

"FACE COVID"

Как эффективно реагировать на кризис, вызванный коронавирусом. Расс Харрис, автор книги "ловушка счастья", FACE COVID " - это набор практических шагов для эффективного реагирования на коронный кризис с использованием принципов терапии принятия и приверженности (АСТ).

Ниже краткое резюме ключевых шагов, и на следующих страницах мы рассмотрим их все более подробно:

F = сосредоточьтесь на том, что находится под вашим контролем

A = признайте свои мысли и чувства

B = вернись в свое тело

E = занимайтесь тем, что вы делаете

C = совершенное действие

O = Открытие

V = Значения

I = определение ресурсов

D = дезинфекция и расстояние

Давайте теперь исследуем их, один за другим

F = сосредоточьтесь на том, что находится под вашим контролем/

Кризис, вызванный коронавирусом может повлиять на нас по-разному: физически, эмоционально, экономически, социально и психологически. Все мы сталкиваемся (или скоро столкнемся) с очень реальными проблемами, связанными с широко распространенными серьезными заболеваниями и неспособностью систем здравоохранения справиться с ними, социальными и общественными потрясениями, экономическими последствиями и финансовыми проблемами, препятствиями и перерывами во многих аспектах жизни ... и этот список можно продолжать. А когда мы сталкиваемся с кризисом любого рода, страх и тревога неизбежны; это нормальные, естественные реакции на сложные ситуации, наполненные опасностью и неопределенностью. Слишком легко потеряться в беспокойстве и размышлениях о всевозможных вещах, которые находятся вне вашего контроля: что может произойти в будущем; как вирус может повлиять на вас или ваших близких, или на вашу общину, или на вашу страну, или на весь мир – и что произойдет потом - и так далее. И хотя это совершенно естественно для нас, чтобы потеряться в таких заботах, это не полезно или полезно. Действительно, чем больше мы сосредотачиваемся на том, что не находится под нашим контролем, тем более безнадежными или тревожными мы себя чувствуем.

Поэтому самое полезное, что можно сделать в любом кризисе – связанном с короной или каким-либо другим - это сосредоточиться на том, что находится под вашим контролем.

Вы не можете контролировать то, что происходит в будущем. Вы не можете контролировать ни сам вирус, ни мировую экономику, ни то, как ваше правительство управляет всей этой грязной неразберихой. И вы не можете магически контролировать свои чувства, устраняя все эти совершенно естественные страхи и тревоги.

Но вы можете контролировать то, что делаете - здесь и сейчас. И это имеет значение.

Потому что то, что вы делаете - здесь и сейчас - может иметь огромное значение для вас самих, и для всех, кто живет вместе с вами, и значительное значение для окружающих вас людей.

Реальность такова, что все мы имеем гораздо больший контроль над своим поведением, чем над своими мыслями и чувствами. Поэтому наша главная цель - взять под контроль наше поведение-прямо здесь и сейчас - чтобы эффективно реагировать на этот кризис. Это включает в себя как работу с нашим внутренним миром – всеми нашими трудными мыслями и чувствами - так и с нашим внешним миром – всеми реальными проблемами, с которыми мы сталкиваемся. Как же нам это сделать? Когда налетает сильный шторм, лодки в гавани бросают якорь – потому что если они этого не сделают, то их унесет в море. И конечно же, бросив якорь, шторм не исчезнет (якоря не могут управлять погодой) - но он может удерживать лодку в гавани, пока шторм не пройдет в свое время. Точно так же в продолжающемся кризисе мы все будем испытывать "эмоциональные бури": бесполезные мысли кружатся в нашей голове, а болезненные чувства кружатся вокруг нашего тела. И если нас сметет эта буря внутри нас, то мы ничего не сможем сделать эффективно.

Итак, первый практический шаг - это "бросить якорь", используя простую формулу

A = признайте свои мысли и чувства

C = вернись в свое тело

E = занимайтесь тем, что вы делаете

Давайте исследуем их один за другим:

A = признайте свои мысли и чувства

Молча и доброжелательно признайте все, что "проявляется" внутри вас: мысли, чувства, эмоции, воспоминания, ощущения, побуждения. Примите позу любознательного ученого, наблюдающего за тем, что происходит в вашем внутреннем мире.

Также продолжая признавать свои мысли и чувства

C = вернись в свое тело

Вернитесь в свое физическое тело и соединитесь с ним. Найдите свой собственный способ сделать это. Вы можете попробовать некоторые или все из следующих способов или найти свои собственные методы:

* Медленно упирайтесь ногами в пол.

* Медленно выпрямляйте спину и позвоночник; Если вы сидите, то сидите прямо и вперед в своем кресле.

* Медленно прижимайте кончики пальцев друг к другу

* Медленно вытягивайте руки или шею, пожимая плечами.

