

Назустріч почуттям

Модуль 2

Прийняття дистресу

Вступ	2
Бачити емоції в інший спосіб	2
Що таке прийняття?	3
Як прийняти дистрес	3
Практика прийняття	5
Практика прийняття у стані дистресу	7
Підсумок модуля	9
Про модулі	10

Інформація, що представлена в документі, призначена суто для ознайомчих цілей.

Вступ

Можна припустити, що ви продовжуєте читання, оскільки зрозуміли, що складнощі регуляції дистресу є проблемою для вашого життя. Тепер, коли ви знаєте, що таке складнощі регуляції дистресу, наступним кроком буде навчитися стати більш витривалими. Можливо, ви не усвідомлюєте, що з часом навчилися витримувати багато різних речей (наприклад, людей, які вам не подобаються; фізичний біль; коли ви не досягаєте свого; коли робите речі, яких вам не хочеться робити; поганих водіїв на дорозі тощо), а отже емоційний дистрес буде лише ще одним пунктом, який додасться до списку. Щоб навчитися витримувати дистрес, коли ви постійно намагаєтеся втекти від нього, можуть знадобитися практика, терпіння та наполегливість. Цей модуль допоможе вам розвинути витривалість шляхом вивчення стратегій, які допоможуть вам прийняти емоційний дистрес та зустрітися з вашими відчуттями.

Бачити емоції в інший спосіб

Перший крок до прийняття дистресу полягає в тому, щоб почати бачити ваші відчуття та емоційні переживання в новому світлі. Як ми обговорювали в Модулі 1, емоційний дискомфорт є цілком нормальним універсальним людським досвідом. Негативні емоції, як-то смуток, гнів і страх, є частиною людського буття. Ці емоції є не просто звичайними, нормальними та прийнятними, вони насправді є важливими та корисними для нас.

Наприклад, страх є надзвичайно корисним для нашого виживання. Страх є корисним, коли він спрацьовує у належний час, у моменти, коли існує реальна загроза нашій безпеці (наприклад, наставлений на нас пістолет або дика розлючена тварина, що трапляється на нашому шляху), або коли страх є пропорційним ситуації (наприклад, нервозність перед великим іспитом). У ці моменти страх, який ми відчуваємо, та всі фізіологічні відчуття, які супроводжують цей страх, допомагають нам ефективно впоратися з такою ситуацією. Пульсація серця, пришвидшене дихання, відчуття жару, пітливість — усі ці речі є ознаками того, що тіло перейшло в режим “бийся або тікай”. Перебування в цьому режимі готує нас або до зіткнення з небезпекою (наприклад, ми відчайдушно вчимося), або до втечі від небезпеки (наприклад, ми відчайдушно тікаємо від зброї або дикої тварини). У таких випадках страх може бути дуже доброю річчю. Якби ми були занадто розслабленими та не вчилися або не намагалися б утекти від зброї або дикої тварини, у нас були б великі проблеми.

Аналогічно, корисним є прояв гніву. Уявіть, що по відношенню до нас чи когось іншого скоїли щось погане чи несправедливе, і це аж ніяк на нас не вплинуло. Якби ми не відчували гніву, то, ймовірно, дозволяли б траплятися на своєму шляху всім видам поганого поводження, або ж дозволяли б заподіювати шкоду іншим людям. Гнів може спонукати нас до дій, та намагання змінити речі на краще як для себе, так і для інших.

Зі смутком усе не так просто. З якого дива смуток може бути корисним? Можливо, найпростіший спосіб побачити, наскільки корисним є смуток, полягає в тому, щоб натомість подумати: а якби ми не відчували смутку, що б це означало? Зазвичай ми схильні відчувати смуток, коли втрачаємо щось так чи інакше важливе для нас (наприклад, людину, роботу, власність, чийось увагу або прихильність тощо). Якби ми не сумували, коли трапляються такі ситуації, це означало б, що для нас немає нічого важливого. Це означало б, що ми не надаємо значення або не цінуємо те, що маємо, та що ми не зацікавлені у своїх життях чи інших людей, або ж не пов'язані з ними. Отже, смуток мимоволі допомагає нам жити повноцінним життям, оскільки це означає, що ми піклуємося про аспекти нашого життя та не хочемо їх втрачати.

