

# Важные навыки в периоды стресса: илюстрированное пособие



# **Важные навыки в периоды стресса: илюстрированное пособие**



**Всемирная организация  
здравоохранения**

**Важные навыки в периоды стресса: иллюстрированное пособие [Doing what matters in times of stress: an illustrated guide]**

ISBN 978-92-4-000954-7 (Версия онлайн)  
ISBN 978-92-4-000955-4 (Версия для печати)

**© Всемирная организация здравоохранения 2020**

Некоторые права защищены. Настоящая публикация распространяется на условиях лицензии Creative Commons 3.0 IGO «С указанием авторства – Некоммерческая – Распространение на тех же условиях» (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>).

Лицензией допускается копирование, распространение и адаптация публикации в некоммерческих целях с указанием библиографической ссылки согласно нижеприведенному образцу. Никакое использование публикации не означает одобрения ВОЗ какой-либо организации, товара или услуги. Использование логотипа ВОЗ не допускается. Распространение адаптированных вариантов публикации допускается на условиях указанной или эквивалентной лицензии Creative Commons. При переводе публикации на другие языки приводится библиографическая ссылка согласно нижеприведенному образцу и следующая оговорка: «Настоящий перевод не был выполнен Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). ВОЗ не несет ответственности за его содержание и точность. Аутентичным подлинным текстом является оригинальное издание на английском языке».

Урегулирование споров, связанных с условиями лицензии, производится в соответствии с согласительным регламентом Всемирной организации интеллектуальной собственности (<http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules/>).

**Образец библиографической ссылки.** Важные навыки в периоды стресса: иллюстрированное пособие [Doing what matters in times of stress: an illustrated guide]. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2020. Лицензия: [CC BY-NC-SA 3.0 IGO](#).

**Данные каталогизации перед публикацией (CIP).** Данные CIP доступны по ссылке: <http://apps.who.int/iris/>.

**Приобретение, авторские права и лицензирование.** По вопросам приобретения публикаций ВОЗ см. <http://apps.who.int/bookorders>. По вопросам оформления заявок на коммерческое использование и направления запросов, касающихся права пользования и лицензирования, см. <http://www.who.int/about/licensing/>.

**Материалы третьих сторон.** Пользователь, желающий использовать в своих целях содержащиеся в настоящей публикации материалы, принадлежащие третьим сторонам, например таблицы, рисунки или изображения, должен установить, требуется ли для этого разрешение обладателя авторского права, и при необходимости получить такое разрешение. Ответственность за нарушение прав на содержащиеся в публикации материалы третьих сторон несет пользователь.

**Оговорки общего характера.** Используемые в настоящей публикации обозначения и приводимые в ней материалы не означают выражения мнения ВОЗ относительно правового статуса любой страны, территории, города или района или их органов власти или относительно делимитации границ. Штрихпунктирные линии на картах обозначают приблизительные границы, которые могут быть не полностью согласованы.

Упоминание определенных компаний или продукции определенных производителей не означает, что они одобрены или рекомендованы ВОЗ в отличие от аналогичных компаний или продукции, не названных в тексте. Названия патентованных изделий, исключая ошибки и пропуски в тексте, выделяются начальными прописными буквами.

ВОЗприняты все разумные меры для проверки точности информации, содержащейся в настоящей публикации. Однако данные материалы публикуются без каких-либо прямых или косвенных гарантий. Ответственность за интерпретацию и использование материалов несет пользователь. ВОЗ не несет никакой ответственности за ущерб, связанный с использованием материалов.

# **Содержание**

Предисловие .....	5
Выражение признательности .....	6
Раздел 1: ЗАЗЕМЛЯЕМСЯ.....	10
Раздел 2: ОСВОБОЖДАЕМСЯ ОТ КРЮЧКА.....	52
Раздел 3: ДЕЙСТВУЕМ СОГЛАСНО СВОИМ ЦЕННОСТЯМ.....	79
Раздел 4: ПРОЯВЛЯЕМ ДОБРОТУ.....	99
Раздел 5: СОЗДАЕМ ПРОСТРАНСТВО.....	107
Методика 1: ЗАЗЕМЛЕНИЕ .....	122
Методика 2: ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ КРЮЧКА.....	123
Методика 3: ДЕЙСТВИЯ СОГЛАСНО СВОИМ ЦЕННОСТЯМ.....	124
Методика 4: ПРОЯВЛЕНИЕ ДОБРОТЫ .....	125
Методика 5: СОЗДАНИЕ ПРОСТРАНСТВА .....	126

# Предисловие

Пособие ВОЗ по управлению стрессом «Важные навыки в периоды стресса» предназначается для того, чтобы научить людей лучше справляться с неблагоприятными ситуациями. Это иллюстрированное пособие способствует осуществлению рекомендации ВОЗ по управлению стрессом.

