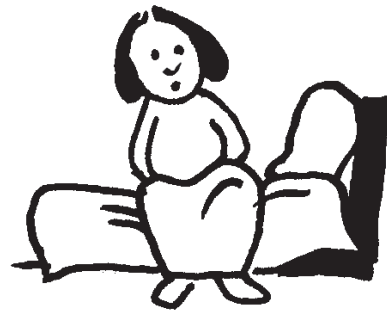
І **ВКЛЮЧІТЬСЯ** у світ, що вас оточує.





Намагайтеся починати кожен день думкою про дві-три цінності, згідно з якими ви хочете жити.

Коли ви ще лежите в ліжку або коли ви встаєте.



І протягом усього дня...

Шукайте можливості діяти згідно з цими цінностями.



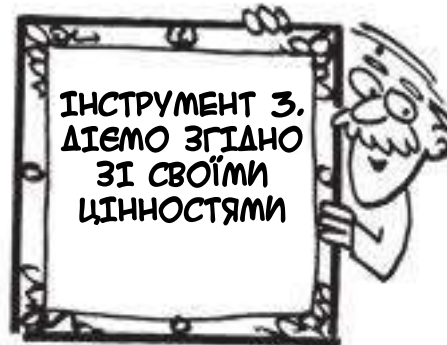
Так! Важливі навіть крихітні дії!



Мандрівка довжиною в 1000 кілометрів починається з одного кроку!



Це ще один інструмент для вашого набору.



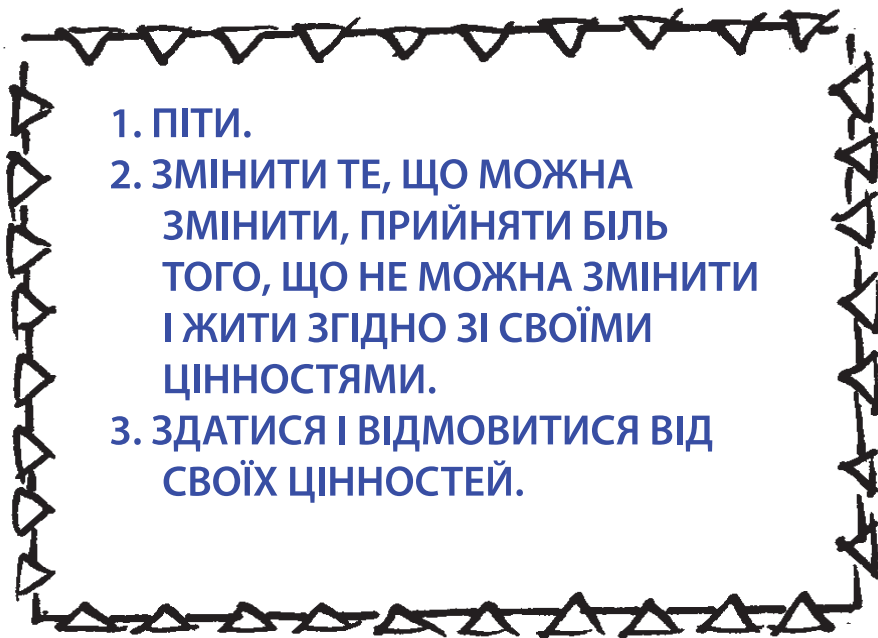
І ЩОРАЗУ, КОЛИ ВИ ДІЕТЕ ЗГІДНО ЗІ СВОЇМИ ЦІННОСТЯМИ ...

Я ПОВОДЖУСЯ ЯК ЛЮДИНА, ЯКОЮ Я ХОЧУ БУТИ.



Я ДІЮ ЗГІДНО ЗІ СВОЇМИ ЦІННОСТЯМИ.

ВИСЛОВЛЮЙТЕ СОБІ ЗА ЦЕ ВДЯЧНІСТЬ.





Але я не хочу здаватися і відмовлятися від своїх цінностей.

І я не хочу. Мої цінності важливі для мене.

Тоді залишається лише другий варіант.