На мою думку, ключовий момент, який треба запам'ятати, полягає в тому, що **негативні емоції є важливими для нашого виживання, і не є тим, чого треба боятися та уникати будь-якою ціною.**

Модуль 2: Прийняття дистресу Назустріч почуттям

Сторінка 2

Ще один спосіб, у який ви можете почати дивитися на свої емоції по-іншому, полягає в тому, аби визнати, що ваші **емоції не є незмінними**. Натомість ви можете почати розглядати свої емоції як мінливі переживання, які завжди змінюються, але зрештою минають. Коли ми відчуваємо сильний стрес, може

здатися, що дистрес триватиме вічно, стаючи все гірше та гірше, поки ми не вигоримо емоційно. Але ми знаємо, що емоції працюють не так. Навпаки, **емоції діють більше як хвиля**, часом посилюючись і стаючи інтенсивнішими, але вони неминуче досягають певного плато, вщухають і, нарешті, минають. Іноді емоція може знову поставати, викликаючи ще одну хвилю або меншу брижу. Але головне полягає в тому, що емоції рухаються та змінюються, вони не є незмінними. Особливо це стосується ситуацій, коли ви не боретеся з емоцією та не намагаєтеся її заблокувати. Інколи сама лише здатність нагадати собі, що емоції минають подібно до хвилі, може дозволити вам краще витримувати будь-які неприємні відчуття, які ви переживаєте.

Що таке прийняття?

По-перше, давайте розглянемо, до чого призводить термінова потреба позбутися дистресу. Якщо ви уважно переглянули Модуль 1, то, можливо, тепер усвідомлюєте, що це закінчиться лише посиленням вашого дистресу. Альтернативою терміновим спробам позбутися свого дистресу цілковито може бути обрання позиції добровільного прийняття дистресу. Знаємо, що це радикальна концепція, зважаючи на ймовірно довгу історію, яка у вас є з відкиданням вашого дистресу. Якщо ви все ще трохи стурбовані цією ідеєю прийняття дистресу, ще одне питання, яке ви можете собі поставити, полягає в тому, чи спрацювало для вас наразі відкидання вашого дистресу? Цілком імовірно, що ви скажете: “звичайно, це не спрацювало, інакше я б не читав цей модуль!” Тож, можливо, настав час спробувати щось зовсім інше... наприклад, прийняття.

Прийняття дистресу не означає, що вам повинен подобатися емоційний дискомфорт, або що вам потрібно змиритися з відчуттям жалюгідності чи загрузнути в негативних емоціях. Навпаки, прийняти дистрес означає побачити негативну емоцію такою, яка вона є, і змінити спосіб, у який ви звертаєте увагу на емоцію. Реагування на вашу емоцію прийняттям часто змінює вплив емоції на вас.

Цей підхід часто розглядають як навчання “усвідомленому” спостереженню за своїми емоціями. *Усвідомленість(майндфулнес)* є станом, коли ви перебуваєте в моменті тут і зараз, спостерігаючи за тим, що переживаєте в цей час, з цікавістю та без засудження чи намагання змінити своє переживання. При такому підході наші емоції не проявляються як свого роду бурхливий хаотичний вихор, у який нас затягує і з якого ми реагуємо імпульсивно. Навпаки, ми стаємо спостерігачами своїх емоцій, помічаючи те, що з нами відбувається, наче стороння особа, споглядаючи та спостерігаючи наш дистрес з відчуттям відстані чи неупередженості. Таким чином, нам не потрібно вступати у взаємодію зі своїми емоціями, реагувати на них або зупиняти їх. Натомість позиція, яку ми займаємо, полягає в тому, щоб просто дозволяти, споглядати та залишати місце для емоції, поки вона не мине.

Як прийняти дистрес

Коли справа доходить до практики прийняття емоційного дистресу, не існує правильного чи неправильного, але нижче наведені декілька кроків або рекомендацій, які можуть допомогти в цьому процесі. Ми наголошуємо, що це лише посібник, і зрештою здатність спостерігати за своїми емоціями та приймати їх, є тим, що вам буде необхідно пізнати методом спроб та помилок, а не тим, про що ви можете прочитати.

Спостерігати або споглядати

У першу чергу треба зайняти позицію спостереження за своїми емоціями або їхнього споглядання, звертаючи увагу, наче стороння особа, на те, що ви відчуваєте в актуальний момент. Споглядати, як інтенсивність може збільшуватися, зберігатися, зменшуватися або перетворюватися в інше відчуття. Незалежно від того, що робить емоція, ви не є вашими емоціями, ви є **спостерігачем ваших емоцій** (Tolle, 2010).

