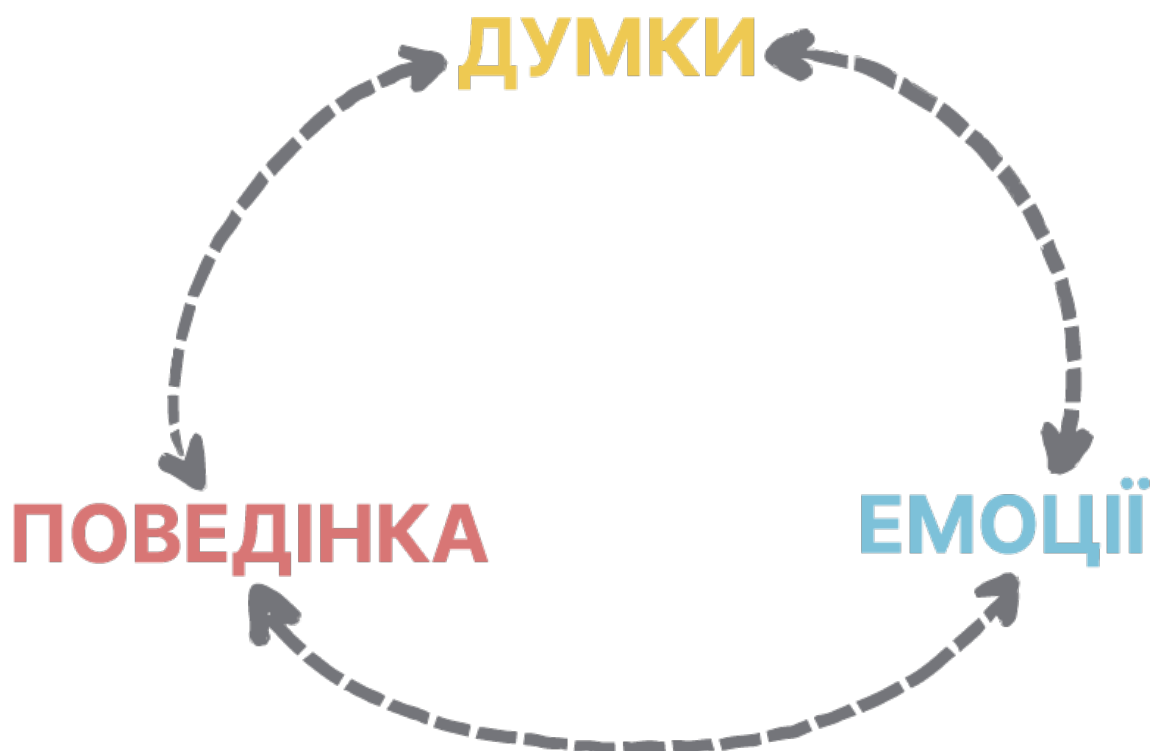


ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Думки-емоції-поведінка

Доказові техніки для управління своїм внутрішнім
станом та покращення якості життя



Цей скорочений курс самодопомоги складається із 7 кроків. Він допоможе отримати корисні знання, познайомитись з інструментами для саморегуляції у повсякденному житті, а також підсилить самостійну роботу, якщо ви працюєте з фахівцем з психічного здоров'я. Проте для розв'язання складних або довготривалих проблем слід звернутися по професійну допомогу до фахівців з ментального здоров'я.

Курс створений на основі посібника «Вступний курс самодопомоги з когнітивно-поведінкової терапії» («An Introductory Self-Help Course in Cognitive Behaviour Therapy»).

Переклад та адаптацію здійснено у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» — ініціативи першої леді Олени Зеленської, за аналітичної підтримки Координаційного центру із психічного здоров'я Кабінету Міністрів України.

Керівниця проєкту з адаптації: Оксана Збітнєва

Управління проєктом: Валерій Гауф

Експертна підтримка: Василь Василюк, клінічний психолог; Вікторія Петрова, клінічний психолог в методі когнітивно-поведінкової терапії

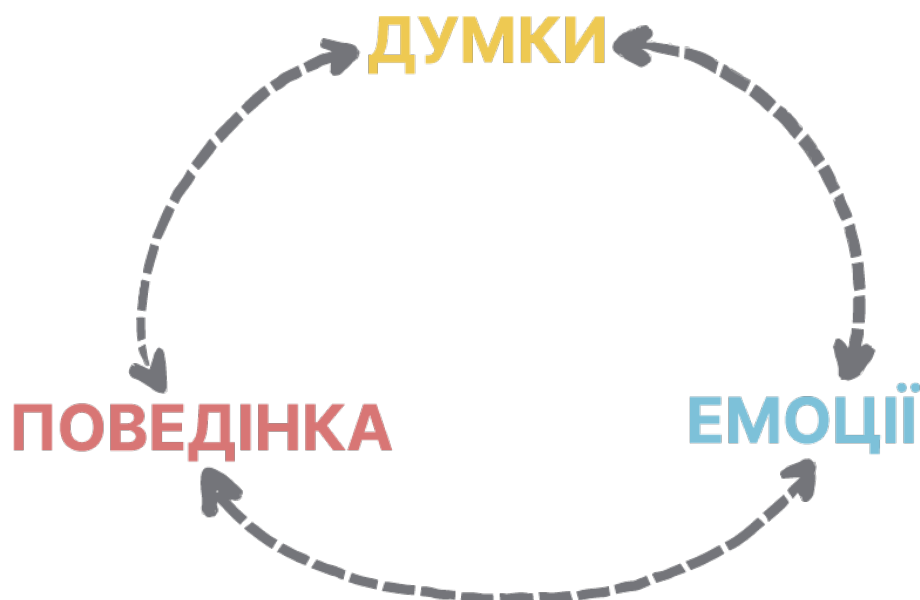
Зміст

Вступ до когнітивно-поведінкової терапії (КПТ)	4
Крок 1. Розпізнавання думок, емоцій та поведінки	7
Порочне коло (про цикли, що підтримують проблеми)	8
Крок 2. Розуміння зв'язків між думками, емоціями та поведінкою — пригніченість, тривога, гнів	10
Порочні шестерні (про шестерні, що підтримують проблеми)	16
Емоції та пов'язані з ними думки, тілесні реакції та поведінка	18
Робота з негативними емоціями	19
Крок 3. Змінюємо - Поведінка	20
Щотижневий план (бланк)	23
Журнал ACE	25
Мультимодальний план терапії	27
Вирішення проблем (робочий аркуш)	29
Стили комунікації	31
Крок 4. Змінюємо - Думки	35
Про автоматичні думки	36
Шкідливі мисленнєві звички	38
Пошук альтернативних думок	39
Факт чи особиста думка?.....	40
Різні погляди	41
Техніка «Мудрий розум»	43
«Погляд із гвинтокрила»	45
Крок 5. Випробовуємо наші думки	46
Відстежування думок (робочий аркуш)	48
Дерево переживань	49
Техніка СТОПП	50
Судова справа	51
Техніка «Окуляри SHARP» — для сприйняття позитиву у житті	53
Крок 6. Дистанціювання або розділення з думками	54
Майндфулнес	55
АСТ (ABCD — робочий аркуш)	61
Техніки розділення / дистанціювання	62
Крок 7. Ресурсна уява	64
Ресурсна уява для самодопомоги	64
Налагодження сну	68
Що далі?	70
Позитивні кроки до стійкості	73

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): як вона може допомогти. Вступ.

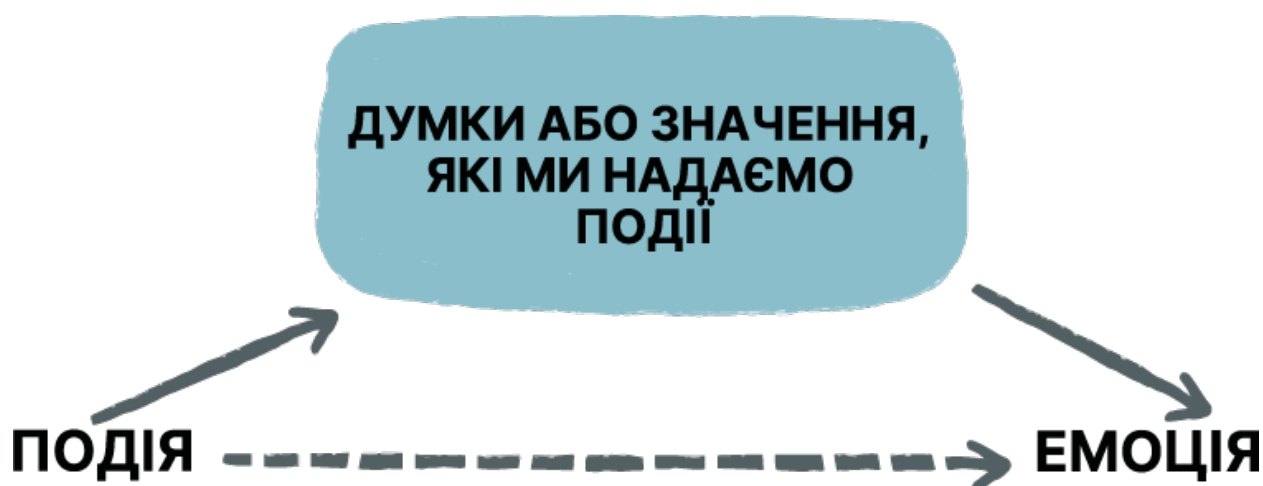
КПТ є психотерапевтичним підходом, що розкриває наступні питання:

- Як ми думаємо про себе, світ та інших людей.
- Як те, що ми робимо, впливає на наші емоції та думки.



КПТ може допомогти вам змінити те, як ви думаєте (когнітивний аспект), і те, що ви робите (власне, поведінка). Ці зміни зазвичай сприяють кращому самопочуттю. На відміну від деяких інших розмовних методів лікування, КПТ зосереджена на проблемах і труднощах «тут і зараз». Хоча часто буває корисно обговорити минуле і зрозуміти, як воно вплинуло на наше життя і як виникли проблеми, КПТ здебільшого зосереджується на пошуку шляхів покращення вашого психічного благополуччя зараз.

КПТ стверджує, що **не подія викликає наші емоції, а те, як ми інтерпретуємо цю подію** — що думаємо або якого значення надаємо цій події чи ситуації.



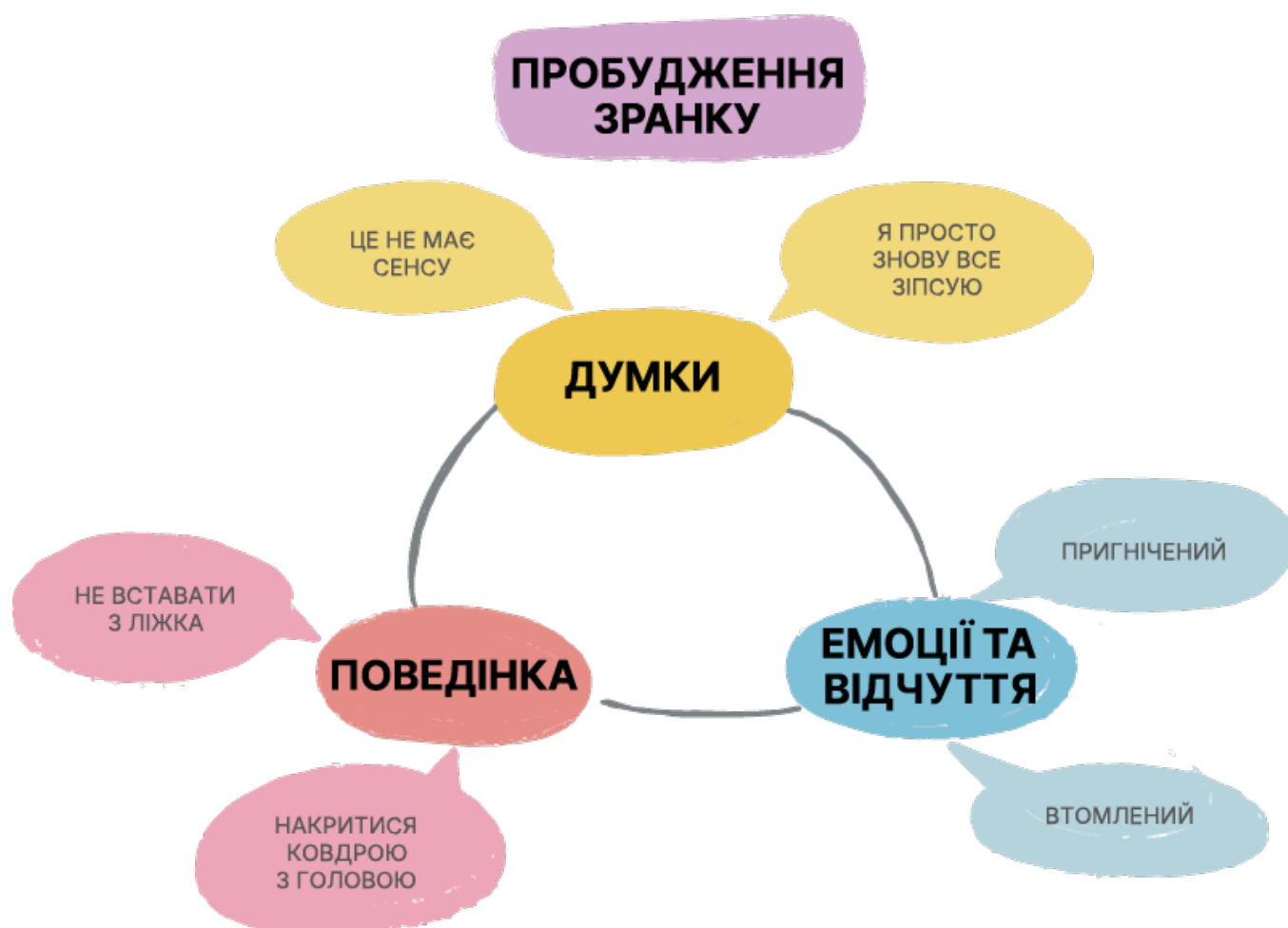
Наприклад, якщо хтось із ваших знайомих проходить повз вас на вулиці не привітавшись, ви можете інтерпретувати це по-різному:

- подумаєте, що вони не хочуть вас знати, тому що ви нікому не подобаєтеся (що може призвести до пригнічення);
- матимете надію, що вони не зупиняться, аби поговорити з вами, бо якщо підійдуть — ви розгубитеся та не знатимете що сказати, і вас розцінять як нудного та дурного (що може призвести до тривоги)
- подумаєте, що вони навмисно проігнорували вас (що може призвести до злості).

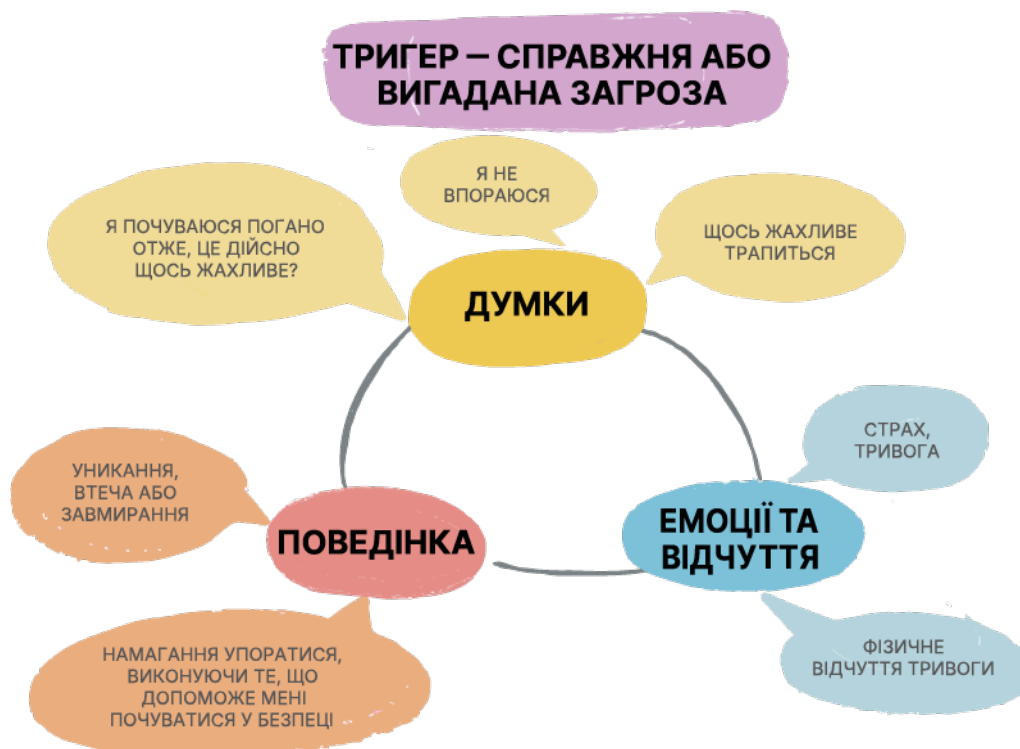
Більш здоровою інтерпретацією може бути те, що вони просто вас не помітили.

Іншим прикладом може бути людина в пригніченому стані, яка прокидається вранці і думає: «Це буде ще один жахливий день», «Я знову все зіпсую» або «Нічого не має сенсу». Це змусить її почуватися ще більш пригніченою (почуття) і може спонукати натягнути ковдру по саму голову і залишитися в ліжку (поведінка). Дуже ймовірно, це посилить негативні думки, які, своєю чергою, посилять почуття пригніченості, і людина ще менше захоче вставати з ліжка. У результаті утворюється порочне коло: продовжуючи думати і діяти так само, ми будемо підтримувати стан пригніченості (діаграма нижче).

Порочне коло, що підтримує стан пригніченості (приклад)

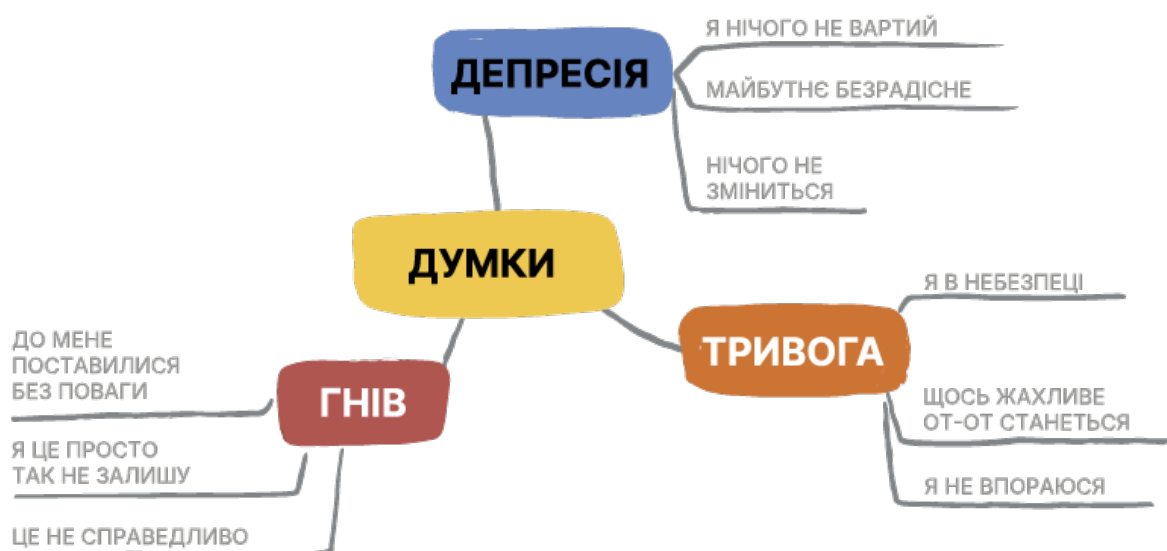


Порочне коло, що підтримує стан тривожності, може мати такий вигляд:



КПТ може допомогти вам розірвати ці порочні кола негативного мислення, емоцій та поведінки. Коли **ви чітко бачите складові порочного кола, ви можете змінити їх. А отже, змінити те, як себе почуваєте.** Також може бути корисним поглянути, як наші думки і почуття впливають на тіло і на фізичні відчуття.

Різні емоції часто пов'язані з певними типами думок



КПТ спрямована на те, щоб допомогти вам досягти рівня, коли ви зможете «впоратися самостійно» і виробити власні способи розв'язання проблем. І цей курс самодопомоги допоможе вам дізнатися, як її інструменти (техніки) можуть допомогти.

Наведені нижче кроки самодопомоги дозволять із допомогою фахівця з ментального здоров'я чи без нього отримати корисні знання і почати працювати зі своїми проблемами.

Крок 1. Розпізнавання думок, емоцій та поведінки

Тепер можемо почати розглядати те, через що ваші проблеми продовжують турбувати вас. Розгляньмо нещодавній приклад, коли ви відчували стрес. Можливо, щось сталося протягом останнього тижня, коли ви відчували виражену тривогу, злість або пригніченість.

Якою була ситуація? Що сталося? Коли це сталося? Що ще відбувалося? Чи часто ви потрапляли в такі ситуації? З ким ви були?

Які думки чи образи промайнули у вашій голові напередодні або під час цієї події? Що вас турбувало? Якщо у вас була така думка, що вона означала для вас, або на що вона вказувала про вас у тій ситуації? Якщо ваша думка була питанням, спробуйте відповісти на нього.

Які неприємні емоції / -ію ви відчули? Наприклад, гнів, тривога, жах, лютість, пригніченість, розчарування, провини, сором, роздратованість...

Що помітили у своєму тілі? Наприклад, при тривозі та злості (або сильному збудженні) адреналін в організмі може призвести до того, що ми маємо фізичні відчуття, які можуть включати: сильне або прискорене серцебиття, пришвидшене дихання, важке дихання, запаморочення, тремтіння, пітливість, жар, почервоніння, відчуття мурашок, напруженість або біль у м'язах, позиви до туалету, «метелики в животі», дискомфортне відчуття в животі або грудях, труднощі з концентрацією уваги, клубок у горлі.

Це реакція **боротьби** та **втечі** — механізм виживання організму, який допомагає нам врятуватися або протистояти загрозі під час реальної небезпеки. **Тіло не здатне відрізнити реальну небезпеку від уявної, тому сигнал тривоги активується незалежно від цього.**

У пригніченому стані ми можемо відчувати втому, млявість, виснаження, зміни апетиту і порушення сну, ломоту, головний біль, зміни травлення (наприклад, закрепи або діарею), неспокій і нездатність заспокоїтися, відсутність інтересу до сексуальної активності, сповільненість рухів і мовлення.

Що ви зробили? Чого ви не зробили? Як ви впоралися?