ЗМІНИТИ ТЕ, ЩО МОЖНА ЗМІНИТИ, ПРИЙНЯТИ БІЛЬ ТОГО, ЩО НЕ МОЖНА ЗМІНИТИ І ЖИТИ ЗГІДНО ЗІ СВОЇМИ ЦІННОСТЯМИ.



ЗМІНИТИ ТЕ, ЩО МОЖНА ЗМІНИТИ...

Використовуйте ваші руки (і кисті), ноги (і ступні) та рот для ДІЙ - робіть те, що можете для поліпшення ситуації, навіть якщо воно здається зовсім незначним.

ПРИЙНЯТИ БІЛЬ ТОГО, ЩО НЕ МОЖНА ЗМІНИТИ...



Коли ви опиняєтеся в складних ситуаціях, особливо якщо ви не можете поліпшити їх, виникає багато важких думок та почуттів.

Тоді ми відчіпляємося з гачка...

і заземляємося.

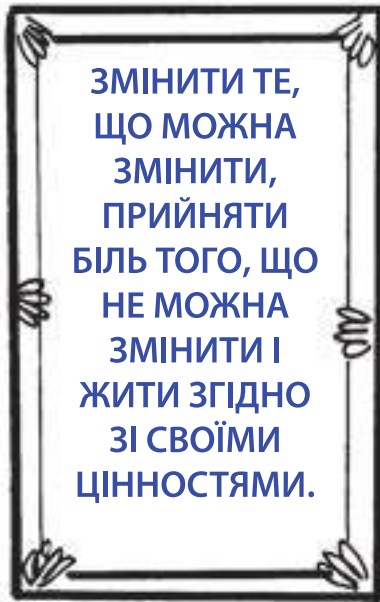


І ЖИВЕМО ЗГІДНО ЗІ СВОЇМИ ЦІННОСТЯМИ.



Отже, якщо ви не можете нічого зробити для поліпшення ситуації...

Ми знаходимо інші можливості, щоб жити згідно зі своїми цінностями.



**ЗМІНИТИ ТЕ,
ЩО МОЖНА
ЗМІНИТИ,
ПРИЙНЯТИ
БІЛЬ ТОГО, ЩО
НЕ МОЖНА
ЗМІНИТИ І
ЖИТИ ЗГІДНО
ЗІ СВОЇМИ
ЦІННОСТЯМИ.**



Так!
Запам'ятайте це і використовуйте для того, щоб краще справлятися зі своїми проблемами.

А тепер час для...



Є ще дещо, що ви можете робити для поліпшення будь-якої складної ситуації, бодай трохи.

Що це?



Гарне питання! Ми розглянемо це у наступному розділі. Але, спершу, будь ласка, потренуйте навички, описані в цьому розділі, протягом одного-двох днів. Ви також можете використовувати короткий опис в кінці книги, що нагадає вам, як використовувати інструменти, з якими ви вже ознайомилися.

Розділ 4

ПРОЯВЛЯЄМО ДОБРОТУ





Якою б складною
не була ваша
ситуація

Чи у вашій родині
трапляються сварки...



... ви завжди справлятиметеся
краще, якщо поруч із вами є друг.



Хтось, хто скаже добре слово,
коли вам боляче.

Я бачу, що тобі
важко. Давай я
тобі допоможу.



Чи ви в небезпеці...



Чи ви залишилися без засобів
до існування...



Хтось добрий, турботливий,
готовий допомогти...



Водночас багато хто з нас,
опинившись в скрутних
ситуаціях, не проявляють
доброти стосовно себе.



Часто нас
чіпляють на
гачок недобрі
думки.

Я слабкий

Я
божеволюю

Я
поганий

Я вчинив
неправильно



Це моя вина

Я ніколи
собі
цього не
прощу

Я не
повинен
був цього
робити





Недобрі думки є природними і можуть з'являтися часто; це - нормально. Але погано, коли ці думки чіпляють вас на гачок, бо ...

коли нас чіпляють недобрі думки,
то вони відтягують нас геть від
наших цінностей.



Тому, щоб звільнитися від них, ми повинні ЗВЕРНУТИ УВАГУ і НАЗВАТИ їх.

Спробуйте зробити це зараз.
Виберіть недобру думку про себе.

Я погана
мати.