Существует множество причин стресса, включая личные трудности (например, конфликт с любимым человеком, одиночество, отсутствие средств к существованию, беспокойство в отношении будущего), проблемы на работе (например, конфликт с коллегами, чрезвычайно сложная или нестабильная работа) или наличие серьезных угроз в вашем сообществе (например, насилие, болезни, отсутствие экономических перспектив).

Настоящее пособие предназначено для тех, кто испытывает стресс, – от родителей и других лиц, обеспечивающих уход, до специалистов здравоохранения, работающих в опасных ситуациях. Оно предназначено как для людей, которые бегут от войны, теряя все, что у них есть, так и для хорошо защищенных людей, живущих в мирных сообществах. Любой человек, где бы он не жил, может испытывать высокий уровень стресса.

Настоящее пособие, основанное на имеющихся фактических данных и результатах широкомасштабных полевых испытаний, содержит информацию и описание практических навыков, которые помогут людям справляться с неблагоприятными ситуациями. Необходимо не только устранять причины возникновения неблагоприятных ситуаций, но и поддерживать психическое здоровье людей.

Девора Кестел,  
директор,  
Департамент по вопросам психического здоровья и употребления психоактивных веществ,  
Всемирная организация здравоохранения

(Мы заинтересованы в получении информации об использовании этой книги и об уроках, извлеченных благодаря ее использованию. Просьба направлять любые отзывы и комментарии по адресу: [psych\\_interventions@who.int](mailto:psych_interventions@who.int)).

# Выражение признательности

«Важные навыки в периоды стресса: иллюстрированное пособие» является одним из компонентов готовящегося к публикации курса ВОЗ по управлению стрессом, Self-Help Plus (SH+)<sup>1-2</sup>, инициированного Марком ван Оммереном (подразделение по вопросам психического здоровья, Департамент по вопросам психического здоровья и употребления психоактивных веществ, ВОЗ) в рамках серии публикаций ВОЗ о психологических вмешательствах низкой интенсивности.

## Подготовка материалов

На основе своей предыдущей работы<sup>3</sup> **Расс Хэррис** (Мельбурн, Австралия) подготовил материалы для серии SH+, включая «Важные навыки в периоды стресса: иллюстрированное пособие». Это касается как написания текста, так и предварительных набросков для иллюстраций.

## Координация и управление проектом

**Кеннет Карсуэл** (ВОЗ) (2015-2020 гг.) и **Джоан Эппинг-Джордан** (Сиэтл, США) (2014-2015 гг.) осуществляли управление проектом SH+, включая редактирование и оформление этой книги.

## Группа по разработке проекта (в алфавитном порядке с указанием места работы на момент участия)

На разных стадиях проекта Тереза Ау (ВОЗ), Фелисити Браун (ВОЗ), Кеннет Карсуэл (ВОЗ), Джоан Эппинг-Джордан (Сиэтл, США), Клодетт Фолей (Мельбурн, Австралия), Клаудия Гарсия-Морено (ВОЗ), Расс Хэррис (Мельбурн, Австралия), Кэри Коган (ВОЗ) и Марк ван Оммерен (ВОЗ) внесли вклад в концептуализацию и разработку проекта SH+, включая эту книгу.

## Иллюстрации

Джули Смит (Мельбурн, Австралия) подготовила все иллюстрации и художественное оформление.

## Подготовка печатного издания

Дэвид Уилсон (Оксфорд, Соединенное Королевство) отвечал за редактирование текста, а Alessandro Mannocci (Рим, Италия) – за графическое оформление.