Можна навести такі приклади:

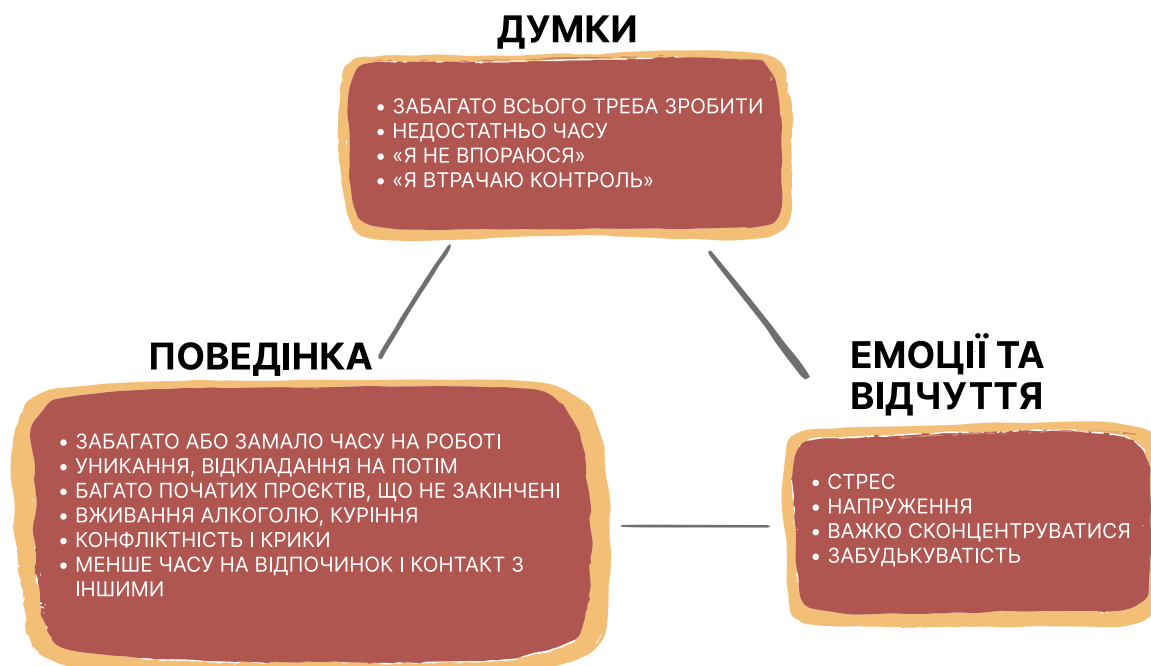
Тривога. Залишилися вдома, пішли з будь-якого місця або відчули бажання піти. Ні з ким не розмовляли, уникали зорового контакту, гралися з ручкою, сиділи в кутку, не виходили на вулицю, обирали для покупок менш завантажений час, ходили в місцевий магазин на розі, замість великого супермаркету, намагалися відволіктися (телевізор, телефон, займалися чимось іншим), відчували бажання піти в туалет, шукали заспокоєння, більше пили, курили, їли більше (або менше), порушували розклад сну.

Депресивні прояви. Залишалися в ліжку, натягували ковдру на голову, не виходили з дому, сиділи і дивилися в стелю або стіну, дивилися телевізор / використовували смартфон, не відповідали на дзвінки, відхиляли запрошення друзів, не ходили на роботу, їли більше (або менше), спали більше (або менше), ходили по кімнаті, починали щось робити, але не могли закінчити, не цікавилися іншими, не мали звичного сексуального потягу, не цікавилися взагалі нічим.

Гнів. Кричали на когось, билися, накидалися на когось, сердилися, критикували інших (або мали бажання це робити), принижували та погрожували, втрачали контроль.

Практикуйте помічати ці думки, емоції та поведінку. Чим більше ви практикуватимете, тим частіше їх помічатимете. Чим частіше їх помічатимете, тим більше зможете зробити корисних й ефективних змін.

Порочне коло стресу (приклад)



Визначте свої стресори. Що викликає у вас стрес? Де я перебуваю, коли відчуваю стрес? Що роблю? З ким перебуваю? Які корисні зміни можу зробити? Що можу контролювати?

Навіть якщо ви мало що можете зробити з деякими ситуаціями, можливо, **невеликі зміни** — у рутині, у тому, як ви поводитися з речами, робите щось по-іншому, берете паузу, думаєте про це по-іншому, отримуєте допомогу, звертаєтеся за порадою — **можуть мати велике значення**.

Порочне коло (бланк)

СИТУАЦІЯ Коли? Де? Що сталося? З ким ви були?	ДУМКИ ТА ОБРАЗИ Про що я подумав або що я уявив в той момент? Що промайнуло у мене в голові? Що це говорить або означає про мене у даній ситуації?
ПОВЕДІНКА Що я робив у цей час? Яких дій я уникнув? Якою була моя автоматична реакція? Як би це виглядало очима сторонньої людини?	ЕМОЦІЇ Емоції/настрої Яку емоцію я відчув в той момент? Наскільки вона була потужною від 0 до 100? Відчуття у тілі Що я відчув у своєму тілі? Де у моєму тілі я це відчув? Якими були зміни у моєму тілі?

Цей бланк «Порочне коло» допоможе вам у практиці. Зробіть копію форми і записуйте принаймні одну ситуацію щодня протягом наступних кількох днів.

Крок 2. Розуміння зв'язків між думками, емоціями та поведінкою: депресія, тривога, гнів

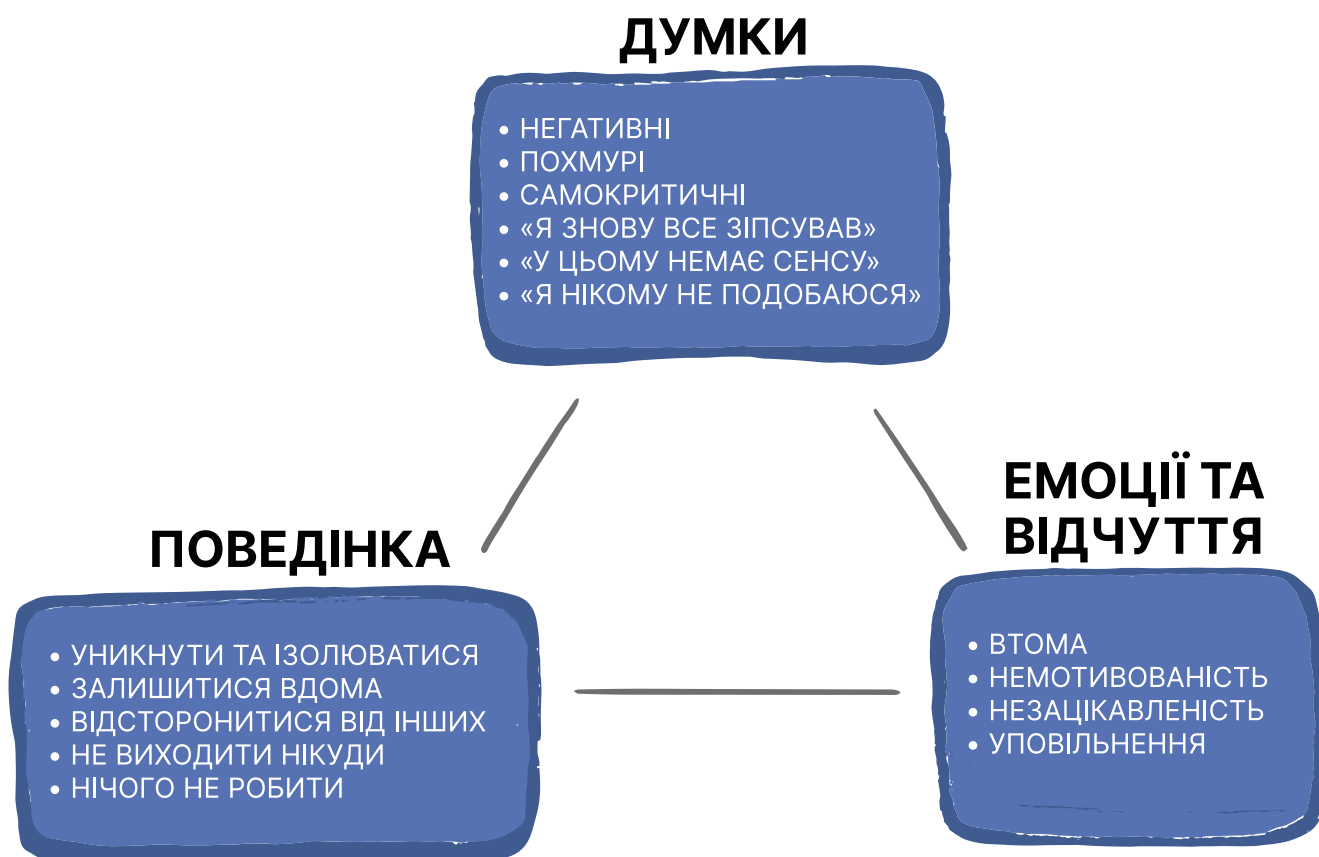
Наразі ми поглянули на порочні кола (цикли, які підтримують проблеми) і дізналися, як пов'язані між собою думки, емоції та поведінка і як кожна з цих складових впливає на інші.

Якщо ми візьмемо приклад депресії з цієї сторінки, то побачимо, що, прокинувшись вранці, людина має такі думки: «У цьому немає сенсу» і «Я тільки знову все зіпсую». Якщо ми маємо такі думки і віримо в них, є всі шанси, що ми будемо почуватися пригніченими. Якщо ж будемо думати про це і відчувати себе пригніченими, то, найімовірніше, у нас з'явиться сильна спокуса натягнути ковдру на голову і залишитися в ліжку.

Як це впливає на почуття і думки людини

Перебування в ліжку може означати, що її думки стають неконтрольованими, і вона продовжує думати в тому ж стилі, що змушує її почуватися ще гірше. Відтак ще більш ймовірно, що людина залишиться в ліжку. Замкнуте коло.

Це типове порочне коло депресії



Депресивні прояви.

Депресивні прояви можуть виникнути у будь-кого. Різні фактори, що підвищують ймовірність її виникнення, включають біологічний складник, виховання або вплив життєвих подій. Але все залежить від того, як ми з цим справляємося. Те, як ми думаємо і що робимо, впливає на наше самопочуття. Депресія часто супроводжується іншими почуттями, як-от: провина, сором, гнів і тривога.

Думки, що виникають при депресивних проявах.

Люди в такому стані схильні думати дуже негативно про себе, майбутнє і світ навколо. Це може бути схоже на те, що вони бачать життя крізь «похмурі окуляри»:

- Усе безнадійно, нічого не можна змінити.
- Я нікому не потрібен, нікчемний.
- Це все моя провина.
- Світ — жахливе місце. Усе йде не так, як треба.

Ми можемо зациклюватися на цих думках неодноразово, обдумуючи речі, запитуючи себе «чому?», шкодуючи про минуле, про те, що повинні були або не мали робити.

Фізичні відчуття:

- Втома, виснаженість, млявість.
- Труднощі з концентрацією уваги або запам'ятовуванням.
- Зміни сну (спите більше або менше).
- Зміни в харчуванні (їсте більше або менше).
- Втрата інтересу до хобі, діяльності, близькості.

Поведінка.

Через втому, труднощі зі сном і їжею та негативний стиль мислення ми схильні взаємодіяти з реальним світом усе менше. Перестаємо робити те, що раніше робили і від чого отримували задоволення. Може стати настільки погано, що немає сили йти на роботу чи виконувати домашні справи. Нам хочеться залишатися в ліжку або сидіти вдома, мало що роблячи. Ми можемо ізолюватися від друзів і сім'ї.

ТРИВОГА.

Тривога — це реакція організму на небезпеку. Відбувається викид адреналіну у кров, щоб дати нам змогу тікати або боротися. Це відбувається незалежно від того, чи є небезпека реальною, чи ми вважаємо, що вона є, хоча насправді її немає. Це механізм сигналізації та виживання організму.

Первісна людина не прожила б довго без цієї життєво важливої реакції. Цей механізм працює настільки добре, що часто спрацьовує тоді, коли не потрібен. Коли небезпека лише в нашій голові, а не в реальності. Нам здається, що ми в небезпеці, і цього достатньо, аби запустити систему: «Біжи, біжи, біжи!». Люди, які відчувають тривогу, схильні переходити в режим сканування — коли вони постійно шукають небезпеку, надмірно реагують на будь-які сигнали і підвищують ймовірність того, що система сигналізації буде активована.

Думки, які часто виникають у стані тривоги, включають переоцінку або перебільшення реальної загрози, а також недооцінку або мінімізацію нашої здатності впоратися з нею:

- Я в небезпеці прямо зараз.
- Станеться найгірший із можливих сценаріїв.
- Я не зможу з цим впоратися.

Фізичні відчуття — реакція адреналіну.

Коли існує реальна або ми вважаємо, що існує реальна, загроза чи небезпека, автоматичний механізм виживання нашого організму спрацьовує дуже швидко. Це допомагає накопичити енергію для боротьби або втечі (реакція «Бий або біжи»). Ми помічаємо багато фізичних відчуттів, які можуть включати:

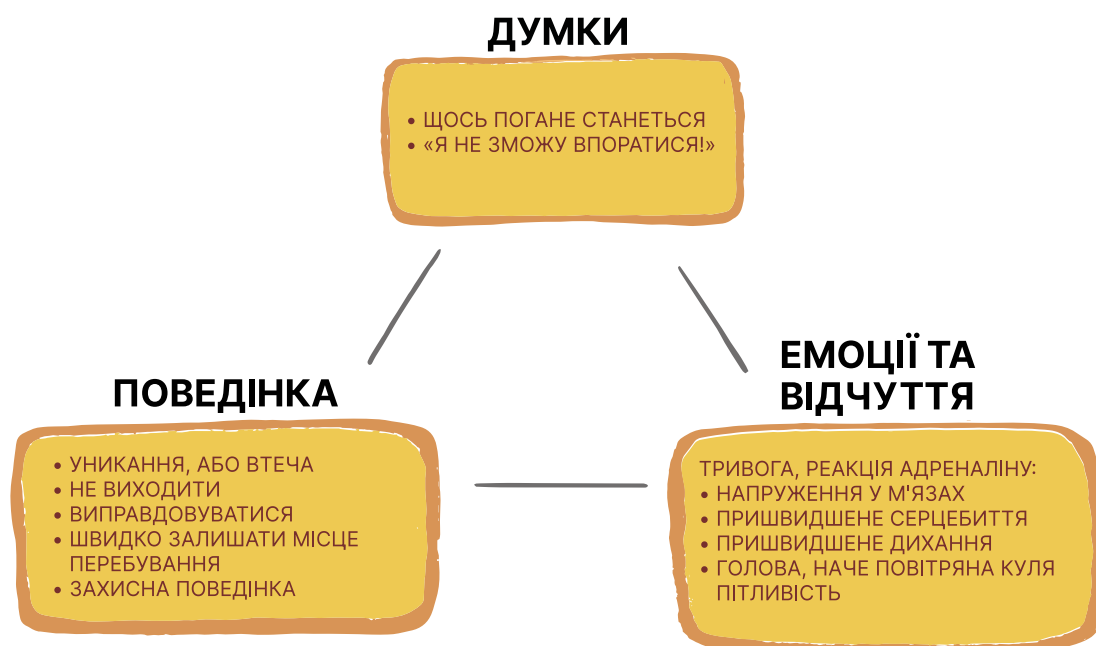
- **Прискорене серцебиття** — допомагає спрямувати кров туди, де вона найбільше потрібна — до ніг, щоб швидше бігти («біжи»); до рук, щоб наносити удари («бий»); до легень, щоб збільшити витривалість. Паралельно кров забирається з тих частин тіла, де вона не потрібна. Наприклад, з пальців рук, ніг і шкіри. Ці зміни викликають поколювання, відчуття холоду та оніміння.
- **Дихання прискорюється** — це допомагає кровотоку переносити кисень до легень, м'язів рук та ніг. Це дає йому більше енергії. Побічні ефекти можуть включати біль у грудях, задишку і відчуття задухи. Через незначне зменшення кількості крові та кисню, що надходить до мозку, людина може відчувати запаморочення, нечіткість зору.
- **М'язи напружуються і приходять у стан готовності** — великі скелетні м'язи напружуються і створюють силу. Це може викликати біль, ломоту і тремтіння.
- **Потовиділення** — допомагає охолодити м'язи і тіло. Це допомагає запобігти їхньому перегріванню. Піт еволюційно також може зробити нас більш «слизькими» для наших ворогів!
- **Зіниці розширюються** — в очі потрапляє більше світла, що покращує зір. Побічні ефекти можуть включати чутливість до світла або плями перед очима.
- **Травна система сповільнюється** — під час небезпеки ці процеси не є важливими, тому вони сповільнюються, а зекономлена енергія спрямовується туди, де найбільше потрібна. Побічні ефекти можуть включати нудоту, «метеликів у животі» і сухість у роті.
- **Підвищується пильність** — ви будете зосереджені на пошуку небезпеки, набагато менше здатні сконцентруватися на чомусь іншому. Він буде чекати, що щось станеться. Це основа того, як ми хвилюємося.

Поведінка може включати:

- Уникнення людей або місць.
- Не виходити на вулицю.
- Відвідування певних місць у певний час, наприклад, покупки в невеликих магазинах, у менш завантажений час.
- Ходити тільки з кимось іншим.
- Втеча.
- Перебування у ситуації, якої людина боїться, з використанням дезадаптивної поведінки подолання, щоб вижити: розмови з самим собою, випивка, куріння, совання одягу чи аксесуарів, уникнення зорового контакту з іншими, наявність плану втечі, прийом ліків. Це називають «захисною поведінкою».

Захисна поведінка може сприяти посиленню тривоги. Ми часто помилково віримо, що без неї не впораємось, але в багатьох ситуаціях, які не становлять реальної загрози, тривога є тимчасовою емоцією, яка природно зменшується, якщо залишитися в ситуації й не вдаватися до уникнення. У такий спосіб мозок отримує новий досвід: загроза не справдилася — і тривога поступово слабшає.

Порочне коло тривоги



Ми всі іноді відчуваємо тривогу. Певна частка тривоги допомагає нам бути більш уважними та зосередженими. Наприклад, трохи тривоги перед іспитом має позитивний ефект: мотивує, допомагає зосередити наші думки на роботі, робить нас більш уважними. Занадто сильна тривога або постійне занепокоєння є нездоровими і шкідливими для нашого життя і стосунків.

ГНІВ.

Гнів — це результат думок про те, що з нами несправедливо обійшлися або нас не поважають; що ми або інші порушили чи не виправдали наших правил чи очікувань; що існує несправедливість, і ми не будемо з цим миритися.

Таке мислення призводить до того, що ми відчуваємо злість, яка стимулює реакцію організму на адреналін, що допомагає впоратися з ситуацією або шляхом боротьби, або шляхом втечі (реакція «Бий або біжи»). Ми реагуємо на ці думки і почуття, діючи або відчуваючи бажання діяти в агресивний спосіб.

Щоб подолати проблему постійного гніву, нам потрібно зрозуміти, на що ми **СПРАВДІ** гніваємося. І це може бути зовсім не те, на що ми спрямовуємо свій гнів у цей момент. Часто це пов'язано з чимось із нашого минулого, і поточна ситуація **ВІДЧУВАЄТЬСЯ** схожою, тому викликає нашу гнівну реакцію зараз.

Думки, які часто виникають:

- Зі мною поводяться несправедливо.
- Мене не поважають.
- Це нечесно!
- Я не буду цього терпіти.

Фізичні відчуття — реакція адреналіну.

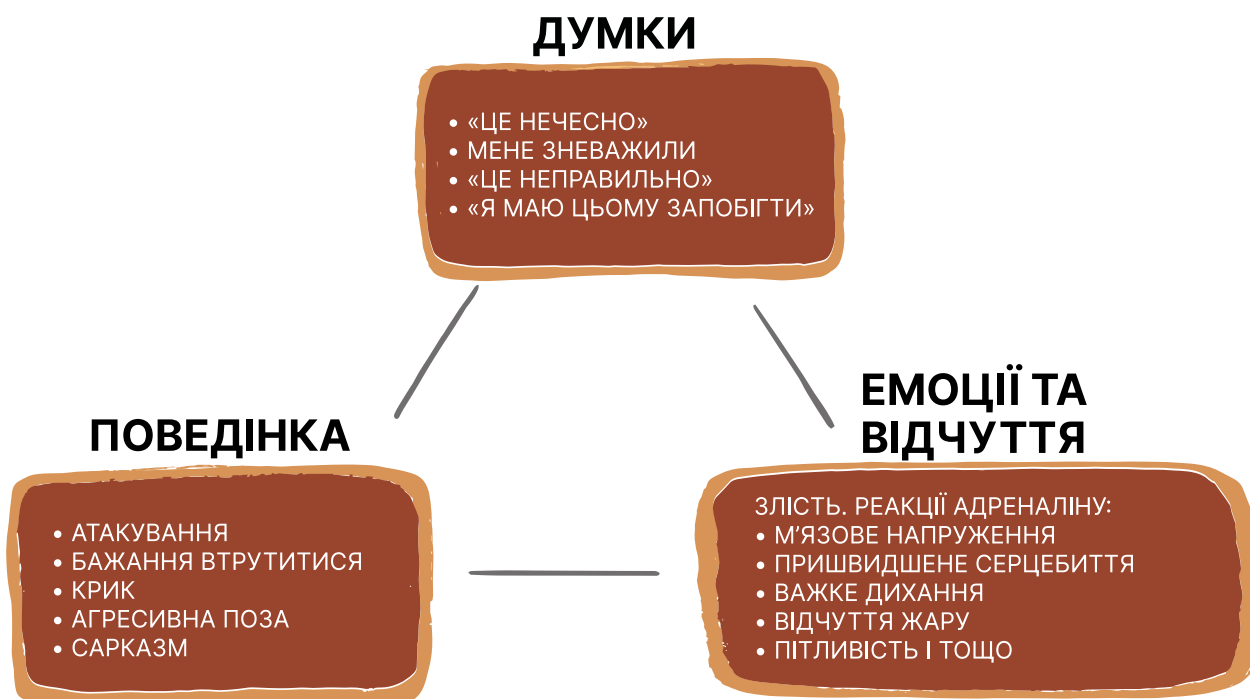
Коли існує реальна загроза або небезпека / або ми вважаємо, що існує реальна загроза / або ми вважаємо, що нам потрібно захищати або відстоювати те, у що ми віримо, автоматичний механізм виживання нашого тіла спрацьовує дуже швидко. Це допомагає зарядитися енергією для боротьби або втечі (реакція «Бий або біжи»). Ми помічаємо багато фізичних відчуттів, які можуть включати:

- прискорене серцебиття — забезпечує хороше кровопостачання нашого тіла;
- прискорене дихання — більше кисню в організмі;
- напружені м'язи — стан готовності до боротьби або втечі;
- тремтіння;
- жар, пітливість;
- запаморочення;
- бурчання в животі або «відчуття метеликів»;
- стискання кулаків або зубів.

Поведінка може включати:

- агресивне положення тіла;
- нанесення ударів (або бажання нанести удар);
- суперечки;
- крик або огризання на інших;
- витріщання очей та гнівний вираз обличчя;
- відмовчування (можливо, внутрішньо закипаючи);
- набундючення.

Порочне коло гніву



Ми всі іноді відчуваємо злість. Деякі люди схильні легко гніватися, а деякі мають проблеми з контролем свого гніву. Гнів має наслідки, і вони часто пов'язані з тим, що ми завдаємо шкоди іншим людям (частіше за все їхнім почуттям, але іноді й фізично). Гнів може спричиняти проблеми в особистому житті, впливати на роботу та навчання. Після спалаху гніву ми можемо дуже критично оцінювати себе і свої вчинки, що призводить до відчуття провини, сорому і погіршення настрою, що може призвести до відсторонення від оточення, не хочемо нічого робити (див. Порочне коло депресії).