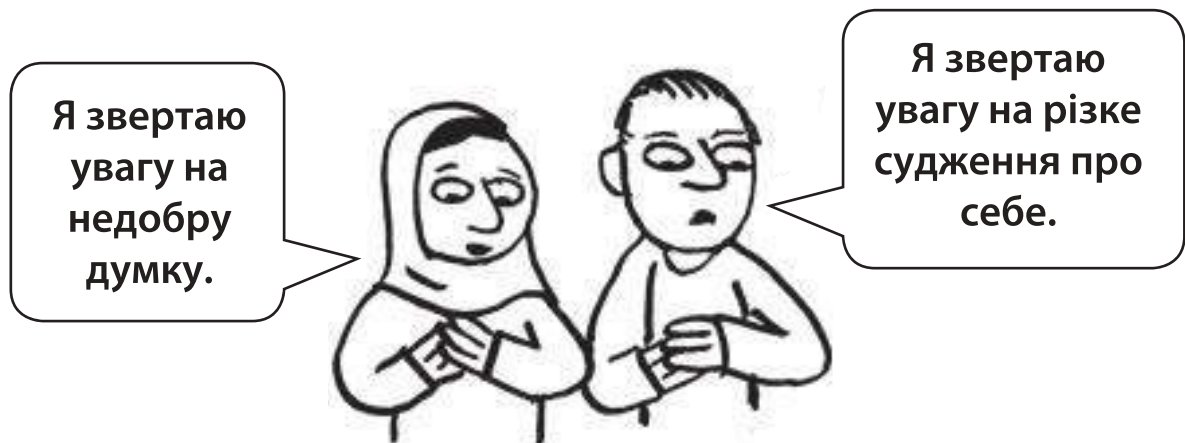
Я слабка
людина.



І скажіть подумки...



Потім додайте слова "Я звертаю увагу".



Потім ЗАЗЕМЛІТЬСЯ та ВКЛЮЧІТЬСЯ в навколишній світ.



Ви можете перейти по цьому [ПОСИЛАННЮ](#) і прослухати чи завантажити вправу Відчіпляємося з гачка недобрих думок. Чи просто слідуєте за малюнками і вказівками у цій книзі.



Як ви себе відчуваєте, коли в період важких переживань, страждань і болю хтось ставиться до вас з добротою, турботою і розумінням?



Навіть у найскладніших ситуаціях ми можемо знайти можливості діяти згідно зі своїми цінностями доброти і турботи.



Навіть найменші прояви доброти можуть змінити ситуацію.



Це стосується і добрих слів.



Коли ви бачите, що хтось відчуває біль, страждає і переживає, які маленькі добрі вчинки ви могли б зробити?



Кожен маленький добрий вчинок має значення.

І ми також
можемо
проявляти
доброту
щодо себе.



Тому відчіпляйтеся з гачка таких
думок, як...

Я не заслуговую
на добре
ставлення.

Мої потреби
не мають
значення.



Кожному потрібен друг.
Кожен потребує доброти.



А якщо ви добрі до себе...



... у вас буде більше енергії,
щоб допомагати іншим, і
більше
натхнення, щоб
проявляти до
них доброту.
Отже користь
отримають усі.



Пам'ятайте: як і всі цінності, доброта діє в обох напрямках.

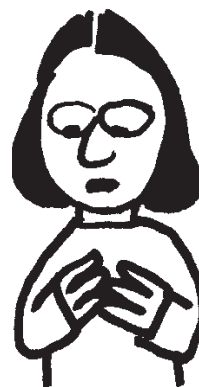


ІНШІ

Я

Тому розмовляйте з собою по-доброму.

Це важко. Це болить.



Я все ще можу піклуватися про себе та інших.



Так! Вірно! І тепер, в останньому розділі цієї книги, ми дізнаємося про ще одну, дійсно корисну навичку з управління стресом.