## Текст к аудио-упражнениям

Санджо Огунзейе (Лагос, Нигерия) прочитал текст к аудио-упражнениям, которые дополняют эту книгу.

## Административная поддержка

Офель Райано (ВОЗ)

- 1 Epping-Jordan JE, Harris R, Brown FL, Carswell K, Foley C, García-Moreno C, Kogan C, van Ommeren M. *Self-Help Plus (SH+): a new WHO stress management package*. *World Psychiatry*. 2016 Oct;15(3):295-6.
- 2 Tol WA, Leku MR, Lakin DP, Carswell K, Augustinavicius J, Adaku A, Au TM, Brown FL, Bryant RA, Garcia-Moreno C, Musci RJ, Ventevogel P, White RG, van Ommeren M. *Guided self-help to reduce psychological distress in South Sudanese female refugees in Uganda: a cluster randomized trial*. *The Lancet Global Health*. 2020 Feb;8(2):e254-e263.
- 3 Harris R, Aisbett B. *The Illustrated Happiness Trap*. Boston: Shambhala, 2013.

## **Рецензирование книги** (с указанием места работы на момент рецензирования)

В число рецензентов книги вошли Мона Алказзаз (ВОЗ), Эберт Беате (Ашаффенбург, Германия), Сесиль Бизуэрн (Action Contre la Faim), Маргрит Блаув (War Trauma Foundation), Кейт Кавана (Сассекский университет), Рэйчел Коэн (Женева, Швейцария), Элизабет Де Кастро (Children's Rights Resource Center), Мануэль Де Лара (ВОЗ), Раби Эль Чэммэй (Министерство здравоохранения, Ливан), Мохамед Эль Наувави (Винтертур, Швейцария), Боаз Фелдман (Женева, Швейцария), Кеннет Фанг (UHN – Западная больница Торонто), Анна Голоктионова (MdM), Брэндон Грей (ВОЗ), Элизе Гриде (War Child Holland), Дженнифер Холл (ВОЗ), Фахми Ханна (ВОЗ), Луиз Хейз (Мельбурн, Австралия), Тина Хокканен (Fida International), Ребекка Хорн (Университет королевы Маргарет), Лин Джонс (Гарвардская школа общественного здравоохранения), Марк Джорданс (Healthnet TPO), Лидия Касянчук (Врачи мира, Испания), Девора Кестел (ВОЗ), Бьянка Кинг (Женева, Швейцария), Нильс Колструп (UiT Арктический университет Норвегии), Аиша Малик (ВОЗ), Кармен Мартинес (Врачи без границ), Кен Миллер (War Child Holland), Мириам Фагерхайм Мойба (Университет Нджалы), Линет Монтейро (Оттавский университет), Эва Мурино (ВОЗ), Себастиана Да Гама Нкомо (ВОЗ), Брайан Огалло (ВОЗ), Патрисия Омидиан (Focusing International), Андреа Перейра (Женева, Швейцария), Бхава Пудьяль (Катманду, Непал), Беатрис Пулини (Вашингтон, округ Колумбия, США), Меджин Реиндерс (ВОЗ), Патрисия Робинсон (Mountainview Consulting Group), Шекхар Саксена (ВОЗ), Элисон Шафер (World Vision Australia), Елена Шевкун (ВОЗ), Пратап Шаран (Всесиндийский институт медицинских наук), Мариан Шилперурд (УВКБ), Эндрю Томсон (Car Gomm), Микай ван Оммерен (Дивон-ле-Бен, Франция), Хана ван Оммерен (Дивон-ле-Бен, Франция), Питер Вентевогель (УВКБ), Мэтью Виллатте (Evidence-Based Practice Institute), Сэра Уотс (ВОЗ), Уице Тол (Программа Питера К. Олдермена в рамках организации HealthRight International), Нана Видеманн (Международная федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца), Инка Вайсбекер (Международный медицинский корпус), Майк Уэсселз (Колумбийский университет), Росс Уайт (Университет Глазго), Эйяд Янес (ВОЗ) и Диана Занди (ВОЗ), а также все люди, затронутые чрезвычайными ситуациями в Сирии, Турции, Уганда и Украине, участвовавшие в адаптации и полевых испытаниях этой книги и иллюстраций.