Підсумок

У КПТ ми прагнемо розірвати ці цикли, змінюючи щось — те, що ми думаємо, або те, що ми робимо. Ми можемо почати з того, що найлегше змінити. Можливо, у цьому випадку найлегше змінити те, що ми робимо.

Як би почувалася людина з депресією, якби все ж таки встала, попри те, як вона себе відчуває? Можливо, поснідала б, прийняла б душ, одягнулася і, ймовірно, вийшла б на прогулянку. Як би це вплинуло на її депресію? Як це вплинуло б на її мислення?

Дуже ймовірно, що настрої людини покращився б і вона почала би мислити трохи реалістичніше. Можливо, вона навіть отримала би задоволення від проведеного дня або відчула би гордість від досягнення того, що **щось** зробила.

Подивіться на те, що ви записали на своїх аркушах з кількома прикладами стресових ситуацій (вправа «Порочне коло» з Кроку 1). Які зв'язки бачите між тим, що **думаєте**, і тим, що **робите**, і як вони впливають на те, як **ви себе відчуваєте**? На наступному кроці ви почнете робити деякі **зміни, які працюватимуть на вас**.

«ПОРОЧНІ ШЕСТЕРНІ»

Для того щоб досягти ефективних позитивних змін у нашому психологічному благополуччі, важливо звернути увагу на фактори, які сприяють утриманню проблеми. Визначивши їх, ми можемо цілеспрямовано впливати на кожен і почати здійснювати позитивні зміни.

Шестерні слугують наочною метафорою. На прикладі простого годинникового механізму можемо побачити, як маленькі шестерні підтримують обертання великої центральної. Якщо є проблема з будь-якою зі шестерень, то весь механізм зупиниться.

Тому ми можемо використовувати цей процес, щоб допомогти впоратися з нашими проблемами психічного здоров'я. Якщо головною проблемою є тривога, можемо зазначити «тривога» всередині великого центрального коліщатка. У такий спосіб визначимо кожен фактор, який сприяє виникненню тривоги.

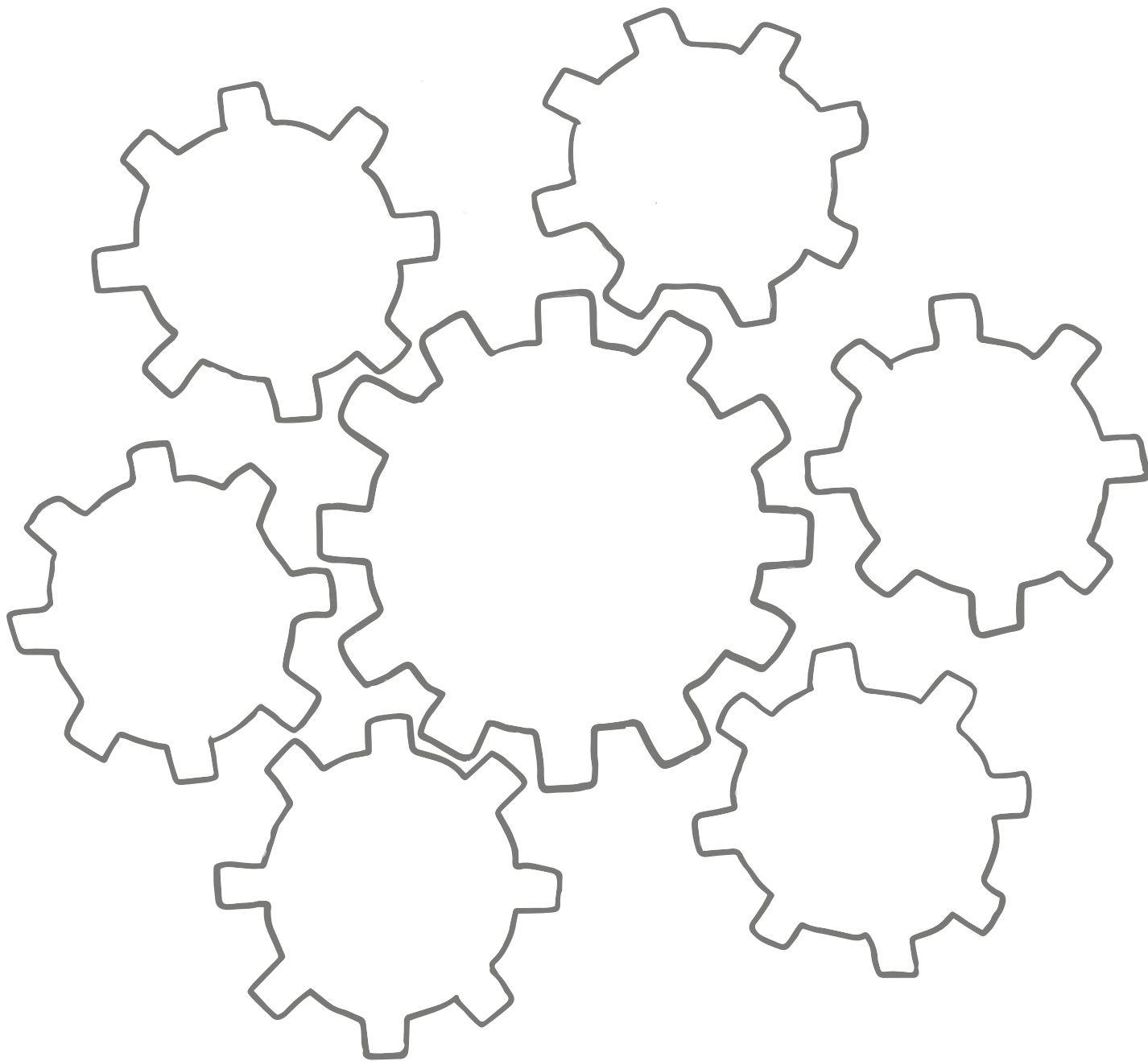
Для того щоб зменшити тривогу і впоратися з нею, нам потрібно націлитися і зробити позитивні корисні зміни в кожному з менших гвинтиків.

Приклад застосування шестерень для візуалізації механізмів



«Порочні шестерні» (робочий аркуш)

Напишіть назву вашої проблеми (наприклад, тривога, депресія тощо) у великій середній шестерні. Ви також можете вписати у велику середню шестерню шкідливе переконання (наприклад, «Я невдаха»).



Запишіть усі фактори (некорисні речі, які ви робите, або некорисні способи мислення) на менших гвинтиках, що оточують середній.

Візьміть кожну меншу шестерню і визначте шляхи позитивних змін. Ви можете працювати над цими змінами поступово. Тому буде корисно записати кроки на шляху до досягнення вашої мети для кожної шестерні.

Емоції та пов'язані з ними думки, реакції тіла та поведінка

Стан / емоції та відчуття	Думки	Реакції тіла	Поведінка
Гнів Розчарований, роздратований, нетерплячий, ображений, розлючений, розгніваний, лютий, обурений, скривджений 	— Припущення найгіршого — Проблема величезна — Інші несправедливі * «Мене не поважали, поводитися несправедливо, використовували» * «Мене підвели» * «Це несправедливо!» * «Я не буду цього терпіти»	Реакція адреналіну: * Напруження * Збудженість, прискорене дихання та серцебиття * Труднощі з концентрацією уваги	* Боротися * Протистояти * Сперечатися * Шуміти! * Дутися * Огризатися, лаятися, кричати * Насміхатися, зверхньо ставитися * Припинювати
Тривога Знервований, на межі, занепокоєний, наляканий, переляканий, панічний, скам'янілий від переживання 	— Загроза: переоцінка небезпеки — Недооцінка здатності впоратися з нею * «Я зараз у великій небезпеці» * «Трапиться найгірша з можливих речей» * «Я не зможу з цим впоратися»	Реакція адреналіну: * Напруженість, тремтіння, пітливість, жар * Підвищена енергійність, прискорене дихання та серцебиття * Труднощі з концентрацією уваги	* Уникати людей або місць (щоб не відчувати тривоги) * Непосидючість * Втеча * Поведінка, спрямована на подолання або безпеку
Депресія Сумний, пригнічений, розпачливий, безнадійний, похмурий, нещасний, скорботний, стривожений. 	— Негативний фокус. Теми втрати, безнадійності, негативного ставлення до себе. * «Я нічого не вартий» * «Нічого не зміниться» * «Я втратив...»	— Сповільнений або збуджений * Втомиленість, млявість * Закрепи * Проблеми з пам'яттю та концентрацією уваги * Зміни апетиту та сну * Втрата інтересу до хобі, інтимних відносин * Неспокій	* Робити менше * Менше розмовляти * Їсти менше або більше * Більше або менше спати * Ізолюватися та відсторонитися * «Пережовувати», румінувати

Робота з негативними емоціями

• Яку емоцію я відчуваю? • Про що я думаю?	• Що я можу помітити у своєму тілі? • Де я це відчуваю?	• STOPP! Глибокий вдих-видих (крок 5). • На що я реаую? Що керує мною? Що ця ситуація означає для мене чи говорить про мене? Це факт чи особиста думка? • На чому зосереджена моя увага? • Як я міг би побачити речі по-іншому? Що б я сказав комусь іншому в цій ситуації? Наскільки це важливо? Чи пропорційна моя реакція до події? • Техніка «Погляд з гвинтокрила» (крок 5).	• Робити те, що працює! • Якими будуть наслідки моєї дії? • Яка дія буде найефективнішою? • Що буде найкращим для мене, для інших і для цієї ситуації? • Чи відповідає це моїм принципам і цінностям?	• Де ви відчуваєте цю емоцію у своєму тілі? Якби це почуття мало колір, яким би він був? Якої воно форми? Наскільки воно велике? Яка його консистенція? • Якби ви почувалися краще: якого кольору воно було б? Ає як щодо форми? Розмір? Консистенція? Помітьте це відчуття зараз.
Стан / емоції та відчуття	Тіло	Зміна мислення	Зміна поведінки	Візуалізація
Гнів • Це несправедливо. • Інші погані. • Я цього не потерплю.	• Реакція адреналіну — тривожна система організму. • Енергія для боротьби або втечі.	• На що я реаую? Що керує мною? • Чи не надмірно я реаую? Чи пропорційна моя реакція реальній події? • Наскільки це важливо? • Мені здається, що зі мною поводяться несправедливо, але, можливо, вони не це мали на увазі? Чи я правильно все розумію? • Як мені краще вчинити?	• Зробіть вдих. Зроби найкраще — найкраще для себе, для інших і для ситуації. Просто піти? • Коли ви відчуваєте себе спокійно, якщо це все ще доречно, зробіть щось спокійно, неагресивно, але відстоюючи свою позицію.	• Уявіть, як ви вирішуєте цю ситуацію спокійно, неагресивно, але наполегливо, поважаючи права і думки кожного учасника. • Уявіть синій колір для спокою або зелений для рівноваги. Вдихніть зелений / синій і видихніть червоний.
Тривога • Трапиться щось погане. • Я не зможу з цим впоратися.	• Реакція адреналіну — тривожна система організму. • Енергія для боротьби або втечі.	• Чи є ця загроза реальною, чи це дійсно має статися? Чи не перебільшую я загрозу? Чи я неправильно розумію речі? • Мені погано, але це не означає, що все насправді так погано. • Я можу впоратися з цими почуттями, я вже проходив через це раніше. • Що б сказав про це хтось інший? Який погляд на речі був би більш корисним?	• Як це вплине на мене в довгостроковій перспективі? • Не уникайте ситуацій — йдіть у будь-якому випадку. • Вирішуйте проблеми або складайте плани, якщо це необхідно. Робіть все повільно або поступово. • Сфокусуйте увагу поза собою — зовнішній, а не внутрішній фокус.	• Уявіть, як ви справляєтеся з ситуацією, яка викликає у вас занепокоєння. Доведіть ситуацію до успішного завершення. • Візуалізуйте синій колір для заспокоєння. Вдихніть синій колір і видихніть червоний.
Депресія • Я нікому не потрібен, я нічого не вартий. • Усе безнадійно.	• Втома. • Уповільнення роботи. • Бездіяльність. • Залишається в ліжку / удома. • Незацікавленість. • Не можете сконцентруватися.	• Це нормально, що мені сумно через цю ситуацію, але я можу з нею впоратися. • Я знову дивлюся крізь ці «похмурі окуляри». • Це не означає, що я нікчемна людина. Який погляд на речі був би більш корисним? • Якщо я все одно щось зроблю, мені стане краще.	• Робіть щось, попри те, як ви себе почуваете. • Вставайте. Вийдіть з кімнати / будинку. • Зробіть щось приємне або корисне. • Побудьте з іншими або зв'яжіться з ними. • Сфокусуйте увагу поза собою і своєю ситуацією.	• Уявіть, як ви робите і насолоджуєтеся тим, що звикли або хотіли б робити, й успішно робите те, що вам потрібно зробити. • Візуалізуйте помаранчевий колір для позитивної енергії. Вдихніть помаранчевий колір і видихніть чорний / червоний.

Крок 3. Змінюємо - Поведінка

Зміна того, що ми зазвичай робимо, може сильно вплинути на те, як ми відчуваємо і думаємо.

Коли подивитеся на свій бланк «Порочного кола», де записували свої думки, почуття (емоції та фізичні відчуття) і поведінку, зверніть особливу увагу на те, що написали в пункті «Поведінка». Дуже часто ми реагуємо автоматично, не замислюючись над своїми діями та їхніми наслідками.

- Що допомогло вам впоратися і пройти через це?
- Що я не зробив або чого уникав?
- Як у мене були автоматичні реакції?
- Як би мене побачили інші люди?
- Якими були наслідки того, що я зробив? Що сталося пізніше через це? Чи вплинуло це на моє самопочуття пізніше?

Тепер запитайте себе, що я міг би зробити по-іншому?

- Як би в цій ситуації вчинив хтось інший? (Можливо, буде корисно подумати про конкретних людей, яких ви знаєте, і про те, що вони могли б зробити по-іншому.)
- Чи були в минулому випадки, коли я міг би вчинити по-іншому?
- Якби я зупинився і перевів подих, що б я зробив?

Запишіть кілька варіантів того, що ви могли б зробити по-іншому, якби вам це спало на думку, а потім запитайте себе:

- Якби я спробував це зробити, як би змінилася ситуація?
- Як би це вплинуло на мої почуття?
- Як би це вплинуло на мої думки?
- Чи було б це більш корисним або ефективним для мене, іншої людини або для ситуації?
- Якими були б наслідки, якби я вчинив по-іншому?

Як упоратися зі складними ситуаціями:

Практикуйте і вчіться **РОБИТИ ПАУЗУ** та переводити подих (глибокий вдих і видих) перед тим, як вирішити, що робити далі. Просто зупинившись і перевівши подих, коли ми відчуваємо дискомфорт, ми можемо побачити ситуацію більш чітко і вирішити, як діяти далі.

Вибирайте для себе ті стратегії, які працюють!

Розглядаючи варіанти, запитайте себе:

- Чи буде це ефективним і доречним?
- Чи це пропорційно до події?
- Чи відповідає моїм цінностям і принципам?
- Якими будуть наслідки моєї дії?
- Що буде найкращим для мене і найкориснішим у цій ситуації?

Кілька порад щодо подолання кризових ситуацій та негативних емоцій

- Зробіть щось інше (відмінне від того, що зазвичай робите).
- Зробіть паузу, переведіть подих.
- Спробуйте техніку усвідомленого дихання (Крок 6).
- Повністю зосередьте свою увагу на іншій діяльності — усвідомлена діяльність (Крок 6).
- Методи релаксації — спробуйте багато і знайдіть той, який працює для вас.
- Увімкніть музику — співайте і танцюйте або просто уважно слухайте (використовуйте музику, яка може допомогти вам відчути бажану емоцію. Уникайте сумних пісень, якщо у вас пригнічений настрій).
- Медитуйте.
- Допомагайте іншим.
- Будьте з іншими — зв'яжіться з друзями, відвідайте родину.
- Поговоріть із кимось.
- Техніки заземлення — подивіться навколо. Що ви бачите, чуєте, відчуваєте, нюхаєте? Потримайте якийсь предмет, що заспокоює.
- Фізичні вправи — гуляйте, плавайте, ходіть у спортзал.
- Займіться хобі або іншими інтересами. Якщо у вас їх немає, знайдіть! Що вам подобалося в минулому? Що ви іноді думали зробити, але так і не дійшли руки?
- Записуйте свої думки і почуття — витягніть їх із голови на папір. Часто це допомагає більш чітко побачити проблему або просто психологічно розвантажитися.
- Робіть по одному кроку за раз — не плануйте занадто далеко наперед.
- Побалуйте себе — зробіть щось, що вам дійсно подобається, або щось для розслаблення.
- Зробіть щось творче.
- Використовуйте техніку «Спокійне місце» (Крок 7).
- Скажіть собі: «Це пройде, це лише тимчасово». «Я проходив через це раніше, я зможу зробити це і зараз». Коли ми йдемо через тунель і починаємо боятися опинитися в пастці, немає сенсу зупинятися. Ми просто повинні йти далі, щоб досягти кінця тунелю. Світло там, і воно чекає на нас.

Активність і фізичні вправи

Просте підвищення рівня активності та фізичних вправ може мати величезний вплив на наш настрій:

- Покращує наше самопочуття.
- Зменшує відчуття втоми.
- Мотивує нас робити більше.
- Покращує здатність мислити більш чітко.
- Допомагає нам думати про щось інше, а не зосереджуватися на некорисних думках.
- Використовує ресурси адреналіну, які створюють тривогу та гнів.
- Підвищує мотивацію.
- Дає нам відчуття досягнення.
- Приносить задоволення.

- Зближує з іншими людьми.
- Може сприяти покращенню настрою завдяки вивільненню природних антидепресантів
- Робить нас загалом здоровішими.
- Стимулює наш апетит.

Заплануйте заходи на кожен день, які підтримають вас та дадуть вам відчуття (нижче приклад журналу ACE):

Досягнення (Achievement)	Підтримуючи зв'язки (Closeness to others)	Задоволення (Enjoyment)
робота, домашні справи, навчання	з друзями, родиною, спільнотою	гра, веселощі, задоволення



- Важливо досягти здорового балансу видів діяльності, які дають вам відчуття досягнення, задоволення і близькості з іншими людьми. Обирайте діяльність, яка важлива для вас, має позитивне значення або є доцільною. Ви також можете планувати й відпочинок.
- Ставте реалістичні цілі — установлюйте досяжні межі. Наприклад, поставте собі за мету прогулятися 15 хвилин, а не пробігти пів марафону, або помити посуд, а не зробити генеральне прибирання в усьому домі. Не налаштовуйте себе на поразку! Ви можете нарощувати свою активність з часом. **Наявність маленького кроку завжди краще, ніж залишатися на місці!**

Ці види діяльності змінюють хімічні процеси в мозку, сприяючи вивільненню нейромедіаторів, і є нашими природними антистресорами та антидепресантами:

- **Досягнення** стимулює дофамін.
- **Спілкування з іншими людьми** (підтримуючи зв'язки) стимулює окситоцин.
- Цілеспрямована діяльність стимулює серотонін.
- Фізичні вправи стимулюють ендорфіни.

Використовуйте будь-яку з цих таблиць або обидві, щоб записувати, що ви робите і як це впливає на ваш настрій: щотижневий план, журнал ACE.

Щоб спланувати, що вам потрібно робити більше або почати, а що можна робити менше або припинити, використовуйте техніки: мультимодальний план терапії, робочий аркуш для розв'язання проблем, стилі комунікації.

Дихання і релаксація допомагають боротися з реакцією організму на адреналін (реакції «Бий або біжи»), яка виникає при тривозі і гніві, а також із хвилюванням та «переживанням» / румінації думок при депресії.

Спробуйте різні техніки релаксації. Відслідкуйте яка з них для вас є найефективнішою. Техніку усвідомленого дихання ви знайдете у наступних кроках.

Щотижневий план

Плануйте діяльність на кожен день, дотримуючись балансу між роботою, відпочинком і розвагами. Дайте собі час!

День							
Ранок							
День							
Вечір							

Плануючи, що ви будете робити кожного дня, дотримуйтеся здорового балансу між роботою, відпочинком та розвагами, дивіться наступну сторінку.

PACE-техніка

Play — розваги	Веселі заняття, які приносять вам задоволення. Це можуть бути як самостійні заняття, так і заняття з сім'єю чи друзями.
Achieve — досягнення	Цілеспрямована діяльність, яка дає вам відчуття досягнення або значущості. Приклади: робота, допомога іншим, надання послуг, рукоділля, садівництво.
Care — турбота	Будьте добрими до себе. Переконайтеся, що ви виділили час і запланували періоди відпочинку та релаксації. Зробіть здорові зміни у своєму раціоні та режимі сну. Не картайте себе, якщо ви не досягли мети — поверніться на правильний шлях, зосередившись на наступній активності.
Energy — енергія	Будь-яка активність допоможе мотивувати та зарядити вас енергією. Зробіть щось, попри те, як ви себе почуваете! Це покращить ваш настрій, якщо у вас пригнічений настрій, і допоможе використати енергію, що утворюється внаслідок викиду адреналіну, якщо ви відчуваєте стрес, тривогу або злість.

PLAN — техніка

Prepare — підготуйтеся	Вирішіть, що ви збираєтеся робити, коли, як, з ким. Щодня виділяйте час, можливо, ввечері, щоб спланувати наступний день. Будьте реалістичними в тому, чого ви сподіваєтеся досягти — не ставте перед собою надто високих цілей.
List — перелічить, складіть перелік	Розставте пріоритети, що було б найважливішим, найтерміновішим, найкориснішим, найефективнішим, що можна було б зробити. Запишіть це (використовуйте щотижневик, щоденник або блокнот).
Action — дійте	Зробіть це! І робіть це незалежно від того, що ви думаєте або відчуваєте, або всупереч цьому.
Notice — зверніть увагу	Помітьте, як діяльність впливає на вас. Якщо вона не принесла користі, запитайте себе, чи могли б ви зробити щось по-іншому, або, можливо, вирішіть не робити цього знову. Якщо ж вона мала корисний або позитивний ефект, то плануйте робити більше. Що ще ви могли б зробити?

Журнал ACE

Achievement (досягнення), Closeness (підтримуючи зв'язки, Enjoyment (задоволення)

На наш настрій може сильно впливати те, що ми робимо, коли і з ким. Відстежуйте, що ви робите щодня, що дає вам відчуття досягнення, підтримуючи зв'язки та задоволення. Записуйте день, дату і час, вид діяльності та оцініть почуття досягнення, близькості та задоволення за шкалою від 0 (немає) до 10 (максимум) або просто поставте галочку у відповідній колонці.