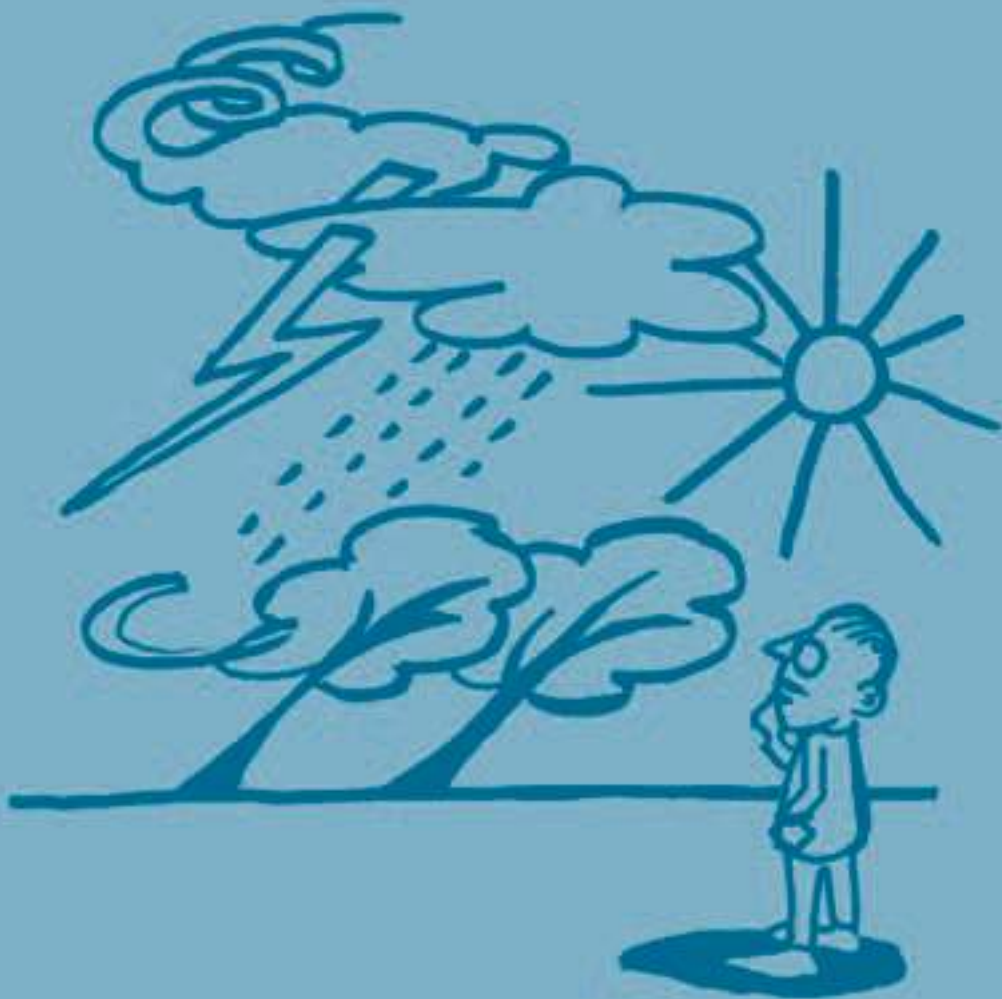


Але, перш ніж перейти до останнього розділу, будь ласка, не забудьте потренувати навички, описані в цьому розділі, протягом одного-двох днів.

Короткий опис в кінці книги також нагадає вам, як тренувати всі ті навички, з якими ви ознайомилися на цей час.

Розділ 5

СТВОРЮЄМО ПРОСТІР





На сторінках 56-57 розглядали поширені проблеми, що виникають коли ми боремося з нашими думками та почуттями, намагаючись відігнати, уникнути або позбутися їх. Якщо ви призабули, будь ласка, перечитайте ці сторінки знову, перш ніж читати далі.



Отже, одним із способів припинення боротьби з нашими думками та почуттями є **ВІДЧІПЛЕННЯ З ГАЧКА**.

Існує ще один спосіб це зробити, і він називається **СТВОРЮЄМО ПРОСТІР**.



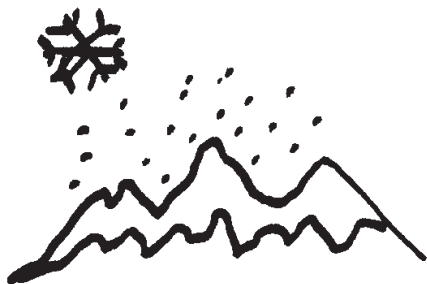
Щоб навчитися цій навичці,
корисно згадати про небо.