## **Испытания** (в алфавитном порядке)

Следующие организации помогали в работе над этой книгой в рамках полевых испытаний: Блумбергская школа общественного здравоохранения Университета Джона Хопкинса, организация «Врачи мира», Международный медицинский корпус, Программа Питера К. Олдермена в рамках организации HealthRight International (в сотрудничестве с Министерством здравоохранения Уганды, УВКБ и страновым бюро ВОЗ в Уганде), страновое бюро ВОЗ в Сирии, Университет Вероны и другие члены консорциума «RE-DEFINE». Выражение признательности за вклад коллег, участвовавших в испытаниях курса SH+, будет включено в публикацию курса и статей, содержащих его оценку.

## **Финансирование** (в алфавитном порядке)

Европейская комиссия; Программа исследований в области здравоохранения в условиях гуманитарных кризисов (R2HC) (под руководством фонда Elrha); страновое бюро ВОЗ в Сирии; и Фонд Организации Объединенных Наций для борьбы с сексуальным насилием в условиях конфликтов.

## **Примечание в отношении перевода и адаптации этого пособия**

ВОЗ опубликует эту работу в переводе на арабском, испанском, китайском, русском и французском языках.

Во избежание дублирования переводов просьба рассмотреть возможность обращения в ВОЗ на <http://www.who.int/about/licensing> до начала адаптации.

**Если вы переживаете стресс, знайте, что вы не одни.**

**Прямо сейчас многие другие люди в вашем сообществе и во всем мире также испытывают стресс.**

**Мы поможем вам научиться практическим навыкам по управлению стрессом. Мы будем сопровождать вас на протяжении всей этой книги и рассказывать вам о необходимых навыках. способах.**

**Получайте удовольствие от этого познавательного путешествия и учитесь делать то, что важно во время стресса!**



## Как пользоваться этой книгой?

Эта книга состоит из пяти разделов, каждый из которых содержит новую идею и методику. Эти методики легко выучить и достаточно применять всего лишь несколько минут в день для снижения стресса. Вы можете читать один раздел раз в несколько дней и в перерывах между чтением посвящать время выполнению упражнений и использованию прочитанного. А можно сразу же прочитать книгу до конца, применяя на практике все, что можно, а потом прочитать ее еще раз, уделяя больше времени осмыслению идей и овладению практическими методиками. Практика и применение идей в своей жизни имеют решающее значение для уменьшения стресса. Можно читать это пособие дома, во время перерыва или отдыха на работе, перед сном или в любое другое время, когда есть возможность позаботиться о себе.

Если вы увидите, что выполнения упражнений, изложенных в этой книге, недостаточно для преодоления невыносимого стресса, пожалуйста, обратитесь за помощью в соответствующую медицинскую или социальную службу, или к заслуживающим доверие людям в вашем сообществе.

Если у вас есть доступ к Интернету и возможности для хранения аудио-файлов, то там, где вы видите символ  в книге, можно загрузить аудио-версию упражнений по ссылке <https://www.who.int/publications-detail/9789240003927> для содействия вашим практическим занятиям.

Если у вас нет доступа к онлайновым аудио-файлам, вы все равно сможете извлечь такую же пользу из этой книги благодаря внимательному выполнению содержащихся в ней указаний и упражнений.

Часть 1

## ЗАЗЕМЛЯЕМСЯ



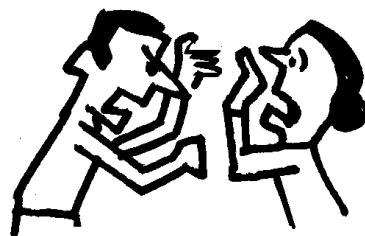
Эта книга поможет вам управлять СТРЕССОМ.



«Стресс» означает  
ощущение, что  
жизнь переполнена  
проблемами и  
угрозами.

Стресс может быть вызван серьезными угрозами...