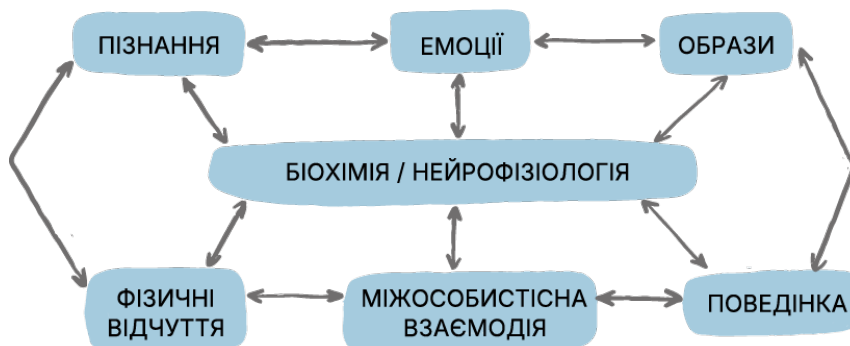
Дата і час	Діяльність (що ви робили, з ким ви були)	Досягнення	Підтримуючи зв'язки	Задоволення
		А	С	Е
Понеділок, 10.02.25, 19:00	(Приклад) Грали в комп'ютерні ігри після чаю.			
Вівторок, 11.02.25, 14:00	(Приклад) Зателефонував Марії і запросив її на каву.			

На наступній сторінці надано чистий бланк для друку.

Мультимодальний план терапії

Арнольд Лазарус — поведінковий терапевт, який увів у вжиток сам термін «поведінкова терапія» та згодом розробив підхід, що отримав назву мультимодальна терапія (ММТ).

Поведінкова терапія того часу розглядала виключно стимули, які впливають на людину, та її поведінку у відповідь. У свою чергу, мультимодальна терапія розглядає людей як біологічних істот, які відчують емоції, думають, уявляють, мають сенсорні відчуття, а не тільки взаємодіють з іншими людьми і діють.



Так, ММТ перетворилася на підхід, яка охоплює всі елементи нашої особистості, а не обмежує терапію одним або двома вимірами. Мультимодальний опитувальник, який зазвичай пропонують заповнити вдома після першої консультації, допомагає терапевту і клієнту визначити ті модальності (виміри), які клієнт вважає пріоритетними та/або якими він нехтує. У такий спосіб терапія може розпочатися з найбільш підходящої модальності, яка, ймовірно, принесе вам найбільшу користь. Терапія включатиме втручання в усіх модальностях, а втручання можуть включати ефективні техніки з інших психотерапевтичних підходів. На основі цієї мультимодальної оцінки розробляється план терапії, який включає втручання в кожній модальності (приклад таблиці для людини з депресією).

Модальність	Проблема (приклади)	План вирішення (приклади)
Поведінка Дії, стратегії подолання, реакції, що я роблю, чого я уникаю робити	- Залишаюся в ліжку - Залишаюся вдома — мінімальний контакт з друзями та родиною - Мало що роблю	- Збільшити контакт та час з іншими - Планування активності
Афекти / емоції Що я відчуваю емоційно Наприклад, пригнічений, злий, тривожний, стурбований, сумний.	- Депресія, сум - Відчуття провини	Заохочення позитивної активності (досягнення та задоволення)
Відчуття Бачити, чути, смакувати, нюхати, торкатися, відчувати біль, напругу, сексуальне бажання	Втома	Слухання надихаючої музики
Образи Мислення в образах, образ себе, фантазії	Погана самооцінка, повторювані образи минулих подій і можливих майбутніх проблем	Техніки ресурсної уяви
Пізнання Думки, ставлення, переконання, цінності, погляди, стилі мислення	- Негативні фільтри - Самокритичні думки	Відволікання та перенаправлення уваги
Міжособистісне спілкування та перебування з іншими, взаємини	- Пасивна поведінка - Уникнення соціальних контактів	Збільшення соціальних контактів, соціальні навички
Фізіологія та речовини Фізичні вправи, здоров'я, дієта, сексуальне здоров'я, алкоголь, вага, куріння, кофеїн тощо	- Приймання антидепресантів - Використання алкоголю для покращення стану іноді - Відсутність фізичної активності	- Збільшення фізичної активності - Моніторинг та поступове зниження кількості алкоголю

Мультимодальний план терапії (робочий аркуш)

Модальність	Проблема	План вирішення
Поведінка Дії, стратегії подолання, реакції, що я роблю, чого я уникаю робити		Робити менше або припинити: • • Робити більше або почати: • •
Афекти / емоції Що я відчуваю емоційно. Наприклад, пригнічений, злий, тривожний, стурбований, сумний		Робити менше або припинити: • • Робити більше або почати: • •
Відчуття Бачити, чути, смакувати, нюхати, торкатися, відчувати біль, напругу, сексуальне бажання		Робити менше або припинити: • • Робити більше або почати: • •
Образи Мислення в образах, образ себе, фантазії		Робити менше або припинити: • • Робити більше або почати: • •
Пізнання Думки, ставлення, переконання, цінності, погляди, стилі мислення		Робити менше або припинити: • • Робити більше або почати: • •
Міжособистісне спілкування та перебування з іншими, стосунки		Робити менше або припинити: • • Робити більше або почати: • •
Фізіологія та речовини Фізичні вправи, здоров'я, дієта, сексуальне здоров'я, алкоголь, вага, куріння, кофеїн тощо		Робити менше або припинити: • • Робити більше або почати: • •

Робочий аркуш для розв'язання проблем

Крок 1	Визначте проблему. Розбийте її на менші кроки й вирішіть, що потрібно зробити насамперед.
Крок 2	Проведіть мозковий штурм і запишіть якомога більше ідей, які можуть допомогти розв'язати проблему. Незалежно від того, наскільки безглуздими вони здаються, не відкидайте жодного можливого рішення.
Крок 3	Обміркуйте плюси і мінуси кожного можливого рішення, використовуючи окремий аркуш паперу.
Крок 4	Виберіть одне з можливих рішень, яке має найбільш вірогідний вигляд, виходячи з переваг і недоліків.
Крок 5	Сплануйте крок за кроком, що вам потрібно зробити, щоб реалізувати це рішення. Що? Коли? Як? З допомогою кого або чого? Що може викликати проблеми? Як можна обійти ці проблеми? Чи це реалістично і досяжно?
Крок 6	Зробіть це! Виконуйте план.
Крок 7	Перегляньте, як все пройшло. Чи був план корисним? Чи досягли ви того, що планували? Якщо ні, то як ви могли б зробити це по-іншому? Чи досягли ви якогось прогресу, хоча б невеликого, на шляху до своєї мети? Чого ви навчилися?
Крок 8	Якщо ви досягли своєї мети, перейдіть до наступного етапу розв'язання проблеми. Якщо ви не повністю досягли своєї мети, внесіть корективи у вибране рішення або поверніться до кроків 3 і 4 і виберіть інше можливе рішення.

Стилі комунікації. Асертивність*.

*здатність людини відстоювати свою думку, не порушуючи моральних прав іншої людини.

Під час спілкування з іншими людьми буде помічним враховувати не лише те, що ви переживаєте (думки, емоції, поведінка), а й те, що може переживати інша людина. Її досвід може бути схожим, відмінним або навіть повністю протилежним до вашого (або ж усе, що між цими варіантами). Тільки тому, що ви вірите, ніби інші щось думають про вас, ще не означає, що це обов'язково правда – наш розум постійно намагається впорядкувати реальність, але він не завжди має рацію.

Наші думки та емоції можуть заважати ефективному спілкуванню, що призводить до непорозумінь або навіть до погіршення ситуації. Усвідомлення власних реакцій, разом із розумінням та увагою до того, як може реагувати інша людина (її думки, почуття та відповіді), дає нам важливу інформацію та допомагає відповідати й реагувати більш ефективно та конструктивно.

Дуже легко неправильно зрозуміти інших людей. Ми реагуємо на те, що, як нам здається, вони хочуть сказати. Вони реагують на те, що, як їм здається, ми хочемо сказати... І так далі.

Ми можемо навчитися більш асертивно та ефективно висловлювати те, що дійсно хочемо сказати, не засмучуючи іншу людину, та покращити взаєморозуміння з обох сторін.



Мета – практикувати більш асертивну поведінку та спілкування, а також зменшити пасивні й агресивні способи взаємодії, які зазвичай призводять до дистресу.

Може бути корисно подумати про людину, яку ви поважаєте та яка, на вашу думку, ефективно й асертивно спілкується, поважаючи як інших, так і себе, і водночас є теплою та доброзичливою. Це може бути хтось, кого ви знаєте особисто, знаменитість або навіть вигаданий персонаж.

Ви можете брати приклад із цієї людини – уявляти, як вона справляється у різних ситуаціях, як би вона це робила, як це виглядало б. Потім уявіть, що ви дієте так само – і спробуйте це зробити. Практикуйте це часто.

На початку не має значення, чи ви відчуваєте себе впевнено – просто все одно тренуйтеся. Якщо ви помічаєте, що дієте агресивно або пасивно, просто зверніть на це увагу, а потім змініть свою поставу, вираз обличчя й поведінку так, наче ви впевнені в собі. Це працює!

Стили комунікації

	Пасивний	Асертивний*	Агресивний
			
Загальна характеристика	Слухняний, покірний, мало розмовляє, розпливчате спілкування без зобов'язань, принижує себе, хвалить інших. «Я не проти... все гаразд... так, добре».	Дії та вирази відповідають вимовленим словам, тверді, але ввічливі та чіткі повідомлення, повага до себе та інших. «Це гарна ідея, а як щодо того, щоб ми спробували це також...» або «Я це розумію, але мені б дуже хотілося...».	Саркастичний, різкий, завжди правий, зверхній, все знає, перебиває інших, критикує, принижує, зневажає інших, не зважає на думку інших. «Це те, що ми робимо, якщо вам це не подобається, мені байдуже».
Переконання	З тобою все гаразд, зі мною не все гаразд Не має власної думки, окрім тієї, що інша людина / люди завжди важливіші, тому не має значення, що він / вона думає.	З тобою все гаразд, зі мною все гаразд Вважає або діє так, ніби всі залучені особи є рівними, кожен заслуговує на повагу і має не більше прав, ніж інший, на те, щоб його ідеї реалізовували.	З тобою не все гаразд, зі мною все гаразд Вважає, що має право на те, щоб все було зроблено так, як він / вона хоче, тому що він / вона має рацію, а інші (та їхні потреби) менш важливі.
Погляд	Уникає зорового контакту, дивиться вниз, заплаканий, благальний.	Теплий, привітний, доброзичливий, комфортний зоровий контакт.	Беземоційний, примружений погляд, витріщає очі.
Постава	Робить тіло меншим — згорбленим, сутулим, зі згорбленими плечима.	Розслаблений, відкритий, гостинний.	Робить тіло більшим — вертикально, голова високо, плечі розправлені, руки на стегнах, ноги нарізно.
Руки	З'єднані, метушливі, липкі.	Відкриті, доброзичливі та доречні жести.	Показують пальцями, стискають кулаки.
Наслідки використання стилю	Поступається іншим, не отримує того, що хоче / потрібно, самокритичні думки, нещасний.	Хороші стосунки з іншими, задоволені результатом і готові до компромісу.	Наживає ворогів, засмучує інших і себе, відчуває злість і образу.

Відповідаємо на критику

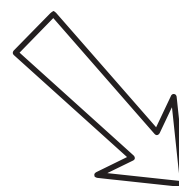
Коли ми чуємо, як критикують те, що ми зробили, ми схильні думати, що критикують саме «нас», а не наші дії. Так може траплятися через те, що нас неконструктивно критикували у минулому, що змушувало почуватися присоромленими, відкинутими або небажаними. Однак дуже часто людина, яка висловлює критику, має на меті допомогти нам, звертаючи увагу на наслідки наших дій. Якщо ми зможемо сприймати таку критику в тому намірі, з яким вона була висловлена, то зможемо зробити позитивні й корисні зміни.



ПАСИВНИЙ



ПАСИВНО-АГРЕСИВНИЙ



«Це було окей,
але могло б
бути краще, якби ти...»

АГРЕСИВНИЙ



«Мені так шкода – ти
правий, це повністю моя
вина. Я такий дурний
і нікчемний...»



«Вибач».
(Думає: «Гм. Це ж не
моя провина! Я тобі ще
відплачу пізніше...»)



«Що?!
Дивись як
заговорив!
Як ти смієш»

Якби ми змогли сприймати критику по-іншому, можливо, з неї можна було б отримати щось позитивне. Коли ви отримуєте критику, спробуйте визначити, чи вона:

- Правдива
- Неправдива
- Частково правдива

Асертивно відповідаємо на критику

Критика правдива



Погоджуюсь

«Так, інколи я можу так поводитися. Як це вплинуло на тебе? Як можна було б зробити це по-іншому, щоб це було корисніше? Вибач, якщо це тебе засмутило.»

Критика неправдива



Не погоджуюсь

«Я не погоджуюсь, не думаю, що це правильно, і мені трохи неприємно чути таке від тебе. Можеш пояснити трохи більше, що саме ти маєш на увазі?»

Критика частково правдива



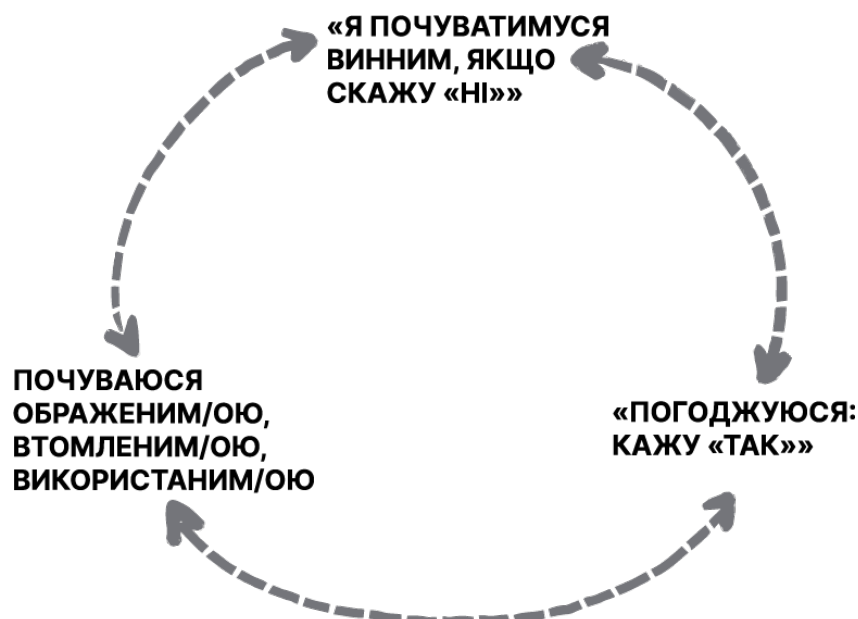
Частково погоджуюсь

«Я визнаю, що зробив це не найкращим чином. Я припустився помилки, але не погоджуюся з твоїми зауваженнями щодо мене особисто. Можеш пояснити детальніше, що саме ти маєш на увазі?»

Кажемо «ні»

Дуже часто буває складно відмовити людям, які щось від нас вимагають. А якщо ми кажемо «ні», то можемо потрапити в пастку самокритичних думок, які викликають почуття провини. Щоб уникнути цього, ми просто продовжуємо казати «так» на кожне прохання.

Хтось просить нас зробити щось:



Ми можемо навчитися казати «ні» таким чином, щоб це не викликало в нас самокритичних думок чи почуття провини. Наприклад:

- Вибач, але я справді не можу взяти на себе ще щось зараз.
- Зараз у мене багато справ. Можливо, іншим разом.
- Я б хотів/хотіла допомогти, але зараз просто не маю на це сил.
- Мені не потрібен новий дах (склопакети, пилосос тощо). Я задоволений/задоволена тим, що маю, дякую.
- Дякую, що запросив/запросила мене. Ти хороша людина, але я не хочу йти на побачення.

Якщо людині важко прийняти ваше «ні», просто повторюйте свою відповідь знову і знову, якщо потрібно. Можливо, варто додати слово «ні» на початку речення, підкресливши його. Наприклад: **Ні.** Вибач, але я справді не можу зараз.

Будьте уважні до самокритичних думок, які можуть з'явитися після цього. Практикуйте їх тестування або відкидання, кажучи собі:



Я пояснив(-ла) їм, чому не можу цього зробити.

Це не моя відповідальність.

Якби я погодив(ла)ся, це лише засмутило б мене – цей варіант найкращий для мене. Якщо я почуватимуся менш втомленим(-ою) і не роздратованим(-ою), то, можливо, наступного разу зможу допомогти.

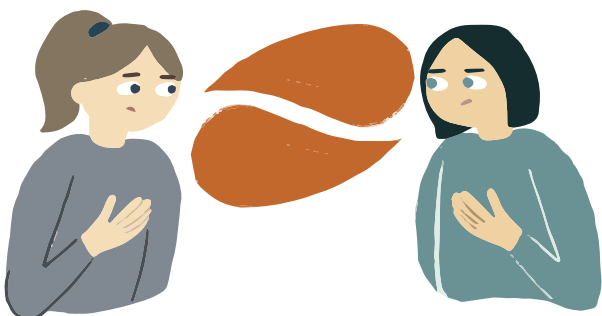
Це просто думки – мені не потрібно на них зважати (і потім переключіть свою увагу на щось інше).

Кажемо іншим, що ми хочемо

Коли ми чогось хочемо, ми використовуємо різні види повідомлень, щоб донести це до інших: натяки, вирази обличчя, жести, приховані значення у тому, що кажемо.

Але єдиний спосіб впевнитися, що хтось дійсно зрозуміє, чого ви хочете – це прямо і чітко говорити про це:

- Я хотів би, щоб ти обійняв/ла мене.
- Я хочу бути твоєю подругою, але не твоєю дівчиною.
- Я хочу поговорити з кимось...
- Я б хотів/ла піти зараз.



Іноді ми не можемо отримати те, чого хочемо або в чому відчуваємо потребу, оскільки це може зачіпати інтереси інших людей. Висловлюючи свої бажання, важливо також зважати на права інших.

Часто можна знайти компроміс, який враховує інтереси всіх сторін – шляхом балансування між отриманням того, що для нас важливо, і віддачею, тобто готовністю враховувати потреби інших та йти на певні поступки.

Крок 4. Змінюємо - Думки

Коли ви дивитеся на заповнені вами аркуші «Порочне коло» з Кроку 1, як ваші думки (або образи чи спогади) вплинули на те, що ви відчували і що ви робили? Легко подумати, що ми не можемо змінити те, як ми думаємо, що думки просто виникають і що ми не можемо їх контролювати. Останнє, безумовно, правда. Ми не можемо зупинити наші думки, як не можемо їх контролювати. Що б ми не робили, думки все одно виникатимуть. Але **ми можемо вибрати, як ми на них реагуємо**.

Думки генеруються випадково, автоматично, як повідомлення від нашого мозку. Вони не обов'язково правдиві і не обов'язково корисні. Ми можемо навчитися реагувати на думки по-іншому. Візьмемо приклад з початкової школи.

Метафора про забіяку на ігровому майданчику

Шкільні ігрові майданчики, як правило, оточені високими парканами, щоб захистити дітей від сторонніх. Щоб вони не блукали, і, можливо, щоб м'ячі не вилітали за межі. Усе це добре. Але це означає, що в межах цього захищеного ігрового майданчика всі діти мають бути разом, незалежно від того, ладнають вони між собою чи ні.

Більшість, якщо не всі класи початкової школи, мають забіяку на ігровому майданчику. Ви знаєте цей тип. Цей кривдник лише словесно погрожує — він не застосовує фізичного насильства, але постійно ображає, говорить злісні й жахливі речі. Навколо нього є банда приятелів, які заохочують його і приєднуються до нього. Звичайно, для жертв це все дуже прикро і принизливо. Чи так і має бути?

Хуліган сміється і кричить, показуючи пальцем і принижуючи кожну жертву по черзі: «Ти такий дурний» і тому подібне. Можливо, навіть набагато гірше. Розглянемо поведінку трьох різних дітей:



Дитина 1 чує образи, засмучується і тікає плачучи.

Як реагує кривдник?

Правильно, це чудова розвага, який сміх! Найімовірніше, кривдник і надалі обиратиме своєю мішенню цю маленьку жертву.

Дитина 2 чує кривдника, думає про це, а потім відповідає:

«Зачекай хвилинку. Я отримав 8 з 10 балів з правопису сьогодні вранці, а ти — лише 4. Я ж не дурний!»

Як реагує кривдник? Можливо, здивований? Він може продовжити і спробувати ще раз, але врешті-решт кривдник здасться і на цьому.

Дитина 3 чує кривдника, дивиться на нього (розпізнає його), ніяк не реагує і просто йде геть, щоб пограти у футбол зі своїми друзями.

Реакція кривдника?

Ніяких розваг тут не буде. Краще вже здатися.

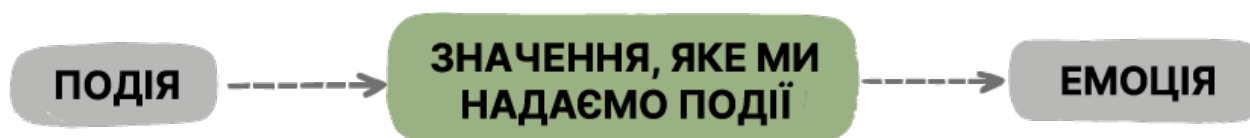
Так може бути і з нашими думками. Якщо ми уявимо думки як нашого внутрішнього кривдника (критика тощо), то, можливо, у нас є схожі варіанти, які ми можемо використати, щоб відповісти йому.

Наразі ми віримо думкам (кривднику). Нас засмучують думки, і ми реагуємо на них автоматично. Думки продовжують приходити, а ми продовжуємо їм вірити і засмучуватися. Так само як Дитина 1.

Дитина 2 кинула виклик кривднику — кривдник помилився у своїх фактах. Вона зовсім не дурна, вона написала тест з правопису краще за кривдника! Ми можемо навчитися кидати виклик своїм думкам. Ми можемо запитувати себе, чи правильна наша думка, і шукати вагомі докази, щоб переконатися в цьому, як, наприклад, тест на правопис. Ми будемо вчитися піддавати сумніву свої думки на Кроці 5.

Дитина 3 взагалі не відреагувала на кривдника. Вона розпізнала його, а потім пішла геть і перемкнула свою увагу на щось інше. Ми можемо навчитися робити це з нашими думками. Навчитися просто помічати і визнавати їх — «О, знову ця думка!», усвідомлювати, що це просто думка, вирішити не вірити їй, відкинути її і перемкнути свою увагу на щось інше. Ми розглянемо це на Кроці 6.

Про автоматичні думки



Наші думки постійно допомагають нам інтерпретувати навколишній світ, описують те, що відбувається, і намагаються знайти в цьому сенс, інтерпретуючи події, пам'ятки, звуки, запахи, почуття.

Навіть не усвідомлюючи цього, ми інтерпретуємо та надаємо власного значення всьому, що відбувається навколо. Ми можемо вирішити, що щось приємне чи неприємне, добре чи погане, небезпечне чи безпечне.

Через наш попередній досвід, наше виховання, нашу культуру, релігійні переконання та сімейні цінності ми можемо інтерпретувати та оцінювати ситуації зовсім інакше, ніж хтось інший. Ці інтерпретації та значення, які ми надаємо подіям і ситуаціям, призводять до фізичних та емоційних відчуттів.