... у неба є для неї простір!



... чи крижаний холод.



Наші думки
та почуття
подібні до
погоди.

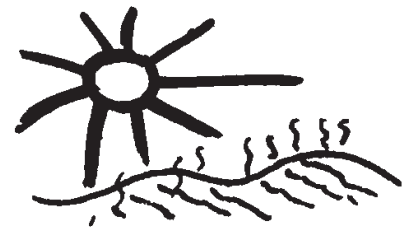


Так! Вони
постійно
змінюються!

Якою б суворою не була погода...



І погода ніколи не заподіє небу
болю або шкоди, чи то неймовірна
спека...



Рано чи пізно, погода завжди
змінюється.



І ми можемо навчитися
уподібнюватися небу і створювати
простір для "поганої погоди"
наших важких думок та почуттів,
не травмуючись при цьому.





Спробуйте
зробити
це зараз.
Спершу
подумки
**ЗВЕРНІТЬ
УВАГУ і
НАЗВІТЬ.**

Я звертаю
увагу на
біль у
грудях і
животі.



Ось важкі
думки.



Поспостерігайте
за цими думками
та почуттями з
ЦІКАВІСТЮ.

І уявіть собі, що ці думки та
почуття подібні до погоди...



А ви, наче небо...



...для
погоди.

Зосередьтеся на важкій думці
чи почуттю. **ЗВЕРНІТЬ УВАГУ і
НАЗВІТЬ** її, а потім
поспостерігайте
за нею з
цікавістю.



Коли ви це робите, повільно
видихайте.

Видихнувши все
повітря з легень,
долічіть до трьох.



Потім зробіть повільний вдих
і уявіть, як ваше дихання
проникає у ваш біль і обволікає
його.



Уявляйте це так, як вам подобається.



Видихаємо все повітря з легень, випорожняючи їх...



Робимо повільний вдих...



Дихання проникає у біль і обволікає його...



Розкриваємося і створюємо простір для нього...



Дозволяємо йому бути там...





Часто допомагає уявляти болісне почуття яким-небудь предметом.

Уявіть, що воно має розмір, форму, колір і температуру.



Наче важка, холодна, коричнева цеглина на моїх грудях.



І уявіть, як ваше дихання проникає у цей предмет і обволікає його з усіх сторін,



Ви можете перейти по цьому [ПОСИЛАННЮ](#) і прослухати чи завантажити вправу Створюємо простір. Чи просто слідуєте за малюнками і вказівками у цій книзі.



А важку думку корисно уявляти...

...словами чи малюнками на сторінках книги.



Спробуйте зробити це зараз.

Зверніть увагу на вашу важку думку.



Я слабка



... і уявіть її словами і малюнками на сторінках книги.



... уявіть, що ця книга спокійно лежить у вас на колінах.



... і ВКЛЮЧИТЬСЯ в світ навколо вас.

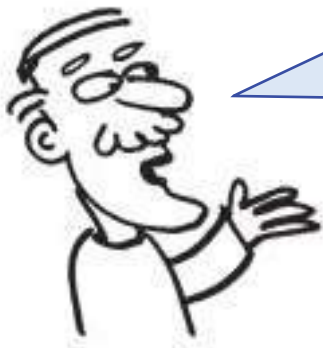


Ви також можете уявити, що взяли книгу під пахву і забрали її з собою.



Отже, думка все ще з вами, але ви можете ВКЛЮЧАТИСЯ у світ навколо вас.





Спершу виконання цієї вправи може займати кілька хвилин. Але, як і при освоєнні будь-яких нових навичок...



З практикою стане легше!

І набагато швидше!



Тому, будь ласка, поверніться до цієї вправи та виконайте її зараз, перш ніж читати далі. Ви також можете виконувати її протягом дня, коли важкі думки та почуття чіпляють вас.

Пам'ятайте, що це наче освоєння будь-якої нової навички!