* Медленное дышите

Примечание: Вы не пытаетесь отвернуться, убежать, избежать или отвлечься от того, что происходит в вашем внутреннем мире. Цель состоит в том, чтобы оставаться в курсе своих мыслей и чувств, продолжать признавать их присутствие и в то же время возвращайтесь в свое тело, соединяйтесь с ним и активно взаимодействуйте. Почему? Таким образом, вы можете получить как можно больше контроля над своими физическими действиями, даже если вы не можете контролировать свои чувства. (Помните, что F = сосредоточьтесь на том, что находится под вашим контролем) и по мере того, как вы признаете свои мысли и чувства, а также возвращаетесь в свое тело

Е = занимайтесь тем, что вы делаете.

Получите представление о том, где вы находитесь, и переориентируйте свое внимание на то, что вы делаете. Найдите свой собственный способ сделать это. Вы можете попробовать некоторые или все из следующих предложений или найти свои собственные методы:

- * Осмотрите комнату и обратите внимание на 5 вещей, которые вы можете увидеть.

- * Обратите внимание на 3 или 4 вещи, которые вы можете услышать.

- * Обратите внимание на то, что вы можете чувствовать запах, вкус или ощущение в носу и рту

- * Обратите внимание, что вы делаете

- * Завершите упражнение, полностью сосредоточив свое внимание на текущей задаче или деятельности. (И если у вас нет никакой значимой деятельности, чтобы сделать, смотрите следующие 3 шага.)

В идеале выполните цикл АСЕ медленно 3 или 4 раза, чтобы превратить его в 2-3-минутное упражнение. Если вы хотите, чтобы помочь вам освоиться с этим, вы можете скачать несколько бесплатных аудиозаписей упражнений "бросание якоря", которые варьируются от 1 минуты до 11 минут. Вы можете слушать их и использовать в качестве руководства, чтобы помочь вам развить этот навык. Вы можете скачать или транслировать:

<https://www.actmindfully.com.au/freestuff/free-audio/>

Примечание: пожалуйста, не пропускайте букву " А " ; так важно постоянно признавать присутствующие мысли и чувства, особенно если они трудны или неудобны. Если вы пропустите букву "А", это упражнение превратится в технику отвлечения внимания, которой оно не должно быть. Бросание якоря-это очень полезный навык. Вы можете использовать его для более эффективного управления трудными мыслями, чувствами, эмоциями, воспоминаниями, побуждениями и ощущениями; отключения автопилота и вовлечения в жизнь; заземления и стабилизации себя в трудных ситуациях; прерывания размышлений, одержимости и беспокойства; и сосредоточить свое внимание на задаче или деятельности, которую вы делаете. Чем лучше вы закрепляетесь здесь и сейчас, тем больше контролируете свои действия – что значительно облегчает выполнение следующих шагов: COVID

С = Совершенное Действие

Совершенное действие означает эффективное действие, руководствуясь своими основными ценностями; действие, которое вы предпринимаете, потому что оно действительно важно для вас; действие, которое вы предпринимаете, даже если оно вызывает трудные мысли и чувства. После того, как вы бросили якорь, используя шаги выше, вы будете иметь большой контроль над своими действиями – так что это облегчает выполнение тех вещей, которые действительно важны.

Теперь очевидно, что это включает в себя все эти защитные меры против Короны – частое мытье рук, социальное дистанцирование и так далее. Но в дополнение к этим основам эффективного действия, рассмотрим:

Каковы простые способы заботиться о себе, о тех, с кем вы живете, и о тех, кому Вы реально можете помочь? Какие добрые, заботливые, поддерживающие дела вы можете сделать?

Можете ли вы сказать какие – то добрые слова кому-то в беде-лично или с помощью телефонного звонка или текстового сообщения?

Можете ли вы помочь кому-то с заданием или рутинной работой, или приготовить еду, или держать кого-то за руку, или играть в игру с маленьким ребенком?

Можете ли вы утешить и успокоить того, кто болен? Или же в самых серьезных случаях ухаживать за ними и получать любую доступную медицинскую помощь?

И если вы проводите гораздо больше времени дома, через самоизоляцию или принудительный карантин, или социальное дистанцирование, каковы наиболее эффективные способы провести это время? Возможно, вы захотите рассмотреть физические упражнения, чтобы оставаться в форме, готовить (как) здоровую пищу (насколько это возможно, учитывая ограничения) и делать значимые действия самостоятельно или с другими людьми.

И если вы знакомы с терапией принятия и принятия обязательств или другими подходами, основанными на осознанности, как вы можете активно практиковать некоторые из этих навыков осознанности? Постоянно в течение дня задавайте себе вопрос ‘ “ Что я могу сделать прямо сейчас-каким бы незначительным это ни было - чтобы улучшить жизнь для себя или других людей, с которыми я живу, или людей в моем сообществе?’

И каков бы ни был ответ – делайте его, и занимайтесь им полностью.

О = Открытие

Раскрыться-значит освободить место для сложных чувств и быть добрым к самому себе. Трудные чувства гарантированно продолжают проявляться по мере развития этого кризиса: страх, тревога, гнев, печаль, вина, одиночество, разочарование, замешательство и многое другое. Мы не можем остановить их возникновение; это нормальные реакции. Но мы можем открыться и освободить для них место: признать их нормальными, позволить им быть там (даже если они причиняют боль) и относиться к себе по-доброму.