Щось трапляється або ми щось помічаємо, і це викликає думку. Певні типи думок, як правило, призводять до певних емоцій (дивіться таблицю нижче).

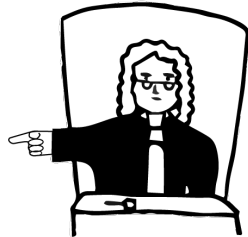
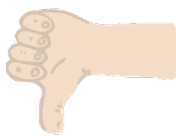
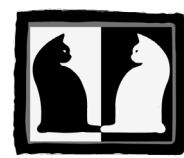
Думка	Емоція
«Мені загрожує небезпека, і я не зможу з нею впоратися»	Тривога, страх
«Зі мною поводяться несправедливо, і я не буду цього терпіти»	Злість, розчарування
«Усе безнадійно. Я абсолютно нікчемний, нікому не подобаюся і нічого не можу змінити»	Депресія, пригнічення, сум

Автоматичні думки — це швидкі, спонтанні реакції нашого розуму, які виникають практично миттєво у відповідь на певні ситуації чи події.

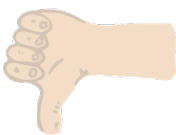
- **Можуть мати різні прояви:** бути словами (внутрішні коментарі або судження), образом (візуальні уявлення, що спливають у свідомості), спогадом (минулі події або досвід, який миттєво повертається), фізичним відчуттям (напруга в тілі чи інші соматичні реакції), вигаданим звуком (уява може «програвати» певні звукові образи) або інтуїтивним відчуттям (без конкретних доказів, просто відчуття «знати», що щось так є).
- **Вірогідні** — ми схильні автоматично вірити нашим думкам, зазвичай не зупиняючись, щоб поставити під сумнів їхню правдивість. Наприклад, коли інший водій підрізає мене, я можу подумати, що він егоїстичне бездумне хамло, але насправді він може везти свою дружину до лікарні, бо та ось-ось має народити.
Думки не обов'язково є правдивими, точними чи корисними.
- **Автоматичні.** Вони просто виникають, з'являються у вашій голові, і ви часто навіть не помічаєте їх.
- Наші думки є унікальними для кожної людини і формуються під впливом особистого досвіду, знань, цінностей і культурних особливостей. Вони можуть відображати як наші переконання, так і випадкові імпульси розуму. **Проблема** виникає тоді, коли деякі **думки суперечать нашим власним уявленням про себе.** У таких випадках ми можемо надавати їм додаткове значення або інтерпретувати їх як свідчення того, що щось не так з нами. Наприклад, якщо з'являється думка, яка не відповідає нашому образу себе, ми можемо зробити висновок, що ми погані люди, хоча це може бути лише проявом нормальної роботи нашого розуму.
- **Автоматичні думки можуть ставати стійкою звичкою** — наші думки повторюються знову і знову. І чим більше вони повторюються, тим більш правдоподібними здаються. Потім вони запускають цілий ланцюжок нових, пов'язаних з ними думок, які змушують нас відчувати себе все гірше і гірше. Вони можуть повторюватися протягом коротких періодів або дуже часто, протягом років і десятиліть.

Шкідливі мисленнєві звички

З роками ми схильні набувати шкідливих звичок мислення, подібних до тих, що описані нижче у таблиці. Важливо розуміти й ідентифікувати ці звички мислення, оскільки вони впливають на наші емоції та поведінку. Тоді, змінюючи негативні або неточні автоматичні думки, можна поліпшити самопочуття та навчитися більш збалансованим та корисним моделям мислення (приклади альтернативних думок ви можете побачити у наступній таблиці).

Ментальний фільтр Коли ми помічаємо лише те, що хоче або дозволяє нам помітити фільтр, і відкидаємо все, що не «вписується». Це як дивитися крізь темні шторки або «похмурі окуляри», або вловлюємо лише негатив у нашому фільтрі, тоді як все більш позитивне і реалістичне відкидається. 	Судження Давати оцінки чи судження про події, себе, інших чи світ замість того, щоб описувати те, що ми насправді бачимо і для чого маємо докази. 
«Читання» думок Ми припускаємо, що знаємо, що думають інші (зазвичай про нас). 	Емоційне мислення «Я почуваюся погано, отже, все має бути погано!» «Я відчуваю тривогу, значить, мені загрожує небезпека» 
Передбачення Віра в те, що ми знаємо, що станеться в майбутньому. 	«Мухи та слони» (перебільшення та применшення). Перебільшення ризику небезпеки або негативу. Знецінення реалістичних сценаріїв розвитку подій або мінімізація позитивних моментів. 
Порівняння і відчай Бачити в інших лише хороші та позитивні сторони, і негативно порівнювати себе з ними. 	Катастрофізація Вірити й уявляти, що станеться найгірше, що тільки може статися. 
Критичне «Я» Припущення себе, самокритика, звинувачення себе в подіях чи ситуаціях, які не є (повністю) нашою відповідальністю. 	Чорно-біле мислення Віра в те, що щось або хтось може бути тільки хорошим або поганим, правильним або неправильним, а не середнім або «відтінком сірого». 
«Я маю», «я мушу» Думки або слова «я повинен» (або «не повинен») і «я мушу» чинять тиск на нас самих і створюють нереалістичні очікування. 	Життя «у минулому» Поточні ситуації та події можуть викликати тривожні спогади, змушуючи нас вірити, що небезпека знаходиться тут і зараз, а не в минулому, що спричиняє нам страждання в теперішньому моменті. 

Пошук альтернативних думок

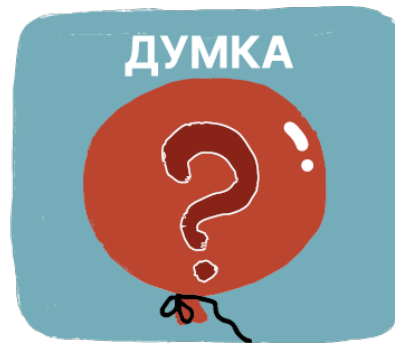
Шкідливі мисленнєві звички	Альтернативна, більш збалансована думка
Ментальний фільтр 	Чи помічаю я тільки погане? Чи відфільтрую позитивні моменти? Чи ношу «похмурі окуляри»? Що було б більш реалістичним?
Читання думок 	Чи вважаю я, що знаю, про що думають інші? Які докази? Це мої думки, а не їхні. Чи є інший, більш збалансований погляд на це?
Передбачення 	Чи думаю я, що можу передбачити майбутнє? Наскільки ймовірно, що це дійсно може статися?
Порівняння і розпач 	Чи не роблю я те саме, що «порівнюю і впадаю у відчай»? Яким був би більш збалансований і корисний погляд на це?
Критичне «я» 	Ну ось, цей внутрішній забіяка (критик) знову за своє. Чи більшість людей, які дійсно знають мене, сказали б так про мене? Чи це те, за що я несу повну відповідальність?
«Я маю», «я мушу» 	Чи не занадто я тисну на себе, чи не ставлю перед собою майже нездійсненні очікування? Що було б реалістичніше?
Судження 	Я даю оцінку ситуації або людині. Так я осмислюю світ, але це не означає, що мої судження завжди правильні чи корисні. Чи є інший погляд?
Емоційне мислення 	Те, що мені погано, ще не означає, що все погано. Мої почуття — це лише реакція на мої думки, а думки — це лише автоматичні рефлекси мозку.
«Мухи та слони» (перебільшення та применшення) 	Чи не перебільшую я ризик небезпеки і не применшую докази того, що, найімовірніше, усе буде добре? Чи не перебільшую я негатив і не применшую позитив? Як би це побачив хтось інший? Яка загальна картина?
Катастрофізація 	Гаразд, думати про те, що найгірше, що може статися, не дуже корисно зараз. Що, найімовірніше, може статися?
Чорно-біле мислення 	Речі не бувають ані абсолютно білими, ані абсолютно чорними — є відтінки сірого.
Життя «у минулому» 	Це лише нагадування про минуле. Це було тоді, а це зараз. Навіть якщо цей спогад змушує мене почуватися засмученою, це насправді не повторюється зараз.

ФАКТ ЧИ ОСОБИСТА ДУМКА?



Факт

- Є докази на підтвердження його істинності
- Беззаперечний
- Рушійною силою є раціональне мислення



Особиста думка

- Ґрунтується на переконаннях або особистих поглядах
- Варіюється залежно від знань, досвіду, культури, системи переконань тощо
- Спонукається та підкріплюється емоціями

Під час стресових ситуацій ми схильні керуватися своїми емоціями та поглядами, які створюють замкнене коло, підживлюючи одне одного. Наші емоції посилюють наші думки, які, своєю чергою, посилюють наші емоції.

Це призводить до імпульсивних вчинків і некорисних довгострокових наслідків, які допомагають підтримувати загальну проблему.



Тому може бути корисно запитати себе, чи є те, про що ми думаємо, ФАКТОМ або ОСОБИСТОЮ ДУМКОЮ:

- Якщо це факт, то ми можемо робити вибір щодо того, що ми можемо або не можемо зробити.



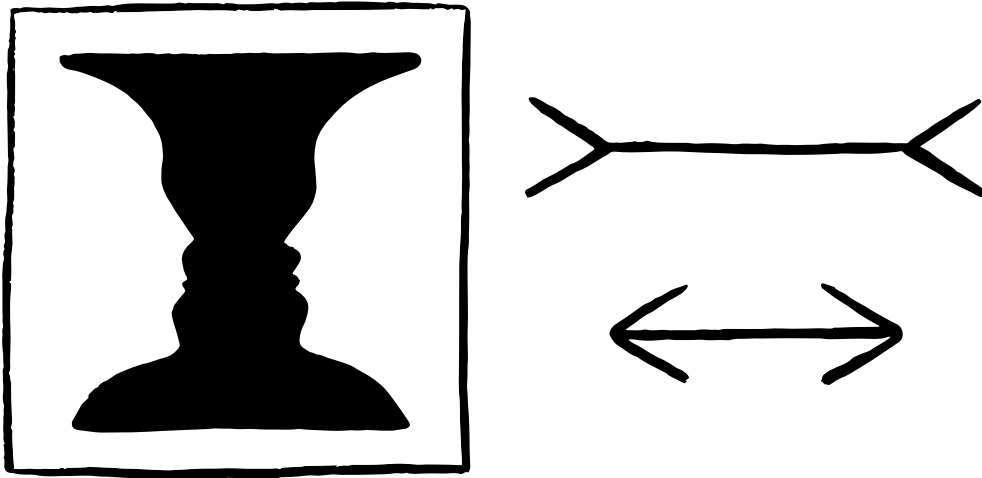
- Якщо це думка, то ми можемо подивитися на факти — те, що ми знаємо про ситуацію.

Усвідомлення того, що багато думок є скоріше особистими судженнями, ніж фактами, зменшує ймовірність того, що ми будемо засмучуватись через них, і дає нам змогу ухвалювати мудрі та спокійні рішення щодо того, як краще вчинити.

Візьміть собі за звичку запитувати себе: ФАКТ чи ОСОБИСТА ДУМКА?

РІЗНІ ПОГЛЯДИ

Напевно, знайомі нам зображення оптичних ілюзій двох прямих ліній (однакової довжини) і свічника (або двох облич) показують нам, що речі часто не такі, якими здаються, на перший погляд, і майже завжди є інший погляд.



Коли трапляється дорожньо-транспортна пригода, поліція просить свідків з'явитися й описати те, що сталося. Вони хочуть отримати якомога більше свідчень, щоб скласти ширшу картину і більш реалістичну версію подій. У дорожньо-транспортній пригоді існує багато різних думок на те, що сталося. Водій матиме один погляд, інший водій або пасажир — інший.

Кожен очевидець, який став свідком аварії, матиме дещо різні погляди, залежно від того, де він перебував; як далеко від місця події; наскільки був обмежений в огляді чи баченні; наскільки великою була небезпека, у якій він відчував себе; що ще відбувалося; як аварія вплинула на нього; що аварія означає для нього.

І так само з усім — кожна ситуація, подія, розмова означає щось різне для всіх, хто до неї причетний, і для тих, хто до неї не причетний. Ми надаємо їм різного значення, відповідно до наших систем переконань і того, як на нас вплинула подія. У кожного своя реальність.

Анаїс Нін (американська і французька письменниця) сказала: **«Ми не бачимо речі такими, якими вони є. Ми бачимо речі такими, якими є ми».**

Ми дивимося на ситуації, події та інтерпретуємо те, що говорять і роблять інші люди, відповідно до нашого власного набору минулого досвіду, культури, віри, цінностей, які допомагають нам формувати наші переконання про себе, про інших і про світ загалом. Значення, яке ми надаємо подіям, те, як ми осмислюємо наш світ, ґрунтується на нашій системі глибинних переконань.

Наш розум постійно намагається осмислити наш світ, формуючи судження і думки про кожну ситуацію, подію і взаємодію. На ці судження і думки впливає наша система глибинних переконань. Ми ніби дивимося на світ крізь викривлені або кольорові лінзи, де кожен має власний рецепт або колір для своїх окулярів.



Приклад «викривленого» сприйняття через досвід

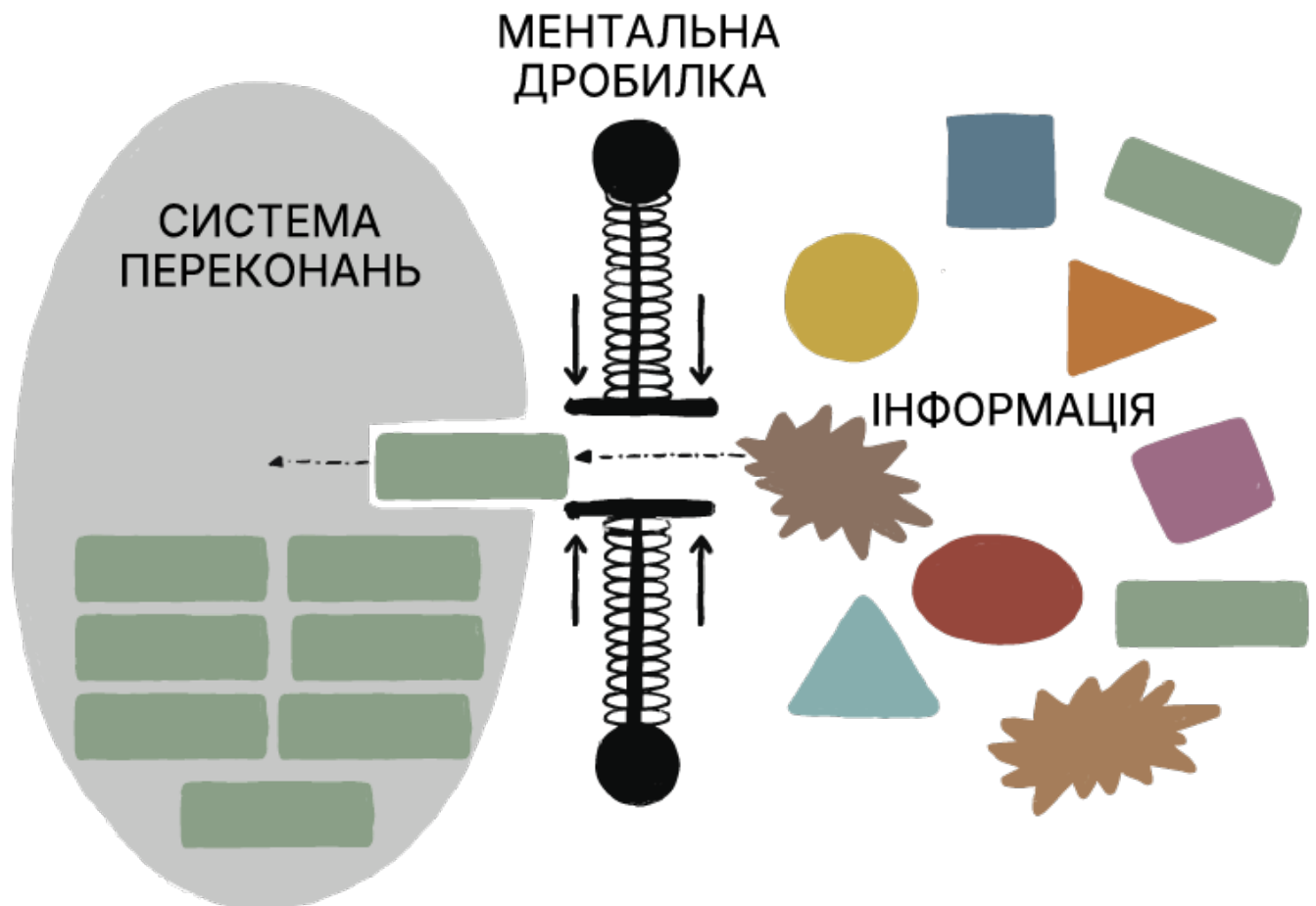


У наведеному вище прикладі, навіть ситуації, які інші вважають приємними і розслаблюючими, ця конкретна людина сприйматиме зовсім по-іншому і відчуватиме загрозу з боку інших. Погляд, слово чи жест, які мають бути дружніми і добрими, можуть бути інтерпретовані так: «Вони не мають цього на увазі. Вони просто намагаються бути добрими до мене, бо їм мене шкода». Або навіть: «Вони хочуть зробити мені боляче». Їхній розум інтерпретує ситуацію з упередженням: «Я вразливий, інші можуть завдати мені болю, це небезпечно, я нікому не потрібен і мене не люблять». Розум буде працювати над тим, щоб будь-яка протилежна інформація відповідала цим переконанням.

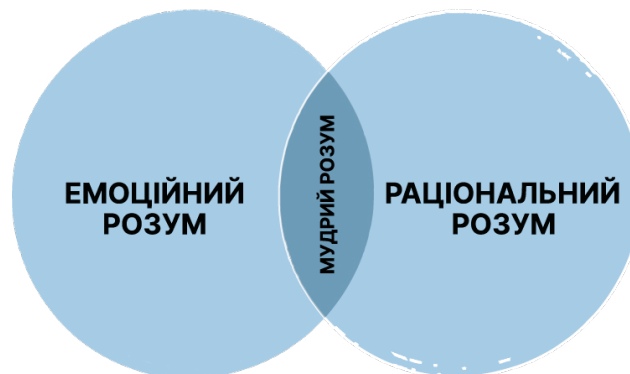
Цей принцип демонструє «Ментальна дробилка». Вона стоїть біля входу в нашу систему переконань і пропускає лише ту інформацію або «докази», які відповідають нашій системі переконань. Будь-які суперечливі докази або інформація (будь-якої форми, окрім прямокутника) відкидаються або підганяються під неї (втискаються в прямокутник). На схемі багатокутна фігура ось-ось увійде в подрібнювач. Коли вона проходить крізь неї (показано стрілкою), то стає прямокутником: вона була подрібнена і спотворена, щоб відповідати. Тому наші переконання залишаються незмінними, попри очевидні суперечливі докази.

У нашому попередньому прикладі інформація про те, що людина подивилася на мене, «подрібнюється» і спотворюється («вони подивилися на мене кумедно»), щоб підтвердити: інші не люблять мене або хочуть зробити мені боляче.

«Ментальна дробилка»



Техніка «Мудрий розум»



«Мудрий розум» (Linehan 1993) — це збалансована частина нашого розуму, де «Емоційний розум» (думки, засновані на сильних почуттях) та «Раціональний розум» (раціональні думки) об'єднуються. Це та частина нас, яка просто «знає» внутрішню правду. «Емоційний розум» виражає власну думку, тоді як «Раціональний розум» базується на фактах. **Запитавши себе, що «Мудрий розум» міг би зробити з цієї ситуації, ми зможемо краще усвідомити ширшу картину, а також це допоможе нам реагувати у більш корисний та ефективний спосіб.**

Знайомлячись з різними людьми, ви можете помітити у кожної свою систему переконань, і, відповідно усі матимуть різні погляди, бачитимуть та думатимуть про речі по-різному. Це впливатиме на те, як ці люди взаємодіятимуть між собою. Ми можемо навчитися бути більш усвідомленими щодо того, як наша система переконань впливає на нас, і брати до уваги те, що інші можуть бачити ту ж саму ситуацію по-іншому.

Ситуація. Ви прийшли в магазин, щоб купити продукти, й опинилися у довгій черзі до каси. Чекаючи, ви починаєте відчувати роздратування, адже здається, що час минає даремно. При цьому в голові крутяться думки про несправедливість ситуації: «Чому я завжди мушу чекати так довго? Це марна трата мого часу!»

«Емоційний розум» під впливом власних думок та інтерпретацій подій:

- **Про що я думав?** «Я відчуваю, що мене ігнорують і що моя покупка менш важлива, ніж покупка інших».
- **Що мене турбує?** Довга черга та відчуття, що все йде не так, як мені хотілося б.
- **Що змушує мене так себе почувати?** Відчуття несправедливості через те, що мушу стояти в довгій черзі, та думка «Це трапляється тільки зі мною».
- **На що я реаую?** Роздратування, бажання нарікнути або висловити своє невдоволення персоналу.
- **Що найгірше в тому, що сталося, або найгірше, що могло статися?** Найгірше – це втратити контроль над собою, що може призвести до конфлікту або подальшого стресу.
- **Що я хочу зробити або що може статися?** Я хочу якнайшвидше вийти з цієї ситуації, а можливо, навіть підійти до персоналу з претензіями.
- **Що я відчуваю?** Роздратування, нетерпіння, злість.

«Раціональний розум» на основі фактичних даних:

- **Що було б більш розумним?** Зрозуміти, що в години пік довгі черги – це нормальна ситуація, і що кожен може опинитися в подібній ситуації.
- **Що, на мою думку, я повинен зробити?** Залишатися спокійним і скористатися часом для виконання інших завдань: перевірити список покупок, переглянути акційні пропозиції або просто зробити глибокий вдих.
- **Яку пораду я дав би другу або що сказав би мені турботливий друг?** «Спокій, це лише тимчасова незручність. Не варто дозволяти емоціям взяти верх, адже це не вплине на результат покупки».
- **Чи справді це так важливо, як здається?** Ні, це лише невелика затримка, яка не повинна впливати на загальний день або настрій.
- **Які існують докази того, що, на мою думку, може статися?** Факт у тому, що подібні ситуації трапляються регулярно, і вони не мають особистісного характеру.
- **Я відчував це раніше, і я пройшов через це.** Такі ситуації бувають, і кожного разу вони закінчуються, тому можна зберегти спокій і продовжити день.

«Мудрий розум». СТОПП! Зроби вдих. Що про це думає «Мудрий розум»?

- **Яка загальна картина?** Це тимчасова ситуація, яка не варта надмірного емоційного залучення.
- **Якими будуть наслідки моєї реакції?**
 - **Короткострокові:** якщо я зреаую імпульсивно, можливо, створю негативну атмосферу або навіть конфлікт, що погіршить мій настрій.
 - **Довгострокові:** постійне емоційне збудження може впливати на загальний рівень стресу і негативно впливати на здоров'я.
- **Якою буде найкраща реакція на цю ситуацію — найкраща для мене, для інших, для ситуації?** Найкраща реакція — зберегти спокій, прийняти ситуацію як частину буденного життя і використовувати час очікування конструктивно.
- **Що буде найбільш корисним та ефективним, враховуючи всі обставини?** Глибокий вдих, спокійна думка, що це лише чергова затримка, яка незабаром закінчиться. Можна прослухати улюблену музику або подумати про позитивні речі. Це допоможе зберегти внутрішній баланс.