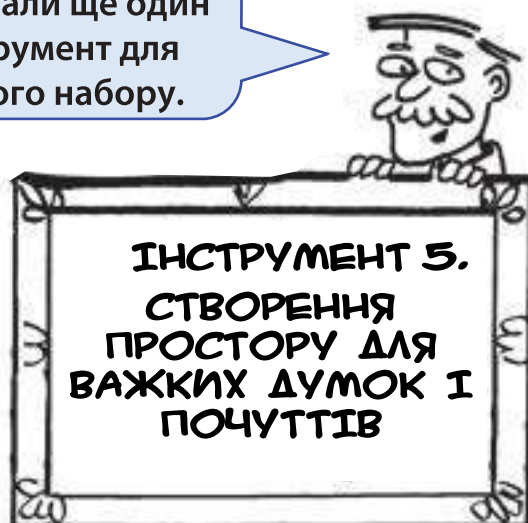


А після **СТВОРЕННЯ ПРОСТОРУ**, ви **ВКЛЮЧАЄТЕСЬ** у світ навколо вас.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ на те, де ви знаходитесь, хто поруч з вами, і приділіть всю свою увагу тому, чим ви займаєтеся.



Отже, ви
отримали ще один
інструмент для
вашого набору.



І пам'ятайте: практика,
практика і знову практика.



Особливо, коли ви лежите в ліжку і не можете заснути, ви можете поєднати СТВОРЕННЯ ПРОСТОРУ зі своїми вправами на дихання.



Ви вдихаєте і ваше дихання проникає у важкі думки та почуття...



... і обволікає їх з усіх сторін.



Якщо ви відчули
біль у своєму тілі,
поспостерігайте
за ним із
цікавістю.



Зверніть увагу на його форму, розмір і температуру...



... і з цікавістю спостерігайте за тим, що відбувається. Ваш біль може посилюватися чи слабшати; він може залишатися чи зникати. Ваша ціль - просто створити для нього простір, дозволити йому бути там, перестати боротися з ним і дати йому місце.



І щоразу, коли ви ЗАЧІПЛЯЄТЕСЬ за гачок і відволікаєтеся від справи...

Зверніть увагу
і назвіть...



і перенаправте
увагу на дихання
і створення
простору.



Отже, ми
наближаємося до
закінчення книги.
У нас є час для
однієї останньої
вправи.

Вправа на прояв доброти до
себе і створення простору для
свого болю.



Цю вправу можна робити
лежачи в ліжку чи коли ви
наодинці.



Простягніть свою руку і
уявіть, що вона наповнюється
добротою.



А тепер ніжно прикладіть долоню до будь-якої частини свого тіла: до
серця, живота, лоба або туди, де відчуваєте біль.



Відчуйте, як тепло перетікає з
долоні у ваше тіло, і подивіться,
чи можете ви бути добрим до
себе через цю долоню.



Якщо хочете, можете зробити це обома руками.



Ніжно, з добротою обійміть себе...



Якщо ви лежите в ліжку і не можете заснути, ви можете поєднати цю вправу зі своїми вправами на дихання і СТВОРЕННЯ ПРОСТОРУ.



Прикладіть долоню до місця, де відчуваєте біль. Поспостерігайте, чи можете ви бути добрим до себе, уявляючи, як ваше дихання проникає крізь вашу руку в це болісне відчуття.



Ви можете перейти по цьому [ПОСИЛАННЮ](#) і прослухати чи завантажити вправу Бути добрим до себе. Чи просто слідуєте за малюнками і вказівками у цій книзі.





І, звісно,
щоразу,
коли ви
виконуєте
вправи з цієї
книги...

... це прояв
доброти
до себе і до
інших!



Пам'ятайте також, що це наче
нарощування м'язів. Чим
більше ви тренуєтеся, тим
краще. Подумайте над тим,
щоб перечитати цю книгу для
ще кращого розуміння ідей та
навичок, викладених у ній.



Кожен маленький крок має
значення. Могутнє дерево
виростає з крихітної насінини.

А мандрівка довжиною
в 1000 кілометрів починається
з одного кроку.