Модуль 2: Прийняття дистресу Назустріч почуттям

Сторінка 3

Позначте або опишіть

Коли ви є спостерігачем своїх емоцій, для вас може виявитися корисним позначити або описати для себе емоцію, яку ви переживаєте. Це трохи схоже на те, якби ви були коментатором свого емоційного переживання. Розмова з самим собою, що супроводжує це, може звучати приблизно так: “...є страх, я

відчуваю його у прискореному серцебитті”, “...є смуток, я відчуваю його у важкості моїх плечей” або “...є гнів, я відчуваю його у стисненні моєї щелепи”.

Допитливість та безоціночність

Ви помітите, що в мові, яка використовується для опису ваших переживань, міститься відчуття допитливості та безоціночності. Страх, смуток чи гнів, які ви відчуваєте, не вважаються добрими чи поганими або правильними чи неправильними, вони такі, які вони є.

Образність

Використання художніх образів часто може бути корисним, щоб дозволити собі культивувати цю неупереджену перспективу споглядача. Для різних людей працюють різні образи.

Деяким людям подобається образ **океанської хвилі***, про що ми вже говорили. Раніше ви могли панікувати від хвиль, відчайдушно тупцюючи по воді і ударяючи по хвилі руками, виснажуючи себе і відчуваючи, що скоро можете потонути. Натомість, коли ви усвідомлюєте свої емоції, ви не б'єтеся з хвилею, але навпаки дозволяєте хвилі перенести вас через свій гребінь і спустити на іншу сторону, або ж ви можете зважитися на серфінг, дозволяючи хвилі винести вас на берег.

Іншим подобається думати про свій дистрес як про **швидкий потяг, що прямує без зупинок****, оскільки потяг неможливо зупинити, було б дуже небезпечно намагатися сісти на нього, поки він рухається. Замість цього ви просто спостерігаєте, як ваші емоції минають повз, наче швидкий потяг, поки він безпечно не прибуде на станцію.

Деяким людям подобається уявляти їхні емоції як **хмари в небі**** або **листя в річці*****. За допомогою будь-якого з цих образів ви не можете зупинити емоції, але ви можете уявляти кожну хмару чи листок як свої емоції. Таким чином, ви можете просто спостерігати, як ваші емоції пропливають повз вас у своєму власному часі, зрештою зникаючи з поля зору.

Деяким людям подобається уявляти себе як **порожню кімнату***, у якій є вхідні і задні двері. Емоції заходять через вхідні двері і виходять через задні, приходять і йдуть. Деякі емоції можуть затримуватися в кімнаті, інші можуть рухатися швидко, а деякі можуть заходити в кімнату декілька разів. Але всі вони зрештою виходять.

Або ж декому подобається думати про свої емоції як про **неслухняну дитину****, що влаштовує істерику в супермаркеті. Немає сенсу намагатися зупинити дитину, тому що істерика тільки посилюється, а залишити дитину в супермаркеті було б небезпечно. Замість цього ви можете просто уважно спостерігати за дитиною на відстані, поки вона не виснажиться і не заспокоїться за своїм власним бажанням.

* Ці образи взято з Eifert, McKay & Forsyth (2006)

** Ці образи взято з Wells (2006)

*** Ці образи взято з Eifert & Forsyth (2005)

Ймовірно, ви зможете придумати інший образ, який краще працює для вас. Щоб дізнатися, з яким образом ви себе ототожнюєте, може знадобитися метод проб і помилок. Не потрібно бути тим, хто може уявляти речі у найменших подробицях. У більшості людей є проблеми з цим. Більш загальне “розпливчате” відчуття образу теж є прийнятним. Якщо ви можете ставитися до своїх емоцій так, наче вони є хвилею, хмарою, швидким потягом чи будь-яким образом, що працює для вас, тоді ви просто спостерігаєте за ними, звертаючи увагу на них у корисний спосіб, і в кінцевому підсумку витримуючи їх, а не намагаючись їх позбутися. Саме це є ключовим моментом.