Один человек  
поступил со мной  
очень плохо



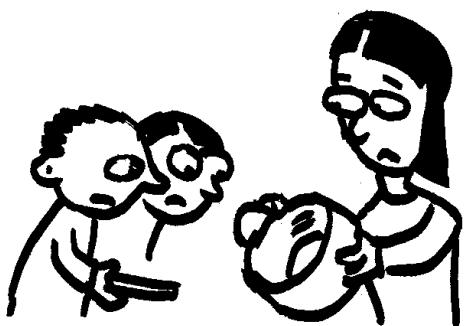
**НАСИЛИЕ В СЕМЬЕ**



**БОЛЕЗНЬ**



**НЕТ ШКОЛЫ**



**НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ  
ОБЕСПЕЧИВАТЬ СЕМЬЮ**

**ВЫИНУЖДЕНЫ ПОКИНУТЬ  
СВОЙ ДОМ**



## **НАСИЛИЕ**

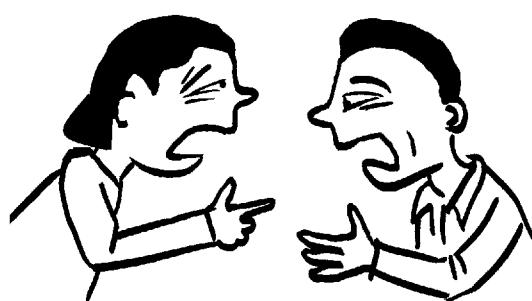


**В ВАШЕМ  
СООБЩЕСТВЕ**

... или менее значительными проблемами.

**СЕМЕЙНЫЕ ССОРЫ**

**НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ  
БУДУЩЕГО**





Все иногда  
испытывают стресс.  
Небольшой стресс не  
является проблемой.

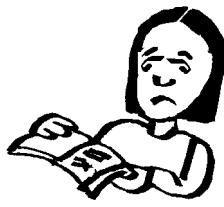
Но очень сильный стресс часто оказывает негативное воздействие на тело.  
Многие люди испытывают неприятные чувства.



Некоторые люди обнаруживают  
у себя разные проблемы со  
здоровьем, такие как кожная сыпь,  
инфекции, болезни или проблемы с  
кишечником.

## В состоянии стресса, многие люди ...

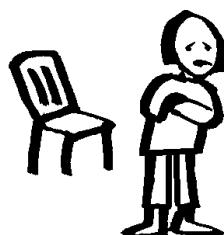
... не могут сосредоточиться



... быстро выходят из себя



... не могут сидеть спокойно



... имеют трудности со сном



... испытывают чувство грусти или вины



... беспокоятся



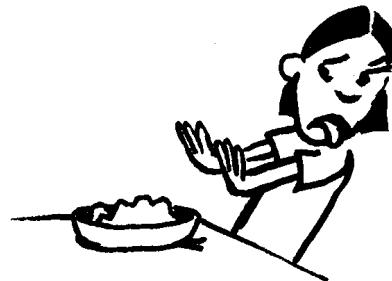
... плачут



... чувствуют большую усталость



... испытывают изменения в аппетите.



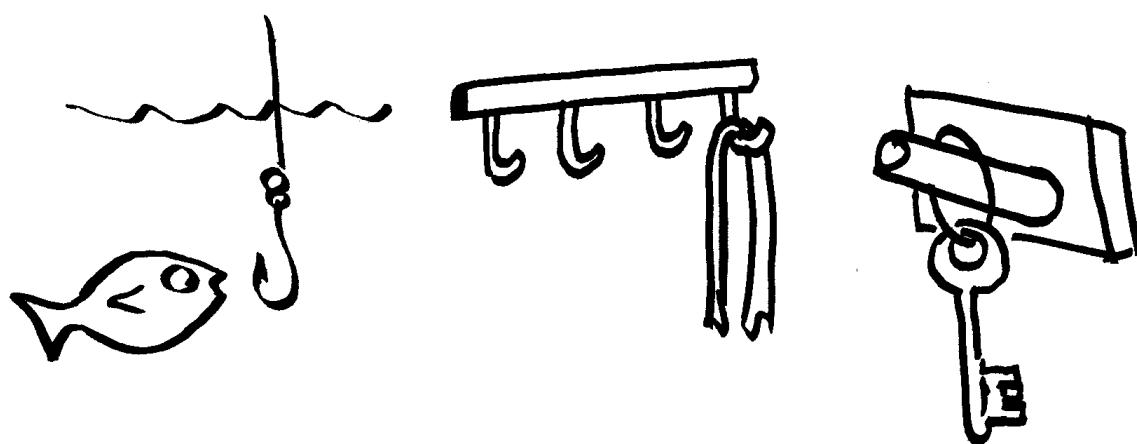
И многие из нас часто думают о плохих событиях, которые случились с нами в прошлом или с которыми мы боимся столкнуться в будущем.