Насолоджуйтеся цією мандрівкою!
Намагайтеся тренуватися і перечитуйте
цю книгу для ще кращого розуміння ідей
та навичок, викладених у ній. Дякуємо
за ваш час і, якщо ця книга була вам
корисною, будь ласка, поділіться нею з
іншими.



Інструмент 1: ЗАЗЕМЛЯЄМОСЯ

ЗАЗЕМЛЯЙТЕСЯ під час емоційних бур, ЗВЕРТАЮЧИ УВАГУ на свої думки та почуття, УПОВІЛЬНЮЮЧИСЬ і З'ЄДНУЮЧИСЬ зі своїм тілом, повільно притискаючи ступні до підлоги, потягуючись і дихаючи, а потім ПЕРЕНАПРАВТЕ УВАГУ і ВКЛЮЧІТЬСЯ у навколишній світ.

Що ви можете бачити, чути, торкатися, смакувати і нюхати?
З цікавістю зверніть увагу на те, що знаходиться перед вами.
Зауважте, де ви знаходитесь, хто поруч з вами і що ви робите.

Практична порада:

Заземлення є особливо корисним під час стресових ситуацій і емоційних бур. Ви можете практикувати заземлення, маючи всього одну-дві хвилини, наприклад, коли ви чекаєте чогось, до чи після якоїсь повсякденної справи, як-от прання, приготування чи споживання їжі, сон. Практикуючись так, ви можете помітити, що нудні заняття стають приємнішими і вам також буде легше використовувати заземлення пізніше, у складніших ситуаціях.



Ви можете перейти по цьому [ПОСИЛАННЮ](#) і прослухати чи завантажити вправи на заземлення різної тривалості.



Інструмент 2: ВІДЧІПЛЯЄМОСЯ З ГАЧКА

ВІДЧІПЛЯЙТЕСЯ З ГАЧКА з допомогою цих трьох кроків:

- 1) **ЗВЕРНІТЬ УВАГУ** на те, що вас зачепила важка думка чи почуття. Усвідомте, що важка думка чи почуття відволікають вас, і з цікавістю поспостерігайте за нею.
- 2) Потім подумки **НАЗВІТЬ** цю важку думку чи почуття, наприклад:
 - «Ось у мене з'явилася важка думка»
 - «Ось важкість у грудях»
 - «Ось мене охопив гнів»
 - «Ось важка думка про минуле»
 - «Я звертаю увагу на важку думку»
 - «Я звертаю увагу на страхи щодо майбутнього».
- 3) Потім **ПЕРЕНАПРАВТЕ УВАГУ** на те, що ви робите. Приділяйте всю свою увагу тим, хто поруч із вами, і тому, що ви робите.



Ви можете перейти по цьому [ПОСИЛАННЮ](#) і прослухати чи завантажити вправу Звертаємо увагу і називаємо.



Інструмент 3: ДІЄМО ЗГІДНО З ВЛАСНИМИ ЦІННОСТЯМИ

Виберіть найважливіші для вас цінності, наприклад:

- бути добрим і турботливим/ доброю і турботливою
- бути готовим/готовою допомогти
- бути сміливим/сміливою
- бути працьовитим/працьовитою

Ви повинні вирішити, які цінності є для вас найважливішими!

Потім виберіть одну маленьку дію згідно з цими цінностями; те, що ви зможете зробити наступного тижня. Що ви зробите? Що скажете? Навіть найменші дії важливі!

Пам'ятайте, що є три підходи до будь-якої складної ситуації:

1. ПІТИ

2. ЗМІНИТИ ТЕ, ЩО МОЖНА ЗМІНИТИ, ПРИЙНЯТИ БІЛЬ ТОГО, ЩО НЕ МОЖНА ЗМІНИТИ І ЖИТИ ЗГІДНО ЗІ СВОЇМИ ЦІННОСТЯМИ

3. ЗДАТИСЯ І ВІДМОВИТИСЯ ВІД СВОЇХ ЦІННОСТЕЙ.



Інструмент 4: ПРОЯВЛЯЄМО ДОБРОТУ

Будьте добрими. Звертайте увагу на свій біль та біль інших людей і реагуйте на нього з добротою.