Модуль 2: Прийняття дистресу Назустріч почуттям

Сторінка 4

Момент тут і зараз

Як тільки ви відчуєте, що повністю поспостерігали і пережили негативну емоцію, відчуваючи, що вона досягає свого природного завершення, можливо, настав час м'яко спрямувати свою увагу на момент тут і зараз. Це може бути будь-яка сенсорна робота, конкретне завдання, яке ви виконаєте, звук, смак, запах, зір чи відчуття дотику, переживання яких ви, можливо, не усвідомлювали, а тепер можете налаштуватися на

їхнє сприйняття. І якщо ви не можете придумати, на чому б зосередитися в даний момент, є одна річ, яка гарантовано є у вас в наявності для практики - ваше дихання. Що б ви не обрали, аби заякоритися в актуальному моменті, досягніть його сенсорні нюанси і подробиці та дозволяйте собі це пережити в повній мірі.

Робота з поверненням емоцій

Майте на увазі, що незалежно від того, наскільки ви компетентні у виконанні всіх щойно згаданих попередніх кроків, для негативних емоцій є нормальним інколи з'являтися знову. Це не означає, що вам не вдалося усвідомлювати ваші емоції. Ключовий момент полягає в тому, щоб усвідомити, що емоція повернулася, привітати себе з тим, що ви це відслідкували, замість того, щоб втягуватися чи занурюватися в емоцію та повторювати кроки, які були раніше. Не важливо, скільки разів вам доведеться хапати свої емоції та спостерігати за ними. **Схоплювати ваші емоції та спостерігати за ними** вже саме по собі є завданням.... Інколи люди помилково думають, що мета полягає в повному поглинанні поточного моменту, щоб не відчувати жодних емоцій, і тому вони розчаровуються при будь-якому відновленні емоцій. Коли піднімається емоція, це всього лише ще одна хвиля, швидкий потяг, хмара чи що завгодно ще, що дозволяє вам знову бути спостерігачем ваших емоцій.

І пам'ятайте, якщо ви все ж-таки розчаруетесь через те, що емоція піднялася знову, або почнете нудьгувати під час виконання своєї практики усвідомленості, просто досягніть, що це теж емоції, які ви можете практикувати, коли спостерігаєте усвідомлено.

Практика прийняття

Хороший спосіб розвинути навичку прийняття дистресу полягає в тому, щоб починати з усвідомленого ставлення до ваших емоцій загалом, коли ви не відчуваєте сильного стресу. Це забезпечить вас певною практикою для навички спостереження за своїми емоціями, коли обставини є легшими (тобто коли ви не перебуваєте під впливом сильного стресу). Таким чином ви зможете краще застосовувати цю навичку, коли обставини будуть складнішими (тобто коли ви перебуватимете під впливом сильного стресу). На наступній сторінці представлено короткий сценарій, який буде направляти вас у процесі усвідомленого ставлення до ваших емоцій у будь-який час. Ви можете розпочинати, практикувати цей новий підхід до ваших емоцій щодня, не перебуваючи під впливом сильного стресу, і записувати свої переживання у Щоденник, наведений нижче. Може бути корисним робити аудіо запис сценарію усвідомленості, а потім переслухати запис, як частину вашої практики.

Щоденник усвідомленості емоцій для щоденного заповнення

	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
Час							
Тривалість							
Переживання							

Модуль 2: Прийняття дистресу Назустріч почуттям

Сторінка 5

Сценарій усвідомленості емоцій. Скрипт.

Розташуйтеся зручно на стільці... ноги на підлозі, руки зручно розміщені, стілець повністю підтримує ваше тіло... дозволяйте вашим очам закритися... розпочинайте, звертаючи увагу на своє дихання, зробіть декілька довгих вдихів і видихів, щоб освоїтися...

Тепер м'яко скеруйте свою увагу на те, як ви відчуваєтеся емоційно всередині себе в цей момент... зверніть увагу на будь-які відчуття, що виникають всередині вас, незалежно від того, чи є вони позитивними, нейтральними чи негативними... сильними чи слабкими за інтенсивністю... всі вони є лише емоціями... все це лише відчуття, які потрібно відчувати. Якби відчуття не виникали, нагадуйте собі, що дозволяти собі їх відчувати є прийнятним. Пам'ятайте, що ви не є вашими емоціями, ви є

спостерігачем ваших емоцій. Деякий час просто споглядайте своє емоційне переживання, не здійснюючи жодних спроб змінити своє самопочуття...