Эти сильные мысли и чувства присущи любому стрессу-.  
Но если они «зацепят» нас «на крючок», то могут возникнуть проблемы.



Что такое «зацепить на крючок»? Что ж. Крючки  
бывают разных видов.



Если кто-то попадается на крючок,  
он не может освободиться.

Крючок держит его.



Точно так же мы можем  
зацепиться за наши тягостные  
мысли и чувства.



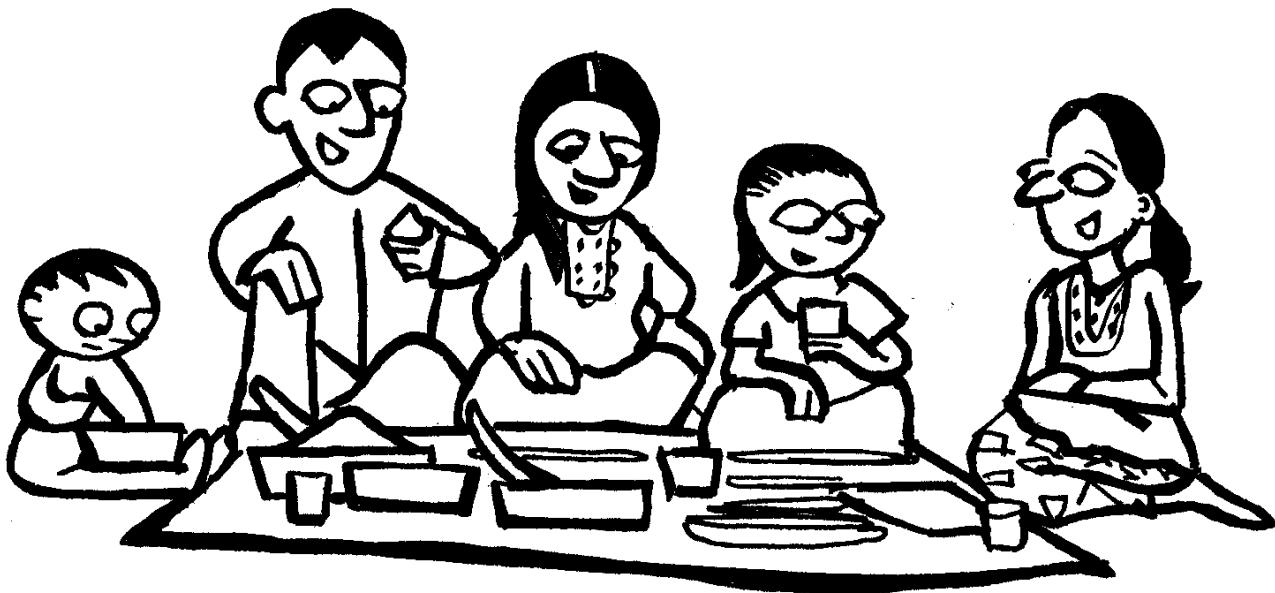
В какой-то момент вы можете  
играть со своими детьми...



... а в следующий – попасться на крючок своих тягостных мыслей и чувств.



В какой-то момент вы можете получать удовольствие от совместного обеда...



... а в следующий – оказаться на крючке гневных мыслей и чувств. Вы можете почувствовать, как будто гнев оттаскивает вас прочь, даже если вы находитесь там же.





Ценности – это ваши самые сокровенные желания о том, каким человеком вы хотите быть.



Например, если у вас есть дети или обязанности по уходу за другими, каким человеком вы хотите быть?



- Любящим
- Мудрым
- Внимательный
- Преданный
- Настойчивый
- Ответственный
- Спокойный
- Заботливый
- Оберегающий
- Смелый



Итак, ценности показывают, каким человеком вы хотите быть; какого обращения вы желаете для себя, для других и для окружающего мира.