Приклад використання техніки «Мудрий розум»

Застосовуючи техніку «Мудрий розум», ви спочатку усвідомлюєте свої емоції та їхні причини (Емоційний розум), потім аналізуєте ситуацію на основі фактів та раціональних міркувань (Раціональний розум), і, нарешті... зупиняєтеся, робите глибокий вдих та обираєте найбільш конструктивну і корисну реакцію, що сприяє довгостроковому добробуту (Мудрий розум). Це дозволяє уникнути імпульсивних рішень і зберегти позитивний настрій навіть у звичних, але дратівливих ситуаціях, як-от чекання в черзі в магазині.

«Погляд із гвинтокрила»

Вчимося бачити речі по-іншому — «Погляд із гвинтокрила». Іноді корисно використовувати метафору, щоб допомогти нам розглянути ширшу картину. Коли нас щось турбує, ми настільки близькі до цього, причетні до цього, є частиною цього, що дуже важко стояти осторонь від того, що відбувається. Це як у відомій приказці «Ми не бачимо лісу за деревами», або як у Google Планета Земля — ми бачимо вид зблизька, але все інше від нас приховано. Ми можемо зменшити масштаб і побачити загальну картину.

Ми можемо назвати це видом з гвинтокрила — коли гвинтокрил злітає, підіймаючись все вище і вище, він бачить більшу картину і менш зацікавлений у деталях на рівні землі.



Бачення різних поглядів допоможе зменшити тривожні емоції, відчути себе впевненіше, стати більш розсудливими та емпатичними, а також покращити комунікацію та стосунки.

Коли ми кидаємо виклик нашим некорисним думкам та упередженим поглядам і бачимо речі більш збалансовано та реалістично, то відкриваємо для себе, що ситуації та поведінка людей можуть відрізнятися від того, як ми зазвичай їх інтерпретуємо. Що може спонукати змінити нашу основну систему переконань, а отже, призвести до довготривалих позитивних змін.

Крок 5. Випробовуємо наші думки

Дізнавшись, що думки — це лише думки, що вони автоматичні, не обов'язково правдиві, звичні і лише здаються правдоподібними, ми можемо поводитися, як Дитина 2, описана в попередньому Кроці на сторінці 35, і навчитися критикувати свої думки.

Ми можемо почати з визначення того, яка з наших думок є ГАРЯЧОЮ думкою, а далі розглянемо на прикладі:

Ситуація. Хлопець набрався сміливості підійти до дівчини, яка йому подобалася, і запросити її на побачення. Проте дівчина ввічливо відмовила, пояснюючи, що зараз не зацікавлена у стосунках. Після цього наш хлопець починає думати: «Я завжди зазнаю невдач, я ніколи не зможу бути успішним у залицянні, я повний невдаха». Це його «гаряча думка».	
Як кинути виклик цій думці, використовуючи поставлені питання:	
Чи є ця думка фактом чи моєю думкою?	Це лише моя думка. Одна відмова не є фактом, що я завжди зазнаю невдач.
На що я реаую? Яке значення я надаю цій ситуації?	Я реаую на відмову, сприймаючи її як доказ моєї невартісності. Але можливо, дівчина мала особисті причини, які не пов'язані зі мною.
Чи є інший спосіб подивитися на неї?	Замість того, щоб думати, що зі мною щось не так, я можу припустити, що дівчина могла бути зайнята або просто не шукала стосунків у цей момент.
Як би на це подивився хтось інший (гарний друг)?	Уявлю, що розповідаю про це своєму близькому другу або комусь, кого поважаю. Вони, найімовірніше, сказали б, що кожна відмова — це просто частина процесу знайомств, а не доказ моєї недосконалості.
Яку пораду я б дав комусь іншому?	Я б сказав: «Не сприймай одну відмову як остаточний вирок. Кожна така ситуація дає можливість навчитися і вдосконалитися».
Чи це одна з тих шкідливих мисленнєвих звичок?	Так, узагальнювати одну негативну ситуацію до всієї сфери залицяння – це шкідлива мисленнєва звичка, яка може заважати мені пробувати знову.
Чи моя реакція пропорційна до реальної події?	Ні, моя реакція надто гостра. Одна відмова не визначає всю мою здатність будувати стосунки.
Наскільки це дійсно важливо? Наскільки це буде важливо через рік?	Через рік я, ймовірно, буду сприймати це як один із багатьох досвідів, які допоможуть мені зростати і ставати впевненішим.
Як я реаую? Чи схожий я на людину, яка приймає думку без заперечення чи можу кинути виклик негативним думкам?	Зараз я відчуваю себе як така людина, приймаючи негативну думку, але я можу свідомо їй кинути виклик, аналізуючи ситуацію.

Що якби я спробував подивитися на цю ситуацію як сторонній спостерігач?	Як сторонній спостерігач я бачу, що відмова – це нормальна частина знайомств. Багато людей стикаються з подібним, і це не означає, що з ними щось не так.
Які існують докази того, що ця думка є правдивою?	Єдиний доказ — це одна відмова від дівчини. Але це не означає, що всі дівчата будуть відмовлятися або що я ніколи не зможу знайти когось зацікавленого.
Які існують докази того, що ця думка не є правдивою (частково або повністю)?	У минулому я міг отримувати позитивні відгуки або зацікавленість від інших дівчат, або мій досвід з друзями показує, що комунікація з протилежною статтю може бути успішною, якщо я працюю над собою.
Як було б більш зважено поглянути на це?	Зважений погляд полягає в тому, що одна відмова — це лише маленький епізод, який не визначає всю мою особистість або майбутні успіхи у залицянні.
Яка загальна картина?	Загальна картина така: відмова — це природна частина процесу знайомств. Вона не означає, що я повний невдаха. Кожен досвід, навіть негативний, дає мені можливість навчитися, зростати і ставати впевненішим у спілкуванні.
Так, використовуючи такий підхід, можна переглянути ситуацію більш об'єктивно та зменшити вплив негативних автоматичних думок. Це допоможе зберегти самооцінку і спробувати знову.	

Наступні техніки («Відстежування думок», «Дерево переживань», СТОПП, «Судова справа», «Окуляри SHARP») допоможуть вам випробовувати свої думки ефективно. Оберіть те, що працює саме для вас і пробуйте застосовувати їх на регулярній основі.

Відстежування думок (робочий аркуш з прикладом)

Ситуація	Емоції / настрої (оцініть інтенсивність, умовно)	Фізичні відчуття	Шкідливі думки / образи	Альтернативне / реалістичне мислення / Більш збалансований погляд	Техніка розділення / дистанціювання (переоцініть інтенсивність, умовно)
Що сталося? Де? Коли? Хто? Як?	Яку емоцію я тоді відчував? Що ще? Наскільки це було інтенсивно?	Що я помітив у своєму тілі? Де я це відчув?	Що було в моїй голові? Що мене турбувало? Що ці думки / образи / спогади означають для мене, або що вони говорять про мене чи ситуацію? На що я реаую? Яку «кнопку» це для мене натискає? (Наприклад, кнопка «Тривога») Що було б найгіршим у цьому, або що могло б статися?	Техніка STOPP! Зроби вдих. Це факт чи думка? Що сказав би хтось інший про цю ситуацію? Яка загальна картина? Чи є інший спосіб побачити це? Яку пораду я б дав комусь іншому? Чи пропорційна моя реакція до реальної події? Наскільки це важливо?	Що я міг би зробити інакше? Що було б більш ефективним? Роби те, що працює! Дійте з розумом. Що буде найбільш корисним для мене чи ситуації? Якими будуть наслідки?
• Я, студент 5 курсу, отримав відмову після співбесіди на вакансію. • Відмова надійшла електронною поштою після двох днів очікування після співбесіди. Компанія не пояснила причину відмови.	• Розчарування – 80 % • Тривога щодо майбутнього – 70 % • Занижена самооцінка – 60 %. • Що промайнуло у мене в голові?	• Напруженість у грудях, важкість у шлунку, слабкість у руках.	• <i>Що було в моїй голові?</i> «Я недостатньо хороший, щоб отримати роботу»; «Мене ніколи не візьмуть, бо в мене немає досвіду»; «Інші набагато кращі за мене». • <i>Що промайнуло у мене в голові?</i> «Я боюся, що я некомпетентний і що ніхто не захоче мене найняти без досвіду». • <i>На що я реаую?</i> На відмову без пояснень. • Кнопка «невпевненість у собі» і «страх майбутнього». • <i>Що було б найгіршим у цьому, або що могло б статися?</i> Я не знайду роботу, втрачу мотивацію, і мені доведеться погодитися на будь-яку роботу, навіть якщо вона мені не подобається.	• Я зробив глибокий вдих, щоб трохи заспокоїтися і відновити ясність мислення. • Думка: «Я недостатньо хороший» Факт: «Мені просто відмовили на одній конкретній вакансії». • <i>Що сказав би хтось інший про цю ситуацію?</i> «Відмови — це нормально, особливо для першої роботи. Важливо продовжувати спроби». • Яку пораду я б дав комусь іншому? Я порадив би іншій людині не здаватися і сприймати це як досвід. Також можна спробувати отримати зворотний зв'язок від роботодавця. • <i>Наскільки це важливо?</i> Зараз здається важливим, але через кілька місяців це буде лише одним із багатьох етапів пошуку роботи.	• <i>Що я міг би зробити інакше?</i> <i>Що було б більш ефективним?</i> Проаналізувати свої відповіді на співбесіди та подумати, як їх покращити. Попросити у рекрутера зворотний зв'язок. Продовжити подавати заявки на інші вакансії. • Роби те, що працює! Подати ще кілька резюме. Розглянути курси або волонтерство для здобуття досвіду. Підтримувати позитивний настрій і нагадувати собі, що це лише частина процесу. • Якими будуть наслідки? Я не здамся і з більшою ймовірністю знайду підходящу роботу. • Розчарування: 80 % → 40 % • Тривога: 70 % → 35 % • Занижена самооцінка: 60 % → 25 %

«Дерево переживань» (бланк)

Техніка «Дерево переживань» є корисним інструментом когнітивно-поведінкової терапії, що допомагає візуалізувати зв'язок між думками, емоціями та поведінкою. Вона дозволяє вам окреслити корені своїх переживань, аналізуючи ситуації, які викликають негативні емоції. Цей метод сприяє розумінню процесів, які відбуваються під час формування автоматичних думок. Завдяки візуальному представленню, «дерево переживань» допомагає відокремити факти від інтерпретацій і знайти альтернативні, більш адаптивні погляди на ситуацію. У результаті ви можете здобути інструменти для зміни мисленнєвих шаблонів та ефективного управління емоціями у стресових ситуаціях.



СТОПП (робочий аркуш, з прикладом)

Техніка СТОПП допомагає швидко зупинити автоматичні негативні реакції та ухвалити зважене рішення. Вона складається з п'яти кроків: С – Стримайся (зупини імпульсивну реакцію), Т – Тримай подих (переключи увагу на дихання, зроби повільний вдих), О – Оціни стан (що відбувається в твоєму тілі, думках, емоціях?), П – Поглянь ширше (чи є інші варіанти розвитку ситуації?), П – Прийми рішення відповідно своїм цінностям (дій розумно, вибираючи найкращу реакцію). Цей метод дає змогу дистанціюватися від емоцій та уникнути імпульсивних рішень. Регулярне застосування СТОПП допомагає покращити емоційний контроль і знизити стрес.

Помітьте нав'язливу або тривожну думку, образ, спогад, тригер. Діти не телефонують мені вже тиждень, і це викликає тривогу та образ.	Запишіть свої реакції та альтернативні, більш здорові відповіді в цій колонці. Що працює для вас? Що допоможе? Що ви можете сказати собі? Про що вам потрібно пам'ятати в такі моменти?
СТОП! Стримайся	Зупиніться на мить, перш ніж дозволити негативним думкам заволодіти вашими емоціями.
Тримай подих. Зробіть повільний вдих, а за ним — видих	Повільно вдихніть через ніс, затримайте дихання на 3 секунди і повільно видихніть через рот. Повторіть кілька разів, щоб трохи заспокоїтися.
Оціни стан. Спостерігайте. Описуйте відчуття, образи, думки, тілесні відчуття, тригери.	Які почуття виникають? Смуток, образа, думка «Я їм не потрібен». Що відчуває тіло? Напруження в грудях, важкість у животі.
Поглянь ширше. Поверніться назад / Додайте інший погляд. Яка загальна картина? Зробіть вправу «вид з гелікоптера». Це факт чи думка? Як би це побачив хтось інший? Чи є інший спосіб подивитися на це?	Факт: діти не телефонували тиждень. Думка: вони мене забули. Можливо, вони зайняті роботою, у них свої турботи, але це не означає, що вони не люблять мене.
Прийми рішення відповідно своїм цінностям. Практикуйте те, що працює. Що найкраще зробити зараз — для мене, для інших, для ситуації.	Самому зателефонувати або написати повідомлення. Займатися улюбленою справою, щоб не зациклюватися на негативних думках. Пам'ятати, що тривалі паузи в спілкуванні не означають байдужість. Для зменшення неприємних відчуттів у тілі можна зробити кілька легких фізичних вправ або прогулянку, випити теплого чаю, виконати техніку релаксації.

«Судова справа» (робочий аркуш)

«Судова справа» допомагає критично оцінити свої негативні думки. Уявіть, що ви — адвокат, який має довести або спростувати свої переконання, використовуючи лише факти та докази. Запишіть свої негативні думки та зберіть аргументи «за» і «проти», оцінюючи їхню обґрунтованість. Це дозволяє зменшити вплив ірраціональних переконань та сформувати більш збалансований погляд на ситуацію.

1. **Запишіть свою думку (-ки)** — помістіть дійсно неприємну (гарячу) думку, яка змушує вас відчувати себе дуже погано або засмучено в «теку» (наче створюєте досьє злочинця). Щоб допомогти визначити цю думку, поставте собі питання, як-от: що найгірше може статися? Що це говорить про мене?
2. **Шукайте докази на підтримку точності думок** — що говорить вам, що ця думка є правдивою? Що сказав би адвокат, захисник цієї думки (пам'ятайте, що це «судова справа», і докази повинні виступати в суді як факти).
3. **Шукайте докази проти думок** — що говорить вам про те, що ця думка не зовсім правдива? Що сказав би юрист сторони обвинувачення? Які існують фактичні докази? Подумайте, що б сказали інші (свідки) тощо.
4. **Підсумуйте всі докази і зробіть власні висновки** — знайдіть кінцеве твердження, яке ґрунтується на доказах, підсумкове твердження, яке є реалістичним, раціональним і збалансованим. Перефразуйте початкову думку так, щоб вона включала докази. (Ви можете почати зі слів: «Попри те, що я...») Приклад: «не зважаючи на те, що я відчуваю себе погано у цій ситуації, власне, ситуація не є поганою».

Твердження / думка: що розглядається сьогодні в суді?

Оцініть, наскільки ви вірите у правдивість цієї думки до початку «суду» (0 — 100 %) _____

Сторони захисту	Сторони обвинувачення
------------------------	------------------------------

Що говорить вам про те, що це твердження / переконання є правдивим? Які існують вагомі фактичні докази?

Підсумуйте коментар сторони захисту:

Оцініть вашу віру в цей висновок (0 — 100 %)

Що говорить вам про те, що це твердження /
переконання не є абсолютно правдивим?
Що є думкою, а що фактичним доказом?
Подумайте, що б сказали інші (свідки).

Підсумуйте обвинувачення коментарі сторони

Оцініть вашу віру в цей висновок (0 — 100 %)

Проаналізуйте докази та висновки судді (тобто себе у ролі судді).

Знайдіть кінцеве твердження, яке ґрунтується на доказах, є реалістичним, раціональним і збалансованим.

Наскільки ви вірите, що це твердження є правдивим? (0 — 100 %)_____

Техніка «Окуляри SHARP» — для сприйняття позитиву у житті

У кожного з нас є певний фільтр або лінза, яка дозволяє розуму звертати більше уваги на певні типи думок або ситуацій. Так що ми часто не помічаємо, що це відбувається.

Наприклад, коли наш настрій занурюється в пригнічений стан, ми просто приймаємо те, що наш розум говорить про нас самих, про інших, про життя, про майбутнє. Ми не замислюємося над тим, як наш розум реагує на цей стан, що ці думки є симптомами самої пригніченості, які НЕ обов'язково відповідають дійсності.

Не вірте всьому, що ви думаєте!

Багато психотерапевтів називають це «ментальним фільтром», а у випадку з пригніченістю ми можемо назвати це нашими похмурими «окулярами». Це все одно, що носити темні тоновані окуляри: усе, що бачить наш розум, тьмяне, мляве, негативне. Коли ми знімаємо темні окуляри, раптом все виглядає набагато яскравіше. Насправді воно не є яскравішим — воно просто так виглядає.

Так само і з нашими похмурими окулярами або ментальним фільтром. Наш розум бачить речі певним чином — так, як це відповідає нашому настрою або тому, у що ми глибоко віримо. Ми помічаємо негативне в собі, інших і просто відкидаємо або забуваємо все решту. Негатив ми вбираємо в себе, а позитив або щось більш нормальне просіваємо через сито.

Думки — це просто думки: автоматичні, випадкові і, звичайно, не обов'язково правдиві.

Ми можемо навчитися помічати як позитивне, так і негативне, навіть у важкому чи болісному досвіді. Погані речі все одно траплятимуться з нами: так влаштоване життя. Але ми можемо навчитися бути більш стійкими. Легко забути позитивні моменти, коли вони проходять крізь сито, тому нам потрібно навчитися їх помічати і запам'ятовувати.

Нам потрібно перейти на окуляри SHARP!

Встановіть час (set time)	Щодня виділяйте час на те, щоб помічати позитивні моменти. Можливо, кілька хвилин в один і той самий час дня, або встановіть будильник-нагадування 3 рази протягом дня.
Відстежуйте (hunt)	Відстежуйте ті моменти, які пройшли добре, коли ви сказали або зробили щось позитивне, або коли щось позитивне сталося чи було вам сказано. Не відкидайте ці прояви як занадто малі або несуттєві! Іноді просто посмішка або кілька слів можуть мати великий вплив.
Визнавайте (acknowledge)	Визнайте, що щось пішло не так. Це нормально, коли ви засмучені або розчаровані, але запитайте, чи ви все ще користуєтеся похмурими окулярами! Використовуйте окуляри SHARP і запитайте себе: Що я зробив правильно? Що в цій ситуації було правильним? Чому я можу навчитися? Що я можу зробити краще наступного разу?
Записуйте (record)	Щодня записуйте щонайменше 3 позитивні речі, які сталися за день — використовуйте журнал позитиву. Ви також можете використовувати блокнот, файл на комп'ютері або писати на кольорових аркушах паперу і складати їх у скриньку.
Плануйте (plan)	Сплануйте наступний день заздалегідь. Плануйте позитивні речі — використовуйте Журнал ACE (Дивись Крок 3) як орієнтир.

Корисно перечитувати щоденник / журнал / фотоальбом / скриньку з позитивними записами, щоб усвідомити, що хороші речі трапляються, і врівноважити негативні. Переглядайте свої записи щотижня або щомісяця, а також наприкінці кожного року.

Крок 6. Дистанціювання або розділення з думками

Пам'ятаєте того забіяку на дитячому майданчику? Дитина 1 повірила кривднику і засмутилася. Дитина 2 кинула йому виклик, і врешті-решт кривдник втратив силу і здався. Дитина 3 була зовсім іншою. Вона взагалі ніяк не відреагувала. Вона просто впізнала кривдника, а потім відвернулася і пішла гратися з друзями.

Розділення передбачає визнання думки як просто думки, не реагувати на неї автоматично, а перемикає свою увагу на щось інше.

Думки можна описати як «потoki слів, що проносяться повз нас» або як образи чи відчуття, а не як констатацію фактів, якими ми зазвичай їх сприймаємо. Ми можемо практикувати техніки майндфулнес, щоб навчитися спостерігати за цими словами, образами чи відчуттями, а не вступати з ними у взаємодію чи вірити в них.

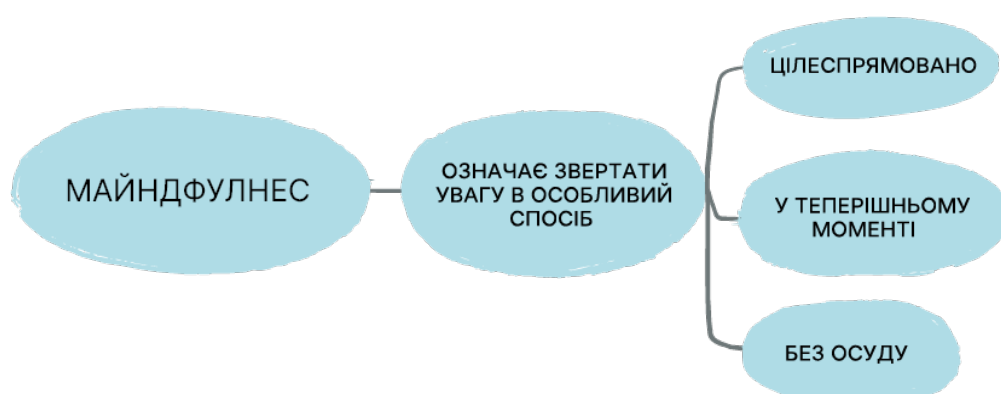
Почніть із вивчення усвідомленого дихання і практикуйте його часто, кілька разів на день, по 3-5 хвилин за раз. Чим більше ви практикуєте, тим ефективніше це буде. Вас постійно відволікатимуть нав'язливі думки, звуки, образи, відчуття, але це нормально. Єдина мета усвідомленості (майндфулнес) — помічати, коли ваш розум блукає, і неодноразово повертати свою увагу назад до дихання або, можливо, до діяльності, якою займаєтеся.

Раніше ми дізналися про те, як помічати думки, почуття і поведінку, а також ставити собі запитання, щоб допомогти кинути виклик своїм думкам.

Зупиніться, зробіть вдих і поставте собі ці запитання, які допоможуть вам відділитися або дистанціюватися від своїх думок:

- Що відбувається прямо зараз? Які думки, почуття і відчуття я помічаю?
- На що я реагую? Яке значення я надаю цій події? Як це впливає на мене?
- Це факт чи думка?
- Яким буде результат моєї віри в цю думку?
- Що було б, якби я не повірив у цю думку?
- Це думка, почуття чи відчуття?
- Чи передбачаю я те, що може статися в майбутньому?
- Чи я оцінюю ситуацію? Як я міг би описати її замість цього?
- Це спогад з минулого?
- Чи це одна з тих шкідливих звичок мислення?
- Можливо, запишіть цю думку, витягніть її з голови на папір.
- Можливо, повторіть думку дивним або комічним голосом або скажіть її дуже швидко або дуже повільно — слова можуть втратити або змінити своє значення.
- Чи можу я використати метафору для цієї ситуації?