Ви можете позначити емоцію для себе (наприклад, “я відчуваю спокій/ щастя/ байдужість/ здивування/ нудьгу/ розчарування/ страх/ смуток тощо”)... Ви можете описати, де і як ви відчуваєте емоцію у вашому тілі... виділіть час на спостереження фізичних ознак того, що ви відчуваєте себе саме так, як ви відчуваєте...

Спостерігайте, як емоція змінює інтенсивність і характер. Пригадайте будь-який образ, який допоможе вам бути спостерігачем своїх емоцій (*наприклад, бачити вашу емоцію як океанську хвилю, швидкий потяг, хмару, що пливе в небі, листячко, що пливе в річці, порожню кімнату, неслухняну дитину тощо*)...

Вам не потрібно піддаватися своїм емоціям та занурюватися в них. Вам не потрібно змінювати свої емоції, боротися з ними чи позбавлятися їх. Ви всього лише перебуваєте тут, аби спостерігати, споглядати і переживати те, що відбувається прямо зараз. Подивіться, чи зможете ви звільнити деякий простір для емоції, розглядаючи її як частину ширшого ландшафту всередині вас, що містить багато речей, як-от інші відчуття, думки, спогади, відчуття тіла тощо. Ваші емоції є лише емоціями... ваші відчуття — лише відчуття... ні більше ні менше...

Коли ви в повній мірі пережили будь-яку емоцію і це переживання пройшло природнім шляхом, перенаправте свою увагу на ваше дихання... відзначаючи кожен вдих і кожен видих... пильнуйте за рухом живота вперед і назад, коли ви вдихаєте і видихаєте... зверніть увагу на відчуття у вашому тілі, коли ви глибоко вдихаєте, а потім знову видихаєте. Тепер присвятіть деякий час тому, щоб дозволити вашому диханню бути вашим якорем у теперішньому моменті...

Якщо ви відволікаєтеся від процесу дихання та повертаєтеся до емоції, думки чи відчуття, -це прийнятно. Це те, що свідомість робить зазвичай. Привітайте себе з тим, що ви це помітили, і дайте своїй свідомості час, аби знову споглядати і спостерігати за тим, що ви переживаєте... Після того, як це споглядання завершиться своїм природнім шляхом, знову м'яко поверніть свою увагу до дихання, як до вашого якоря в теперішньому...

Спробуйте продовжувати свою практику усвідомленості протягом наступних 10 хвилин або більше...

Коли ви відчуєте, що готові, ви можете поступово відкрити очі, доводячи цю вправу усвідомленості до завершення...

Модуль 2: Прийняття дистресу Назустріч почуттям

Сторінка 6

Практика прийняття у стані дистресу

Тепер, коли ви починаєте добре розуміти, як усвідомлювати свої емоції загалом, наступним кроком буде навчитися приймати дистрес та поширити це нове ставлення для опанування стресогенних емоцій, з якими ви боретесь найчастіше. Для цього ви можете скласти власний покроковий майндфулнес план стосовно того, що робити, коли у вас виникає емоційний дистрес. Запишіть декілька ключових слів, фраз або образів, що спонукатимуть вас усвідомлювати свої негативні емоції в моменти, коли це зробити важче.

Нижче наведено приклад фраз, які можуть бути корисними. Ознайомтеся з прикладом сценарію, а потім подумайте, чи можете ви створити сценарій, персоналізований для ваших потреб, на наступній сторінці. Ваш персоналізований сценарій повинен бути коротким і суттєвим, оскільки ви не схочете читати купу всього, коли перебуваєте під впливом сильного стресу. Ви можете створити свій персоналізований сценарій, обравши фрази з прикладу сценаріїв, які найкраще вам підходять, або придумавши власні фрази.

Мета полягає в тому, щоб знайти декілька фраз, які допоможуть вам потрапити в режим без оціночного спостерігача вашого дистресу.

Приклад сценарію усвідомленості дистресу

Розпізнати та дозволити емоцію:

Ага! Я відчуваю... *[гнів/смуток/страх]*. Це прийнятно, я можу дозволити собі переживати ці відчуття... Я можу знайти для них місце... Мені не потрібно їх боятися або намагатися їх позбутися.

Спостерігати за емоцією:

Я можу лише спостерігати за цим відчуттям і бачити, що воно робить, мені не потрібно зациклюватися на ньому.