Само по себе чтение этой книги уже означает, что вы, скорее всего, действуете в соответствии с некоторыми своими ценностями. Знаете как?

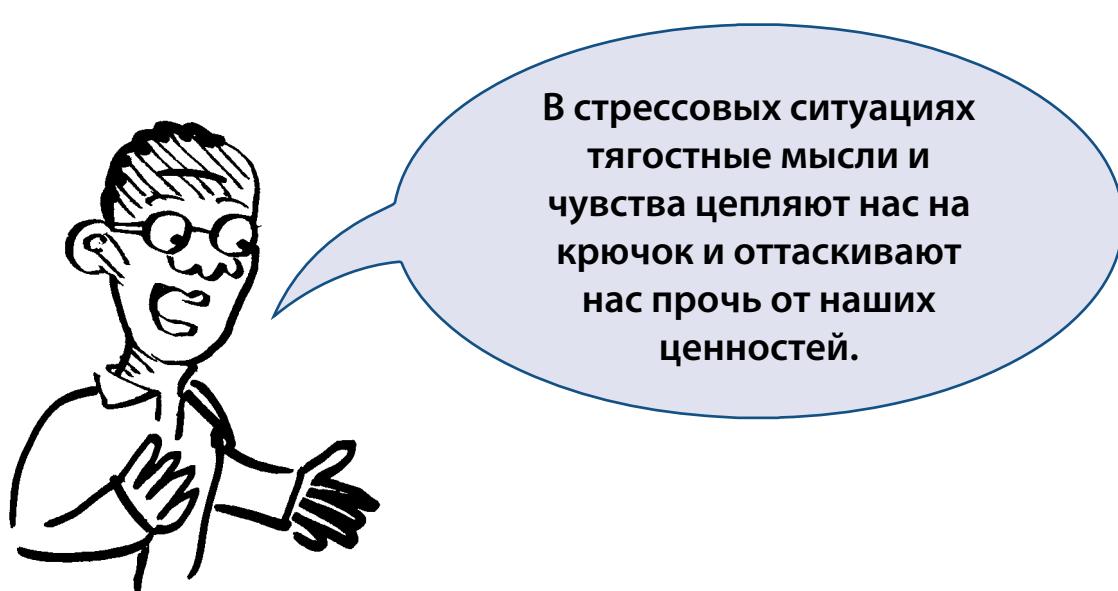
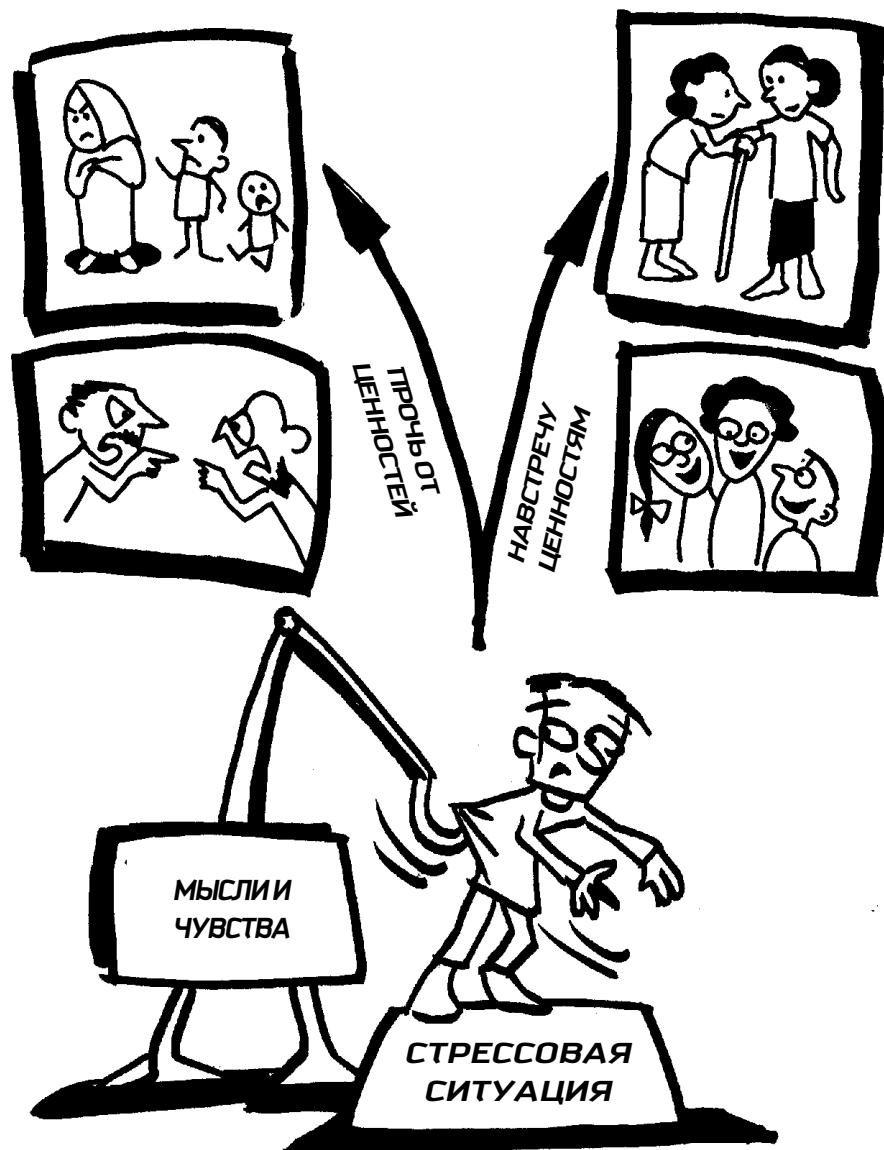
Да, я читаю эту книгу, потому что заботюсь о своей семье.