Відчіпляйтеся з гачка недобрих думок, ЗВЕРТАЮЧИ на них УВАГУ і НАЗИВАЮЧИ їх. Потім спробуйте поговорити з собою по-доброму. Якщо ви добрі до себе, у вас буде більше енергії, щоб допомагати іншим, і більше натхнення, щоб проявляти до них доброту. Отже, користь отримують всі.

Ви можете також простягнути свою руку і уявити, що вона наповнюється добротою. А тепер ніжно прикладіть долоню до будь-якої частини свого тіла, де ви відчуваєте біль. Відчуйте, як тепло перетікає з долоні у ваше тіло, і подивіться, чи можете ви бути добрими до себе через цю долоню.



Ви можете перейти по цьому [ПОСИЛАННЮ](#) і прослухати чи завантажити вправи Відчіпляємося з гачка недобрих думок і Проявляємо доброту до себе.



Інструмент 5: СТВОРЮЄМО ПРОСТІР

Спроби відігнати від себе важкі думки та почуття часто бувають нерезультативними. Тому, натомість, СТВОРЮЄМО для них ПРОСТІР:

- 1) ЗВЕРТАЄМО УВАГУ на важку думку чи почуття і спостерігаємо за ними з цікавістю. Зосереджуємо на них свою увагу. Уявляємо болісне відчуття яким-небудь предметом і звертаємо увагу на його розмір, форму, колір і температуру.
- 2) НАЗИВАЄМО важку думку або почуття, наприклад:
 - “Ось важке почуття”
 - “Ось важка думка про минуле”
 - “Я звертаю увагу на свій смуток”
 - “Я звертаю увагу на свою думку про те, що я слабка людина”
- 3) Дозвольте цьому болісному почуттю чи думці приходити і йти як погоді. Дихайте і уявляйте собі, як повітря проникає у ваш біль і обволікає його, створюючи для нього простір. Замість того, щоб боротися з думкою чи почуттям, дозвольте їм проходити крізь вас наче погода, яка змінюється на небі. Якщо ви не будете боротися з погодою, у вас буде більше часу та енергії для включення в навколишній світ і важливих для вас справ.



Ви можете перейти по цьому [ПОСИЛАННЮ](#) і прослухати чи завантажити вправу Створюємо простір.



Важливі навички в періоди стресу:

Ілюстроване керівництво

Якщо ви переживаєте **стрес**, знайте, що ви такі не одні.

Цей посібник містить **інформацію і опис практичних навичок**, які допоможуть вам справлятися зі стресом.

Навіть у вкрай несприятливих обставинах, ви можете надати своєму життю **сенс, ціль і життєву енергію**.

Європейське регіональне бюро ВООЗ

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) – спеціалізована установа Організації Об'єднаних Націй, створена у 1948 р., основна функція якої полягає у вирішенні міжнародних проблем охорони здоров'я населення. Європейське регіональне бюро ВООЗ є одним із шести регіональних бюро в різних частинах земної кулі, кожне з яких має свою власну програму діяльності, спрямовану на вирішення конкретних проблем охорони здоров'я країн, які ними обслуговуються.

Держави-члени

Австрія
Азербайджан
Албанія
Андорра
Білорусь
Бельгія
Болгарія
Боснія и Герцеговина
Вірменія
Греція
Грузія
Данія
Естонія
Ізраїль
Ірландія
Ісландія
Іспанія
Італія
Казахстан
Кіпр
Киргизстан
Латвія
Литва
Люксембург
Мальта
Монако
Нідерланди
Німеччина
Норвегія
Північна Македонія
Польща
Португалія
Республіка Молдова
Російська Федерація
Румунія
Сан-Марино
Сербія
Словаччина
Словенія
Сполучене Королівство
Таджикистан
Туркменістан
Туреччина
Угорщина
Узбекистан
Україна
Фінляндія
Франція
Хорватія
Чорногорія
Чехія
Швейцарія
Швеція

WHO/EURO:2021-361-40096-56774

World Health Organization Regional office for Europe

WHO Country Office, Ukraine
58, Yaroslavska str.
04071 Ukraine, Kyiv
Tel.: + 38 044 428 55 55
Email: eurowhoukr@who.int
Website: www.euro.who.int