Де я помічаю цю емоцію у своєму тілі?

Це всього лише емоція, просто відчуття, яке потрібно відчути, ні більше ні менше.

Я не є моїми емоціями, я є спостерігачем моїх емоцій.

Це відчуття схоже на... *[океанську хвилю... мені не потрібно відчайдушно боротися з хвилею... я можу просто йти з хвилею, дозволяючи їй піднімати мене вгору і опускати вниз, або проїхатися на ній до берега]*

Бути присутнім:

Я поверну свою увагу назад до завдання, яке зараз виконую... помічаючи, що я можу відчувати... чути... бачити... відчувати на запах... відчувати на смак...

АБО

Я спрямую свою увагу на моє дихання... дихання є моїм якорем у актуальному моменті... помічаючи кожен вдих і кожен видих

Владнати емоційні повернення:

Я відчуваю, що емоція повертається... це прийнятно, це те, що роблять емоції, їм подобається знову показуватися. Я просто повернуся до спостереження знову... це просто ще одна *[океанська хвиля]*...

Модуль 2: Прийняття дистресу Назустріч почуттям

Сторінка 7

Персоналізований сценарій усвідомленості дистресу

Розпізнати та дозволити емоцію:

Спостерігати за емоцією:

Бути присутнім:

Владнати емоційні повернення:

Тепер, коли ви знаєте, як стежити за своїми емоціями загалом, і у вас є сценарій, як прийняти таке ставлення, коли виникають стресогенні емоції, настав час попрактикуватися з емоціями, які викликають у вас сильний стрес. Є 2 способи як ми можемо це робити. Один полягає в тому, щоб якнайкраще застосувати те, чому ви вже навчилися, коли у вас спонтанно виникнуть стресогенні емоції. Інший метод полягає в тому, щоб поступово шукати стресогенні емоції з наміром практикувати ваші нові навички прийняття. Перший варіант ми розглянемо зараз, другий варіант ми розглянемо в Модулі 4.

Наступного разу, коли я під впливом сильного стресу...

Це передбачає наявність чіткого плану, коли ви перебуватимете під впливом сильного стресу наступного разу. Ви можете взяти на себе зобов'язання дістати свій персоналізований сценарій усвідомленості, та намагатися спостерігати за своїм дистресом замість того, щоб здійснювати свої старі методи втечі (наприклад, уникнення, заціпеніння і відчуження, шкідливі емоційні викиди). Якщо ви думаєте, що це буде дуже важко зробити, встановіть часові обмеження того, як довго ви будете намагатися усвідомлювати свої стресогенні емоції (наприклад, “я зроблю це всього лише 5 хвилин для початку, наприкінці цих 5 хвилин я подивлюся, чи зможу я спробувати ще 5”). У такий спосіб ви можете поступово і м'яко розпочати “піддавати” себе дистресу, якого ви боялися. Якщо ви досягли кінця вашого часового обмеження і виявили, що просто не можете більше усвідомлювати свій дистрес, це нормально, ви почали приймати свій дистрес замість того, щоб уникати його. Якщо це так, спробуйте використовувати навички з наступного Модуля (Полегшення дистресу), а не повертатися до своїх старих методів втечі.

Склавши цей план щодо усвідомлення свого дистресу наступного разу, коли він виникне, подумайте, чи є щось, що може вам знадобитися, аби ваш план працював. Наприклад, таймер. Якщо ви встановлюєте обмеження на те, як довго ви практикуватимете усвідомленість свого дистресу. Також подумайте про найкраще місце для збереження вашого сценарію усвідомленості, щоб він був легкодоступним для вас, незалежно від того, де ви знаходитесь, коли ви наступного разу опинитесь під впливом сильного стресу (наприклад, на холодильнику, збережений у вашому мобільному телефоні, на аркуші паперу у вашому гаманці). Знайдіть хвилинку для роздумів про логістику, аби ваш план міг спрацювати. Удачі!

Будь ласка, зверніть увагу. Якщо дистрес, який ви переживаєте, є надзвичайно інтенсивним нестерпним емоційним болем, таким, до якого ви наразі не можете застосувати стратегії прийняття, викладені в цьому модулі, одразу переходьте до наступного модуля з порадами щодо того, як полегшити ваш дистрес. Це особливо стосується людей, які завдають собі шкоди або вживають наркотики та алкоголь, щоб справлятися зі своїм дистресом.