Mindfulness (усвідомленість, сучасно використовують майндфулнес як термін)



Що таке майднфулнес?

Усвідомленість — це давня буддійська практика, яка є дуже актуальною для нашого життя сьогодні. Концепція майднфулнес дуже проста. Це особливий спосіб звертати увагу: цілеспрямовано, у теперішньому моменті та без осуду.

Майднфулнес не суперечить жодним віруванням чи традиціям — релігійним, культурним чи науковим. Це просто практичний спосіб помічати думки, фізичні відчуття, види, звуки, запахи — усе, що ми зазвичай не помічаємо.

Насправді ці навички є простими, але оскільки вони дуже відрізняються від того, як зазвичай поводить свій розум, потребують тренувань.

Ми можемо вийти в сад і, озираючись навколо, подумати: «Цю траву треба скосити, а ця грядка з овочами виглядає дуже неохайно». З іншого боку, маленька дитина радісно погукає: «Гей, іди подивися на цю мурашку!».

Уважність може бути просто помічанням того, що ми зазвичай не помічаємо, тому що наші голови надто зайняті майбутнім або минулим — думками про те, що нам потрібно зробити, або про те, що ми вже зробили.

Уважність можна просто описати як вибір і вміння контролювати фокус нашої уваги.

Автопілот

В автомобілі ми можемо проїхати багато миль на «автопілоті», не усвідомлюючи, що ми робимо. Так само ми можемо не бути «присутніми», у кожній окремій миті, протягом більшої частини нашого життя. Ми часто можемо бути «далеко», навіть не усвідомлюючи цього.

Наче на автоматичному пілоті, на нашій У режимі «автопілота» ми більш вразливі до того, що нам «натискають на больові точки»: події навколо, думки, почуття й тілесні відчуття (які ми можемо ледь усвідомлювати) здатні запускати старі шаблони мислення, які часто є непродуктивними й можуть призводити до погіршення настрою.

Стаючи більш свідомими щодо своїх думок, почуттів і тілесних відчуттів, з кожним моментом ми даємо собі можливість більшої свободи і вибору. Нам не потрібно наступати на ті ж самі старі «розумові граблі», які могли стати причиною проблем у минулому.



Усвідомлена діяльність

Якщо ми миємо посуд щовечора, ми можемо бути схильні перебувати у своїх думках, думаючи про те, що ми повинні зробити, про те, що ми зробили раніше вдень, хвилюючись про майбутні події або жалкуючи про минуле. Знову ж таки, маленька дитина може бачити речі по-іншому: «Подивись на цю піну! Це ж весело!»

Миття посуду або інша рутинна діяльність може стати для нас практикою усвідомленої діяльності. Ми можемо помічати температуру води і те, як вона відчувається на шкірі, текстуру бульбашок на шкірі, і так, ми можемо чути бульбашки, коли вони м'яко лопаються. Звуки води, коли ми дістаємо і опускаємо посуд у воду. Гладкість тарілок і текстуру губки. Просто помічаємо те, чого зазвичай не помічаємо.

Усвідомлена прогулянка приносить нові задоволення. Прогулянка - це те, що більшість з нас робить в певний час протягом дня. Навіть якщо лише кілька хвилин за раз, ми можемо практикувати усвідомлену ходьбу. Замість того, щоб бути «в голові», ми можемо озирнутися навколо і помітити, що ми бачимо, чуємо і/або відчуваємо.

Ми зосереджуємось на диханні, усвідомлюючи кожен вдих і видих. Думки, звісно, виникатимуть, але замість боротьби з ними — ми просто помічаємо їх і м'яко повертаємо увагу до ходьби.

Чим більше ми практикуємо, тим більше (принаймні спочатку) ми будемо помічати ці думки, і це нормально. Єдина мета усвідомленої діяльності полягає в тому, щоб постійно повертати нашу увагу до діяльності, помічаючи ці відчуття, ззовні і всередині нас.

Усвідомлене дихання

Основну увагу в медитації усвідомленості приділяємо диханню. Однак головною метою є спокійне, неупереджене усвідомлення, що дозволяє думкам і почуттям приходити і йти, не зациклюючись на них. Це створює спокій і прийняття.

- Сядьте зручно, вирівняйте спину настільки, наскільки це комфортно, і заплющте очі.
- Зверніть увагу на своє дихання.
- Коли виникають думки, емоції, фізичні відчуття або зовнішні звуки, просто приймайте їх, даючи їм простір прийти і піти, не засуджуючи і не втягуючись в них.
- Коли ви помічаєте, що ваша увага відволікається і стає захопленою думками або почуттями, просто відзначте, що увага відволіклася, а потім м'яко поверніть її назад до свого дихання.



Це нормально і природно, що думки виникають і ваша увага слідує за ними. Незалежно від того, скільки разів це відбувається, просто продовжуйте повертати увагу на дихання.

Дихальна медитація 1 (доктор Джон Кабат-Зінн)

- Прийміть зручну позу лежачи на спині або сидячи. Якщо ви сидите, тримайте спину прямо, а плечі опустіть.
- Заплющте очі, якщо вам зручно.
- Утримуйте увагу на диханні, будьте присутні з кожним вдихом протягом усього його часу і з кожним видихом — протягом усього його часу, ніби ви пливете на хвилях власного дихання.

Щоразу, коли помічаєте, що ваш розум відволікся від дихання, зверніть увагу на те, що вас відволікло, а потім м'яко поверніть увагу до свого живота і відчуття вдиху і видиху.

Якщо ваш розум відволікається від дихання тисячу разів, то ваше завдання полягає в тому, щоб щоразу повертати його назад до дихання, незалежно від того, чим він зайнятий.

Практикуйте цю вправу п'ятнадцять хвилин у зручний для вас час щодня протягом тижня, незалежно від того, хочете ви цього чи ні, і подивіться, як це — включити дисципліновану практику медитації у своє життя.

Усвідомте, що ви відчуваєте, коли щодня витрачаєте деякий час на те, щоб просто бути зі своїм диханням, нічого не роблячи.



Дихальна медитація 2 (за методом доктора Джона Кабат-Зінна)

- Сфокусуйте увагу на диханні — відчутті повітря, яке входить і виходить через ніс або рухах грудної клітки чи живота.
- Усвідомте свої думки і почуття в ці моменти, просто спостерігаючи за ними, не засуджуючи ні їх, ні себе.
- Водночас зверніть увагу на будь-які зміни в тому, як ви дивитеся на речі і відчуваєте себе.

Використання усвідомленості для подолання негативного досвіду (думок, почуттів, подій)

Коли ми стаємо більш досвідченими щодо усвідомленого дихання, спостереження тілесних відчуттів і рутинних повсякденних справ, можемо навчитися бути уважними до своїх думок і почуттів, ставати спостерігачами, а потім і більш сприйнятливими до них. Це призводить до зменшення рівня тривоги і підвищує нашу здатність насолоджуватися життям.

Коли більше практикуємося в застосуванні усвідомленості, ми можемо використовувати її навіть під час сильного дистресу, стаючи уважними до фактичного досвіду як спостерігач, використовуючи усвідомлене дихання і фокусуючи нашу увагу на диханні, уважно відслідковуючи тривожні думки, визнаючи їх просто думками, дихаючи разом з ними, дозволяючи їм відбуватися, не вірячи в них і не сперечаючись з ними. Якщо думки занадто сильні або нав'язливі, ми можемо перемкнути увагу на своє дихання, тіло або на звуки навколо нас.

Джон Кабат-Зінн використовує приклад хвиль, щоб пояснити усвідомлений піхдід. Уявіть собі, що ваш розум — це поверхня озера чи океану. На воді завжди є хвилі — іноді великі, іноді маленькі, іноді майже непомітні. Хвилі на воді здійснюють вітри, які приходять і йдуть, змінюючи напрямок та інтенсивність. Так само, як і вітри стресу та змін у нашому житті, які здійснюють хвилі в нашій свідомості. Від більшості вітрів, які збурюють розум, можна знайти притулок. Що б ми не робили, аби запобігти їм, вітри життя і розуму все одно будуть дути.

«Ви не можете зупинити хвилі, але ви можете навчитися серфінгу»
(доктор Джон Кабат-Зінн, 2004).

Вправа «Відвідувач»

Ця вправа допомагає розвинути усвідомлене сприйняття навколишнього середовища, тіла, дихання, думок та емоцій. Вона допомагає сприймати власні думки та емоції як тимчасові явища, а не як щось, що визначає вас. Вправа розвиває навичку дистанціювання від важких переживань, зменшуючи їхній вплив.

Як виконувати:

1. Уявіть свої емоції та думки як гостей, що заходять до вас у будинок.

- Наприклад, тривога – це неспокійний відвідувач, сум – тихий гість, роздратування – буркотливий незнайомець.

2. Не проганяйте їх і не боріться з ними.

- Вони просто прийшли й так само підуть, як усі гості.

3. Спостерігайте, як вони змінюються і зникають.

- Ви – не ваші думки та емоції, ви лише їхній спостерігач.

Результат: Допомагає зменшити тривогу, знизити вплив негативних переживань та навчитися приймати свої емоції без боротьби з ними.

Ви можете практикувати вправу як повністю, так і по частинах, використовуючи будь-яку частину вправи.

Навколишнє середовище

Прогулюючись або просто спокійно сидячи десь, почніть помічати речі так, ніби ви відвідувач цього місця. Оглядаючись навколо, помічайте пам'ятки, звуки і запахи так, ніби ви ніколи раніше їх не бачили, не чули і не відчували. Ви можете уявити себе гостем з іншої місцевості або культури, або з іншого виду чи навіть з іншої планети. Побачити або почути речі вперше з абсолютно іншої перспективи. Витратьте трохи часу, просто дивлячись, слухаючи і помічаючи.

Тіло

Коли Доктор Хто (герой відомого серіалу) перероджується, він одразу перевіряє — яке в нього нове тіло, що працює, що змінилося. Ви теж, як новачок або гість, почніть уявляти, що ви вперше опинилися у своєму тілі. Зверніть увагу на те, що ви відчуваєте — які тілесні відчуття помічаєте? Як це — рухатися, розтягувати м'язи, вставати чи сідати. Що відчувають ваші руки, коли ви рухаєте ними, розтягуючи і ворушаючи пальцями, стискаючи кулаки? Коли ви починаєте ходити, як це відбувається? Що ви помічаєте у своїх ногах — гомілкях, ступнях і пальцях? Покрутіть головою і зверніть увагу на відчуття шиї та плечей. Нахиліться, потягніться і рухайтесь. Що це за фізичні відчуття? Приділіть трохи часу на те, щоб просто помітити ці тілесні відчуття, і уявіть, що ви вперше в житті виходите на прогулянку або на будь-яку іншу повсякденну діяльність.

Дихання

Що б ви, як нове усвідомлення або відвідувач цього нового тіла, помітили у відчуттях дихання, коли вдихаєте, а потім видихаєте? Зверніть увагу на відчуття в животі, грудях, горлі, роті і носі. Ви можете помітити, як ваша увага блукає, як приходять думки, іноді їх забагато, і ваша увага може слідувати за цими думками. Просто помітьте, як ваша увага блукає, а потім м'яко поверніть фокус на дихання. Розум блукає, думки приходять і йдуть, такою є природа людського розуму. Як відвідувач, ви можете відійти назад, помітити ці думки, почуття, звуки і відчуття і продовжувати повертати свою увагу до дихання.

Думки та емоції

Потім можете почати помічати, як відвідувач, думки й образи, почуття і емоції, які приходять і йдуть, у цьому вашому новому тілі і розумі. Ви абсолютно нові для цього тіла і розуму, і від вас не очікують, що ви будете реагувати на будь-яку думку, образ або емоцію. Ви можете просто помічати їх і не реагувати. Як відвідувач, ви можете помітити, що це просто слова і образи, відчуття і почуття. Просто помічайте їх, ніби ви були новим відвідувачем цього тіла і розуму. Слова і образи, відчуття і почуття: вони приходять йдуть, і це нормально. Це те, що робить людський розум.

Техніка NOW

Вона допомагає повернути увагу в момент «тут і зараз». Техніка NOW спрямована на розвиток усвідомленості та управління своїми думками й емоціями. Часто ми діємо на автоматі, не помічаючи своїх реакцій і відчуттів, що може призводити до стресу та тривоги. Ця техніка дозволяє сповільнитися, краще зрозуміти себе та свідомо обрати подальші дії. Вона складається з трьох кроків: помітити, спостерігати та використати мудрий розум:

- **Notice (помічай):** Де зараз моя увага?
- **Observe (спостерігай):** Що я роблю. Скажіть собі: «Я йду», «Я сиджу», «Я дихаю», а потім зверніть увагу на ці відчуття у своєму тілі.
- **Wise Mind (мудрий розум, дивися Крок 4):** Що тепер? Як мені жити далі? Робити чи бути?

***«Якщо ви хочете зрозуміти своє сьогодні, подивіться на своє минуле.
Якщо ви хочете знати своє майбутнє, подивіться на своє сьогодні».***

Будда

Усвідомленість для зайнятих людей.

- Виберіть собі заняття, яке ви будете виконувати з усвідомленістю протягом дня, одну, дві або п'ять хвилин. Наприклад: випити чашку чаю; прогулятися: помити посуд.
- Що б ви не робили, будьте в цьому моменті, прямо зараз. Бачити, чути, нюхати, торкатися, відчувати, дихати.
- Просто помічайте, коли в голову приходять інші думки і відчуття, а потім знову зосередьтеся на обраній вами усвідомленій діяльності.
- Будьте терплячими і співчутливими до себе.
- Описуйте... а не судіть про те, що добре чи погано, приємно чи неприємно.
- Це так, як є.
- Це мине.



«Усе плине. Ніщо не є постійним»
Геракліт

АСТ – ABCD (робочий аркуш)

A. Activating event (Активуєча подія)	B. Belivable thoughts (Переконаливі думки)	C. Consequences (Наслідки)	
Помітьте ситуацію у вашому житті, яка є складною. Це може бути подія в минулому, теперішньому чи майбутньому. Вона може бути внутрішньою чи зовнішньою, реальною чи уявною. Тепер коротко опишіть ситуацію, з якою вам важко, у відведеному для цього місці. Будьте конкретними. На роботі відкрили цікаву вакансію, але я не подалася, бо вирішила, що не маю достатньої компетентності. Пізніше дізналася, що її зайняла колега з меншим досвідом, і тепер почуваюся розчарованою та знеціненою.	Будь ласка, опишіть складні думки, які з'являються у вас у цій ситуації. «Я недостатньо кваліфікована для кар'єрного зростання». «Мені ніколи не вдасться отримати кращу посаду». «Якби я була розумнішою або більш впевненою, то досягла б успіху».	Наслідки віри в думку. Виберіть думку з пункту В, у яку ви, найімовірніше, повірите. Тепер напишіть, як будете себе поводити і відчувати, якщо повірите в цю думку. Емоційні: розчарування, сум, занижена самооцінка, заздрість до колеги. Фізичні: напруженість у плечах, важкість у грудях. Поведінкові: уникаю нових викликів, відкладаю можливості, сумніваюся у своїх здібностях. Збалансована альтернативна думка: «Я не подалася на вакансію не через свою некомпетентність, а через власні сумніви. Це можна виправити». «Моя колега ризикнула, і це принесло їй результат. Я теж можу навчитися бути більш впевненою». «Мені слід проаналізувати свої навички, щоб бути готовою до наступної можливості».	Наслідки невіри в думку Як ви будете поводитися і відчувати себе, якщо не повірите в цю думку? Емоційні: мотивація, надія, більше впевненості в собі. Фізичні: розслаблення в тілі, легкість у диханні. Поведінкові: підготовка до наступної можливості, розвиток навичок, пошук нових кар'єрних перспектив.
D. Defusion (Розділення)		Приклади вправ на розділення	
Розділення передбачає сприйняття думок і почуттів такими, якими вони є (потіки слів, швидкоплинні відчуття), а не такими, якими вони здаються (загрози чи факти). Запишіть кілька вправ на розрядку, які ви хотіли б практикувати. – Записати думку «Я некомпетентна» на папері, подивитися на неї та усвідомити, що це просто слова, а не істина. – Повторити цю думку дуже повільно або смішним голосом, щоб знизити її емоційний вплив. – Уявити її як листок, що пливе річкою: вона з'явилася, але не обов'язково визначає мою реальність. – Практикувати усвідомленість: повернутися до поточного моменту, а не застрягати у минулих страхах або майбутніх побоюваннях.		• Помічайте некорисні думки. Промовляйте їх повільно. Записуйте їх. Промовляйте їх смішним голосом. • Позначайте некорисні думки та емоції. Наприклад, як оцінку, передбачення, почуття, відчуття, виправдання, спогад тощо. ФАКТ ЧИ ДУМКА? • Практикуйте майндфулнес, щоб краще помічати, коли ви перебуваєте в теперішньому моменті, а коли застрягли в минулому або майбутньому. • Використовуйте метафори, щоб отримати інший погляд на свої думки, почуття та судження: пасажир в автобусі, хуліган на дитячому майданчику, пляжний м'яч, вітрина магазину, річка, поїзд думок. • ЗУПИНІТЬСЯ, ЗРОБІТЬ КРОК НАЗАД. СПОСТЕРІГАЙТЕ (що ви відчуваєте і думаєте, наче це стороння людина).	

Техніки розділення

Розділення передбачає сприйняття думок і почуттів такими, якими вони є (потоки слів, швидкоплинні відчуття), а не такими, якими вони здаються (загрози чи факти).

1. (скорочена версія техніки STOPP, повна — у Кроці 5)
СТОП, ВІДСТУПІТЬ, СПОСТЕРІГАЙТЕ (як спостерігач за думками, відчуттями та емоціями іншої людини).
2. Зверніть увагу на те, що відбувається — ваші думки, фізичні відчуття, емоції, образи, спогади. Зверніть увагу на те, як ви їх інтерпретуєте і як це на вас впливає.
3. Зверніть увагу на непродуктивні думки. На що я реаую? Можливо, проговоріть думки дуже повільно, або дуже швидко, тонким або комічним голосом, або запишіть їх.
4. Визначте емоцію, яку ви відчуваєте, і позначте некорисні думки. Що це?
 - оцінка;
 - передбачення;
 - почуття або відчуття;
 - спогад;
 - некорисна звичка мислення: читання думок (віра в те, що ми знаємо або що думають інші), негативний фільтр (помічати тільки погане), емоційне міркування (я почуваюся погано, тому все має бути погано), катастрофізація (уявляти найгірше), внутрішній критик тощо.
5. Дізнайтеся більше і практикуйте **усвідомленість (майндфулнес)**, щоб ви могли усвідомлювати, коли перебуваєте в теперішньому моменті, а не «у світі думок» — можливо, у минулому або майбутньому. Помічайте те, що ви зазвичай не помічаєте: види, звуки, відчуття, думки, тексти тощо.
6. **Використовуйте метафори, намагайтеся побачити речі по-іншому.**
Наприклад:

— Пасажири в автобусі.

Ви можете сидіти на водійському сидінні, тоді як всі пасажери (думки) критикують або вигукують вказівки.

Ви можете дозволити собі кричати, але при цьому маєте зосередитися на дорозі попереду.



— Кривдник на дитячому майданчику (наші думки можуть бути нашим внутрішнім кривдником).

Дитина 1. Вірить кривднику, засмучується і реагує автоматично (кривдник продовжує).

Дитина 2. Кидає виклик кривднику (кривдник зрештою здається).

Дитина 3. Визнає, а потім ігнорує кривдника, змінює фокус уваги.

— Річка.

Предмети, що пливають вниз по річці. Можливо, листя або шматочки брудного сміття (думки, почуття, образи). Замість того щоб намагатися плисти, ми можемо стояти на березі і спостерігати, як все це проходить повз нас.

— Пляжний м'яч.

Ми намагаємося зупинити думки — тримаємо м'яч під водою, але він продовжує спливати (думки). Ми можемо дозволити м'ячеві плавати навколо нас, просто дозволивши йому бути, не торкаючись його.

— Потяг думок.

Ми можемо сидіти в поїзді, спостерігаючи за пейзажем (думками, образами, відчуттями), або стояти на платформі, спостерігаючи за поїздом думок, що проїжджає повз. Нам не обов'язково стрибати в нього.

— Тунель.

Коли ми відчуваємо тривогу, проїжджаючи через тунель, найкращий варіант — продовжувати їхати, а не намагатися втекти. Це відчуття пройде — у тунелю є кінець.

— Гора.

Якою б не була погода, чи що б не відбувалося на поверхні гори, гора стоїть непохитно, міцно, заземлено, постійно. Ми можемо бути схожими на цю гору, спостерігаючи за думками, почуттями, відчуттями, пізнаючи внутрішню тишу.

Крок 7. Ресурсна уява.

«Уява важливіша за знання»
(Альберт Ейнштейн)

Техніки уяви та візуалізації здавна використовує більшість, якщо не всіма культурами світу, як давніми, так і сучасними, а також більшістю психотерапевтичних підходів. Вважають, що візуалізація є більш ефективною, коли ми відчуваємо себе розслабленими.

Уяву можна використовувати як спосіб, щоби:

- розслабитися;
- медитувати;
- покращити майбутню особисту продуктивність і розвиток;
- досягти успіху в майбутньому;
- набути впевненості;
- покращити настрій;
- зменшити дистрес, пов'язаний із травматичними спогадами;
- набути розуміння, осяяння, внутрішньої мудрості;
- подолати фізичні хвороби;
- покращити спортивні результати.

Багато хто з нас мислить візуально або в образах, і ми можемо розвивати наші, можливо, природні навички уяви, щоб покращити психічне здоров'я. Ми можемо програвати в уяві різні ситуації, розвивати впевненість у собі або, можливо, вчитися розслаблятися, використовуючи образи.

Ресурсна уява для самодопомоги

Починайте кожну візуалізацію з розслаблення: влаштуйтеся в тихому місці, де вас ніхто не потурбує, і зосередьтеся на своєму диханні протягом кількох хвилин. Заплющте очі, потім подумки проскануйте своє тіло і знайдіть будь-яку ділянку, де є напруга, і відпустіть її з кожним видихом.

Усі візуалізації можна підсилити, якщо залучати всі свої відчуття під час створення уявного образу — це більше, ніж просто “бачити”! Якщо ви помітили, що в позитивну картину вклинюються якісь негативні елементи або образи, перервіть цю візуалізацію і подумайте про щось інше.

Закінчуйте кожну візуалізацію, витрачаючи кілька хвилин на те, щоб повернутися в кімнату, де ви перебуваєте, розплющити очі й озирнутися навколо, сісти і повернути себе до усвідомлення «тут і зараз».



Цей посібник адаптовано з англomовного посібника, і техніки у цьому розділі для українців часом можуть викликати болючі спогади та неприємні емоції у людей, що пережили сильні стресові події, пов'язані з війною, та/або втратою домівки, та/або близької людини. Тому ми наполегливо рекомендуємо вам, перш ніж використовувати техніки з цього розділу, ознайомитися з техніками з попередніх розділів, та попрактикувати їх. Також закликаємо неухильно дотримуватися рекомендацій, вказаних вище.