Помните, что доброта к себе необходима, если вы хотите хорошо справиться с этим кризисом – особенно если вы находитесь в роли воспитателя. Если вы когда-нибудь летали на самолете, то слышали такое сообщение: "в случае чрезвычайной ситуации наденьте свою собственную кислородную маску, прежде чем помогать другим.- Эгоизм - это ваша собственная кислородная маска; Если вам нужно заботиться о других, вы сделаете это намного лучше, если будете также хорошо заботиться о себе. Поэтому спросите себя: "если бы кто – то, кого я люблю, переживал этот опыт, чувствовал то же, что и я, если бы я хотел быть добрым и заботливым по отношению к нему, как бы я относился к нему? Как я буду вести себя по отношению к ним? Что я могу сказать или сделать? - Тогда попробуй относиться к себе так же. Для получения дополнительной информации о доброте к себе, также известной как сострадание к себе, прочтите эту электронную книгу "Шесть блоков сострадания к себе".

V = ЦЕННОСТИ

Целеустремленные действия должны основываться на ваших основных ценностях: что вы хотите отстаивать перед лицом этого кризиса? Каким человеком вы хотите быть, когда проходите через это? Как вы хотите относиться к себе и другим людям?

Ваши ценности могут включать любовь, уважение, юмор, терпение, смелость, честность, заботу, открытость, доброту ... и многое другое. Ищите способы 'включить' эти ценности в свой день. Пусть они направляют и мотивируют ваши решительные действия.

Конечно, по мере развития этого кризиса в вашей жизни будут возникать всевозможные препятствия: цели, которых вы не можете достичь, вещи, которые вы не можете сделать, проблемы, для которых нет простых решений. Но вы все еще можете жить своими ценностями в мириадах различных способов, даже перед лицом всех этих проблем. Особенно возвращайтесь к вашим ценностям доброты и заботы. Подумайте: какие добрые, заботливые способы вы можете использовать для помощи себе, когда вы проходите через это? Какие добрые слова вы можете сказать себе, какие добрые дела вы можете сделать для себя? Какими добрыми способами вы можете лечить других людей, которые страдают? Каковы добрые, заботливые способы внести свой вклад в благополучие вашего сообщества? Что вы можете сказать и сделать такого, что позволит вам оглянуться на грядущие годы и почувствовать гордость за свой ответ?

I = определение ресурсов

Определите ресурсы для оказания помощи, содействия, поддержки и консультаций. Сюда входят друзья, родственники, соседи, медицинские работники, экстренные службы. И убедитесь, что вы знаете номера телефонов экстренной помощи, включая психологическую помощь, если это необходимо. Также обратитесь к своим социальным сетям. И если вы способны предложить поддержку другим, дайте им знать; вы можете быть ресурсом для других людей, так же как и они для вас. Одним из очень важных аспектов этого процесса является поиск надежного и заслуживающего доверия источника информации для обновления информации о кризисе и руководящих принципов реагирования на него. Ведущим источником такой информации является сайт Всемирной Организации Здравоохранения: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Также проверьте веб-сайт Государственного департамента здравоохранения вашей страны. Используйте эту информацию для разработки собственных ресурсов: планов действий по защите себя и других, а также для заблаговременной подготовки к карантину или чрезвычайной ситуации.

D = дезинфекция и дистанцирование физически

Я уверен, что вы уже знаете это, но стоит повторить: регулярно дезинфицируйте свои руки и практикуйте как можно большую социальную дистанцию, насколько это реально возможно, для большего блага вашего сообщества. И помните, мы говорим о физическом дистанцировании – а не об эмоциональном отключении. (Если вы не совсем уверены в том, что это означает, прочтите следующее:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>)

Это важный аспект совершенного действия, поэтому глубоко согласуйте его с вашими ценностями; признайте, что это действительно заботливые действия.

В заключении

Так что снова, снова и снова, когда проблемы будут накапливаться в мире вокруг вас, а эмоциональные бури бушуют в мире внутри вас, возвращайтесь к шагам FACE COVID:

F = сосредоточьтесь на том, что находится под вашим контролем

A = признайте свои мысли и чувства

C = вернись в свое тело

E = занимайтесь тем, что вы делаете

S = совершенное действие

O = Открытие

V = Значения

I = определение ресурсов

D = дезинфекция и расстояние

Я очень надеюсь, что здесь есть что-то полезное для вас; и не стесняйтесь поделиться этим с другими, если вы думаете, что это может быть полезно.

Это сумасшедшие, трудные, страшные времена, поэтому, пожалуйста, относитесь к себе по-доброму. И помните слова Уинстона Черчилля: "когда вы проходите через ад, продолжайте идти".

Всего наилучшего, Расс Хэррис. Будьте здоровы, ваш переводчик!