Модуль 2: Прийняття дистресу Назустріч почуттям

Сторінка 8

Підсумок модуля

- Пам'ятайте, що негативні емоції є важливими для вашого виживання, а не тим, чого потрібно боятися і уникати за будь-яку ціну. Також пам'ятайте, що дистрес – це мінливе переживання, яке завжди змінюється і зрештою минає.
- Прийняти дистрес означає побачити негативну емоцію такою, якою вона є, і змінити спосіб, у який ви звертаєте увагу на емоцію. По суті ви стаєте спостерігачем своїх емоцій, і цю навичку часто називають “усвідомленістю”.
- Усвідомлювати свої емоції включає: спостерігати за своїми емоціями або споглядати їх, позначати або описувати ваші емоції, бути допитливими та безоціночними стосовно ваших емоцій, використовувати художні образи, щоб відсторонитися від ваших емоцій, зосереджуватися на актуальному моменті та опановувати емоційні повернення.
- Усвідомлювати свої емоції означає навчитися відстежувати свої емоції та спостерігати за ними, а не бути настільки поглиненим теперішнім моментом, щоб не відчувати жодних емоцій.

- Усвідомлювати свої емоції є навичкою, яка вимагає практики, терпіння і наполегливості. Найкраще практикувати, коли ви не перебуваєте під впливом дистресу, щоб ви були здатні краще застосовувати навички, коли перебуватимете під впливом дистресу.

Далі буде...

У Модулі 3 ви навчитеся конкретним технікам, які допоможуть вам полегшити емоційний дистрес...

Модуль 2: Прийняття дистресу Назустріч почуттям

Сторінка 9

Про модулі

СПІВАВТОРИ

Доктор Ліза Соулсмен (Lisa Saulsman) (MPsych¹; PhD²)
Центр клінічних втручань (Centre for Clinical Interventions)

Пола Нетен (Paula Nathan) (MPsych¹)
директор, Центр клінічних втручань (Centre for Clinical Interventions)
ад'юнкт-доцент, Школа психіатрії та клінічної нейронауки, Університет Західної Австралії (School of Psychiatry and Clinical Neuroscience, The University of Western Australia)

¹ Магістр психології (Клінічна психологія)

² Доктор філософії (Клінічна психологія)

ПЕРЕДУМОВИ

Концепції та стратегії в цих модулях були розроблені на підставі доказових психологічних практик, передусім когнітивно-поведінкової терапії та терапії на основі усвідомленості. Ці модулі ґрунтуються на підході, згідно з яким складнощі регуляції дистресу є результатом проблематичних пізнань (думок) та поведінки.

БІБЛІОГРАФІЯ

Ось деякі з професійних посилань, дані з яких використовувалися під час розробки модулів у цьому інформаційному пакеті.

Eifert, G.H., & Forsyth, J.P. (2005). *Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders*. U.S: New Harbinger Publications.

Eifert, G.H., McKay, M., Forsyth, J.P. (2006). *Act on life not on anger: The new acceptance and commitment therapy guide to problem anger*. U.S: New Harbinger Publications.

Leahy, R.L. & Tirsch, D., & Napolitano, L.A. (2011). *Emotion Regulation In Psychotherapy: A Practitioner's Guide*. New York: Guilford Press.

Tolle, E. (2010). *The power of now: A guide to spiritual enlightenment*. Australia: Hachette Australia.

Wells, A. (2006). Detached mindfulness in cognitive therapy: A meta-cognitive analysis and ten techniques. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23 (4), 337-355.

“НАЗУСТРІЧ ПОЧУТТЯМ”

Ми хотіли б подякувати Брюсу Кемпбеллу (Bruce Campbell) за назву цього модуля, який є частиною серії. Saulsman, L., & Nathan, P. (2012). *Facing Your Feelings: Learning to Tolerate Distress*. Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions.

ISBN: 0 975799576 Створено: Травень 2012 р.

Цей документ носить виключно інформаційний характер.

Це переклад матеріалів Центру Клінічних Інтервенцій (CCI, Western Australia) Олексієм Коваленко та волонтерською групою “Спільна Мова.” Редакція **Languages of Care**. Орігінали матеріалів на сайті www.cci.health.wa.gov.au

This translation was not reviewed/endorsed by the CCI.