Техніка. Розслаблювальний образ «Спокійного місця»

- Уявіть місце, де ви відчуваєте себе спокійно. Це може бути місце, де ви бували раніше, місце, де ви мріяли побувати, або місце, яке ви бачили на картинці. Але ми рекомендуємо використовувати саме образ УЯВНОГО місця, якого не існує в реальності, але де ви б почувалися спокійно.
- Зосередьтеся на кольорах вашого спокійного місця.
- Тепер зверніть увагу на звуки, які вас оточують, або, можливо, на тишу.
- Подумайте про запахи, які відчуваєте.
- Потім зосередьтеся на тому, що ви відчуваєте шкірою: земля під вами, температура, будь-який рух повітря, усе, до чого ви можете доторкнутися.
- Тепер, перебуваючи у своєму спокійному місці, ви можете дати йому ім'я, одне слово або фразу, яку зможете використовувати, щоб повернути цей образ назад, коли вам це буде потрібно.
- Ви можете затриматися там на деякий час, просто насолоджуючись тишею і спокоєм. Ви можете піти, коли захочете, просто розплющивши очі й усвідомивши, де ви зараз перебуваєте.

Техніка. Мудрий внутрішній радник

- Якщо ви в чомусь не впевнені або потребуєте поради, то в кожному з нас є якась мудра внутрішня частина, яка знає, що робити.
- Почніть із розслаблювального образу спокійного місця. Потім уявіть, як ви йдете стежкою і помічаєте «мудрого внутрішнього радника». Це може бути старша людина, уособлення іншої істоти, можливо, релігійна чи духовна постать, або якась інша істота. Використовуйте те, що вам здається правильним.
- Зробіть образ сильнішим, зосередившись на сцені, на тому, що ви бачите, чуєте, відчуваєте на запах, торкаєтесь.
- Проведіть деякий час, просто перебуваючи зі своїм мудрим внутрішнім радником, відчуваючи себе спокійно і комфортно.
- Скористайтесь можливістю звернутися до свого мудрого внутрішнього радника за загальними настановами або за порадою з конкретного питання. Не чекайте негайної відповіді, але будьте сприйнятливі до всього, що з'являється.
- Деякі люди помічають в наступні години, дні або тижні, що вони отримали свою «відповідь», можливо, у дуже несподіваний спосіб.

Техніка. Впевнені, компетентні, задоволені

Ми можемо використовувати уявні образи, які допоможуть нам відчути себе краще.

- Пригадай ситуацію або подію з минулого, коли ти яскраво відчував(-ла) саме те, що хочеш відчути зараз. Або уяви людину (реальну чи вигадану), яка вже має ті якості, які ти хочеш розвинути в собі.
- Подумай про цю ситуацію чи людину: що ти бачиш навколо? Що ти чуєш? Як поводишся ти або ця людина? Як виглядає? Зверни увагу на голоси, звуки, кольори й інші деталі.
- Які почуття виникають у тебе, коли ти уявляєш себе у цій ситуації або на місці цієї людини? Що ти відчуваєш прямо зараз?
- Які фізичні відчуття ти помічаєш у своєму тілі?
- Чи можеш ти підібрати слово, яке точно описує ці позитивні відчуття? Це слово стане своєрідним «якорем», за допомогою якого ти зможеш швидко повернути це приємне відчуття, коли тобі це знадобиться.

- Тепер зосередься на цьому слові й образі, помічаючи, як посилюються позитивні почуття.
- Відтепер ти здатен(-на) повертати цей стан упевненості, спокою або іншого позитивного почуття, коли цього захочеш або коли тобі це буде потрібно.
- Цю техніку ти також можеш поєднати з вправою «репетиція цілі», уявляючи себе у бажаній ситуації разом із цими позитивними емоціями.

Техніка. Репетиція досягнення мети / Досягнення майбутнього успіху

- Детально обміркуйте, якої риси, навички чи поведінки ви хотіли б досягти, у якій ситуації, з ким тощо.
- Прорепетируйте ситуацію в уяві, використовуючи бажану поведінку, навички тощо. Уявіть, що ви бачите себе в цій ситуації.
- Який у вас вигляд, як ви говорите і що говорите, як ви бачите себе в цій ситуації, як ви дієте.
- Передбачте реакцію інших людей на цей новий образ вас. Відрепетируйте їхню реакцію по-різному, іноді негативну. А потім відрепетируйте ці складні сценарії з собою, реагуючи так, як ви хотіли б реагувати.
- Якщо необхідно, підготуйте сценарій того, що ви хочете сказати (наприклад, коли ви плануєте протистояти комусь, хто має владу).
- Використовуйте ці уявні образи кілька разів на день протягом щонайменше 10 днів. Чим більше ви практикуєте, тим легше це стає і тим легше вам буде розібратися в реальній ситуації, коли вона трапиться.

Наприклад, страх перед співбесідою на роботу.

1. Розіграйте в уяві детальну сцену.
2. Використовуйте різні сценарії розвитку ситуації. Уявіть, як вас представляють інтерв'юєру, а також як ви самі проявляєте ініціативу і відрекомендовуєте себе.
3. Уявіть, що вам ставлять ймовірні запитання, і потренуйтеся відповідати на них.
4. Уявіть себе спокійним і впевненим у собі. Уявіть, який це матиме вигляд, що ви будете робити, як ви будете це робити.

Техніка. Маніпуляції із образами

Якщо спогади дуже болючі або викликають сильні емоції (наприклад, паніку, розгубленість чи відчуття, що «накриває»), краще не робити цю вправу наодинці. У такому випадку важливо звернутися до фахівця, який зможе підтримати вас під час виконання техніки.

Іноді у нас можуть виникати жахливі нав'язливі образи, які просто з'являються в голові, і нам важко їх позбутися. Образ може бути заснований на реальному спогаді або просто на якомусь випадковому жахливому образі. Ці образи можуть викликати сильні фізичні відчуття та інтенсивні емоції страху, жаху, гніву чи смутку.

Ми можемо навчитися маніпулювати зображенням так, щоб зменшити неприємні відчуття:

- Уявіть, що ви помістили зображення на екран телевізора. Тепер за допомогою уявного пульта дистанційного керування зменшіть зображення, зробивши його більш віддаленим, можливо, зробіть його чорно-білим, вимкніть звук або надайте йому інший звуковий супровід.
- Уявіть собі тарілку або аркуш міцного прозорого пластику і покладіть його між вашим обличчям і зображенням. Відсувайте зображення від свого обличчя, поки воно не стане меншим і не віддалиться.

Техніка. Перетворення «поганого» почуття

Іноді ми можемо відчувати «погане» відчуття в нашому тілі. Це відчуття можна змінити за допомогою уяви.

Запитайте себе (приклад виділено курсивом):

Де це відчуття у вашому тілі?	<i>Живіт</i>
Якби це відчуття мало форму, якою б вона була?	<i>Овальної форми</i>
Наскільки великим воно було б?	<i>Завбільшки з м'яч для регбі</i>
А якого кольору?	<i>Темно-синього</i>
Якої текстури чи консистенції?	<i>Суцільна маса</i>



А тепер:

Щоб це відчуття було кращим, якої форми має бути?	<i>Кругла</i>
Наскільки великою?	<i>Зменшується</i>
А якого кольору?	<i>Жовтого</i>
Якої текстури чи консистенції?	<i>Тепла, легка, напівпрозора</i>



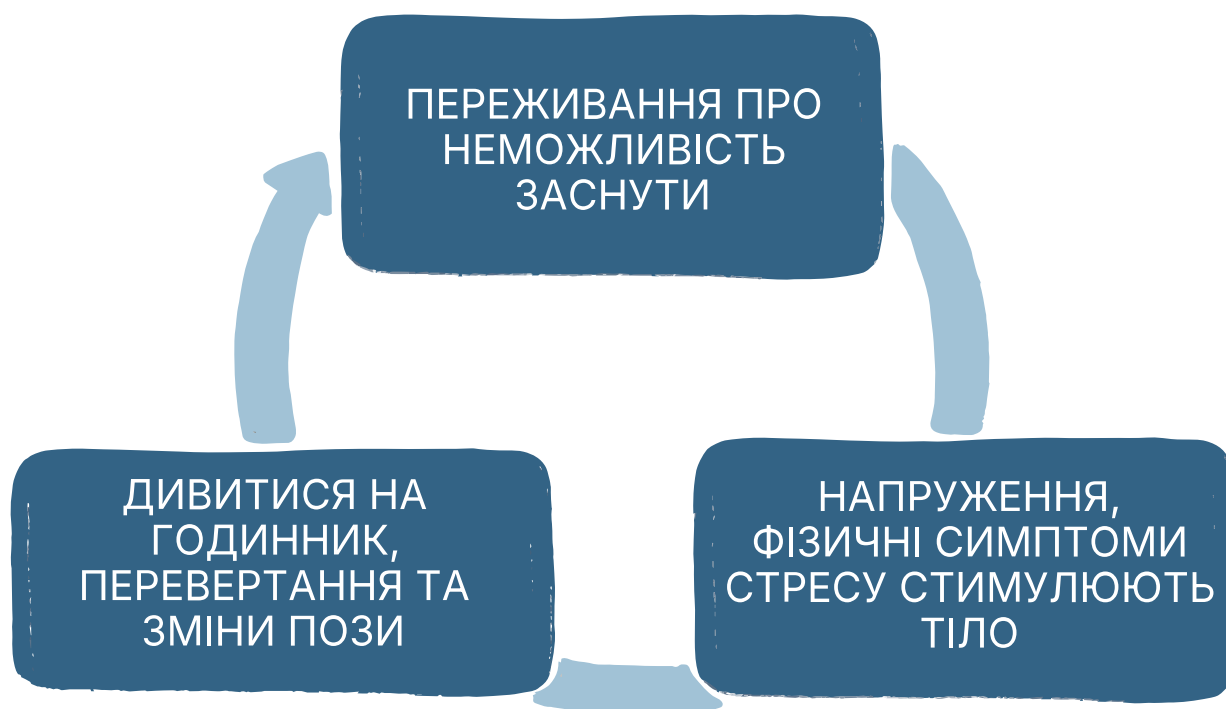
Техніка. Ресурсна уява для пригніченості

Коли ми відчуваємося пригніченими, потрапляємо в замкнене коло негативного мислення та уявлень, робимо менше, і, як наслідок, відчуваємо себе ще більш пригніченими. Хоча змінити наше негативне мислення може бути важко, людям часто легше побачити себе у своїй уяві, насолоджуючись тими видами діяльності, які вони звикли робити з задоволенням.

- Робити це 2-3 рази на день може допомогти підняти настрій і почати змінювати наш негативний фокус. Діяльність, яку ми візуалізуємо, не обов'язково має бути чимось, чим ми плануємо займатися в майбутньому. Мета полягає в тому, щоб просто активізувати більш корисне мислення та образи.
- Як і у всіх інших вправах з уявою, корисно посилювати образ, думаючи про кожне з наших почуттів, помічаючи навіть дрібні деталі в тому, що ми бачимо і чуємо, тощо. Також часто корисно використовувати інші вправи, описані вище.

Налагодження сну

Існує багато причин поганого сну, які можуть включати стрес, фізичний дискомфорт або фізичні захворювання.



Потреби у сні різняться. Немовля починає життя, потребуючи 16 годин сну на добу, а з віком потреба у сні зменшується. І дорослим, особливо людям похилого віку, може знадобитися лише 4-6 годин на добу. Потреби людей різняться, але більшість людей відчують, що їм потрібно 7-8 годин, тоді як інші відчують, що їм потрібно 9-10 годин на добу.

Нам може бути важко заснути, ми можемо часто прокидатися вночі або прокидатися рано-вранці і не засинати. Усе це призводить до того, що ми відчуваємо, що не виспалися. Почуваємося втомленими, напруженими і, найімовірніше турбуємося про те, що не виспалися. Ця тривога може ще більше заважати нам добре виспатися.

Якщо у вас є проблеми зі сном, є кілька речей, які ви можете зробити, щоб допомогти собі добре виспатися. До них належать зміни в нашому оточенні, поведінці або нашому мисленні.

Змінимо наше місце сну:

Чи є якісь корисні зміни, які ви можете зробити?

- Спальня занадто світла (або темна).
- У спальні занадто спекотно або занадто холодно.
- У спальні занадто шумно.
- Ліжко занадто незручне.
- Партнер не дає вам спати (хропе, неспокійний тощо).

Змінюємо свою поведінку:

- Використовуйте обрану вами техніку релаксації перед сном (будь-яку, яка вам підходить).
- Дотримуйтеся регулярного режиму, лягаючи спати і встаючи в один і той же час кожен день, незалежно від того, чи втомилися.
- Зберігайте ліжко для сну та інтимних стосунків. Не використовуйте його для перегляду телевізора, роботи за комп'ютером тощо.
- Робіть регулярні фізичні вправи протягом дня. Спробуйте регулярно плавати або ходити пішки. Уникайте фізичних вправ пізно ввечері.
- Скоротіть споживання кофеїну (чай, кава, деякі безалкогольні напої) ввечері. Замість цього спробуйте молочні напої.
- Не вживайте багато алкоголю. Це може допомогти вам заснути, але ви майже напевно будете прокидатися вночі.
- Не їжте і не пийте багато пізно ввечері.
- Якщо у вас була погана ніч, не піддавайтеся спокусі поспати вдень: це ускладнить засинання наступної ночі.
- Поговоріть із лікарем про ліки, які ви приймаєте, і про те, як вони можуть впливати на ваш сон.
- Якщо вас щось турбує і ви не можете нічого зробити з цим негайно, спробуйте записати це перед сном, а потім пообіцяйте собі розібратися з цим завтра.
- Якщо не можете заснути, не лежіть, продовжуючи хвилюватися про це. Встаньте і зробіть щось, що вас розслабляє. Наприклад, почитайте або послухайте тиху музику. Через деякий час ви відчуєте, що втомилися достатньо, щоб знову лягти спати.
- Ведіть щоденник сну протягом тижня. Після завершення зможете озирнутися назад і помітити, що допомагає вам краще спати, а що — ні. Так, внесете позитивні зміни і робитимете більше того, що допомагає, і менше того, що не допомагає. Якщо нічого не допомагає, спробуйте щось інше.
- Уникайте дивитися на годинник, коли лежиш у ліжку — натомість зосередьте увагу на чомусь заспокійливому. Використовуй техніку уяви, усвідомлене дихання або техніку релаксації.

Що тепер?

Практика! Практика! Практика!

Це лише початок вашої подорожі. Ви набули певних навичок, і тепер вам потрібно продовжувати їх повторювати. Ці поради та техніки — це не психотерапія за помахом чарівної палички. Вона вимагає наполегливої праці та відданості, але ви будете винагороджені!

З часом, можливо після тривалої практики, ти почнеш легше помічати свої думки та реакції, усвідомлювати, на що саме реагуєш і яке значення надаєш ситуаціям. Природним чином з'явиться звичка ставити під сумнів те, що відбувається, і ти почнеш бачити все інакше — ширше, об'ємніше. Разом із цим зміниться й твоє ставлення: ти відчуватимеш зовсім по-іншому — корисніше й збалансованіше, ніж раніше

Якщо ви починаєте вчитися грати на музичному інструменті, немає сенсу просто ходити на уроки щотижня — ви **МАЄТЕ** практикуватись щодня, щоб прогресувати і вдосконалюватися.

Вас можуть навчити грати, але ви не станете грати краще без практики. Серйозні музиканти, які практикуються, з часом навчаються грамотно грати музичні твори. Дехто з них навіть майстерно опановує свій інструмент.

Ми теж можемо стати компетентними у здійсненні ефективних і здорових змін, які реально змінюють наше життя і життя тих, хто нас оточує.

Часто нагадуйте собі, що треба **ПРАКТИКУВАТИ!**

Практикуйтеся в той час, коли вам не потрібно це робити, щоб, коли вам дійсно знадобляться ці навички, вони далися вам легше. Подібно до того, як музикант-практик грає по кілька годин на день, щоб стати компетентним, перш ніж продемонструвати свої навички на великому сольному концерті або перед важливим іспитом.

Підтримка прогресу:

- Подумайте про майбутнє — які ситуації в майбутньому можуть бути для вас складними? Що ви можете зробити по-іншому в таких ситуаціях?
- Що ви дізналися, що було найбільш корисним?
- Що не допомогло?
- Що допомогло?
- Що варто продовжувати практикувати?
- Що ви можете зробити, щоб допомогти або нагадати вам про практику?
- Якої підтримки чи допомоги потребуєте?

Використовуйте таблицю «Підтримка прогресу», щоб нагадувати собі, що допомагає найбільше і що вам потрібно продовжувати практикувати.

Таблиця «Підтримка прогресу»

Чого я навчився?	
Що було найбільш корисним?	
Що я можу продовжувати робити, щоб запобігти регресу?	
У яких ситуаціях існує високий ризик того, що регрес може статися? Які події / ситуації / тригери роблять мене більш вразливим?	
Які ознаки цього? Думки / емоції / ситуації	
Що я можу зробити, щоб не втратити контроль? Що я можу зробити по-іншому? Що було б найкраще? Коли мені важко або погано, що я можу зробити, щоб покращити своє самопочуття?	
Що я міг зробити, коли втрачав контроль? Що допомогло? Чого я навчився? Хто може допомогти?	
Як я можу осмислити це? Які події / тригери призвели до цієї невдачі? Як я відреагував на це? Що я робив? Що думав? Що відчував?	
Чого я навчився з цього? Чи була це ситуація підвищеного ризику? Чи є речі, які я можу визначити як складні? Що допомогло, а що ні?	
Озираючись назад, що б я зробив по-іншому? Коли я думаю / відчуваю, що я міг би натомість зробити?	

*** Практикуйте СТОПП! якомога більше і частіше. Чим більше ви практикуєте, тим легше буде, коли вам це знадобиться**

СТОП! – Стримайся (зупини імпульсивну реакцію).

Т – Тримай подих. Переключи увагу на дихання, зроби повільний вдих.

О – Оціни стан. Що відбувається в твоєму тілі, думках, емоціях?

П – Поглянь ширше. Чи є інші варіанти розвитку ситуації? Зробіть вправу «вид з гелікоптера». Це факт чи думка? Як би це побачив хтось інший? Чи є інший спосіб подивитися на це?

П – Прийми рішення відповідно своїм цінностям. Що найкраще зробити зараз — для мене, для інших, для ситуації.

*** Практикуйте усвідомлене дихання та усвідомлюйте, на чому ви зосереджуєте свою увагу.**

*** Продовжуйте використовувати свій мультимодальний план лікування, щоб вирішити, що ще вам потрібно зробити.**

*** Техніки самодопомоги з використанням уявних образів допоможуть вам розвинути набуті навички.**

*** Використовуйте ресурсну уяву для самодопомоги.**

ПРАКТИКА, ПРАКТИКА, ПРАКТИКА!

Пам'ятай і регулярно тренуй корисні навички, які ти засвоїв(-ла). Навіть якщо тобі здається, що ти вже можеш ефективно використовувати ці техніки, все одно продовжуй тренуватись!

Через деякий час, можливо, після тривалих і регулярних тренувань, ти зможеш легше помічати свої думки й реакції, розуміти, на що саме ти реагуєш і якого значення надаєш різним ситуаціям. Ти почнеш природно ставити питання до своїх думок і дивитися на речі інакше, більш широко та об'єктивно. Завдяки такому переосмисленню та розширенню перспективи ти почнеш реагувати інакше — більш свідомо й спокійно. Ти почуватимешся значно краще й здоровіше порівняно з тим, як це було раніше.

«Намагайтеся не діяти миттєво. Відстороніться від ситуації.

Погляньте ширше, візьміть себе в руки»

Епікет (55–135 рр. н.е.)

Позитивні кроки до стійкості

Будьте добрими до себе

- Наша культура, гени, релігія, виховання, освіта, гендер, сексуальність, переконання та життєвий досвід роблять нас тими, ким ми є. У всіх нас бувають погані дні.
- Будьте добрими до себе. Заохочуйте, а не критикуйте себе. Ставтеся до себе так, як би ви ставилися до друга в такій самій ситуації.



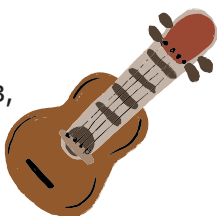
Регулярно займайтеся фізичними вправами

- Активність допомагає підняти настрій, зменшує стрес і тривогу, покращує фізичне здоров'я та надає більше енергії.
- Вийдіть на вулицю, бажано в зелену зону або біля води.
- Знайдіть заняття, яке вам подобається, і просто робіть його.



Займіться хобі та/або опануйте нову навичку

- Це допоможе підвищити вашу впевненість, розширити коло інтересів, знайти нових знайомих чи навіть відкрити нові можливості для професійного розвитку.



Розважайтеся та/або будьте креативні

- Розваги та творчість допомагають нам почуватися краще та підвищують впевненість у собі.
- Насолоджуйтеся своїми справами!



Допомагайте іншим

- Візьміть участь у громадському проєкті, благодійності або просто допоможіть комусь із знайомих.
- Крім того, що принесете користь іншим, ви зробите щось корисне, що допоможе почуватися краще.



Відпочивайте

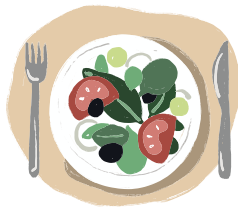
- Знайдіть час для себе. Дозвольте собі розслабитися і відпочити. Знайдіть щось, що підходить саме вам: різні речі працюють для різних людей.
- Дихайте... (уявіть собі повітряну кульку в животі, яка надувається і здувається, коли ви вдихаєте і видихаєте).



Позитивні кроки до стійкості (продовження)

Харчуйтеся правильно

- Їжте регулярно, снідайте, харчуйтеся здоровою їжею, їжте фрукти і овочі, пийте воду.



Врівноважте сон

- Заведіть здоровий режим сну — лягайте спати і вставайте в один і той же час кожного дня.



Підтримуйте контакт з іншими

- Залишайтеся на зв'язку з родиною та друзями, регулярно і часто спілкуйтеся з ними.



Остерігайтеся алкоголю та наркотиків

- Уникайте вживання алкоголю (або ліків без рецепта), щоб допомогти собі впоратися. Це тільки додасть вам проблем.



Подивіться на картину ширше

- Ми всі надаємо різного значення ситуаціям і бачимо речі зі свого погляду. Розширте свою перспективу і подивіться на картину ширше («Погляд з висоти гелікоптера»).
- Яке значення я надаю цьому? Це факт чи думка? Як би це побачили інші? Чи є інший спосіб подивитися на це?
- Наскільки це важливо, чи буде важливо через рік? Що я можу зробити прямо зараз, щоб допомогти найбільше?



Приймайте це «таким, як воно є»

- Ми схильні боротися з неприємними думками і почуттями, але ми можемо навчитися просто помічати їх і відмовлятися від цієї боротьби.
- Деякі ситуації ми просто не можемо змінити. Ми можемо просто плисти на цих хвилях, замість того, щоб намагатися їх зупинити.
- Дозвольте цим думкам і відчуттям просто бути — вони пройдуть.



Більше технік самодопомоги та рекомендацій
для плекання стійкості — на платформі «Ти як?»
Всеукраїнської програми ментального здоров'я



<https://howareu.com/produkty>