Да, и я заботюсь о своем благополучии.



Правильно. Так что вы, скорее всего, действуете в соответствии с одной ценностью, важной для многих людей. Это **ЗАБОТЛИВОСТЬ**.

**ЗАБОТЛИВОСТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ  
К СЕБЕ И ДРУГИМ**



Есть много тягостных мыслей и чувств, которые могут нас зацепить. Мысли о том, чтобы махнуть на все рукой...



Мысли, осуждающие других...

Резкие суждения о себе...



Воспоминания, особенно о неблагоприятных событиях...

Мысли о будущем, особенно о том, чего мы боимся...



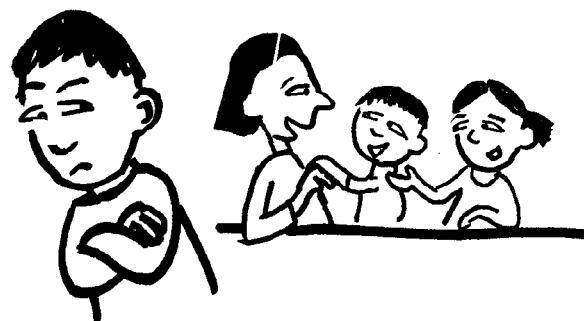
Беспокойные мысли о других.



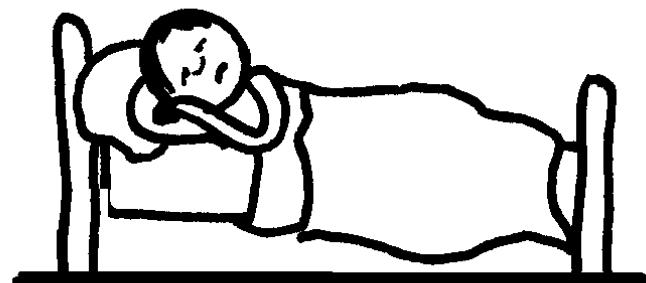
Мы можем ввязываться в драки, вступать в споры или разногласия.



Или замыкаться в себе и  
отстраняться от любимых  
людей.



Или проводить много  
времени лежа в постели.



Такое поведение мы называем  
«ДВИЖЕНИЯМИ ПРОЧЬ»,  
поскольку, действуя таким  
образом, мыдвигаемся ПРОЧЬ  
от наших ценностей.





Я не понимаю, что  
значит «включаться  
в жизнь».



Быть «включенным»  
во что-то – это значит  
уделять этому все  
свое внимание.

Когда вы пьете какой-то  
напиток, уделяете ли вы  
ему все свое внимание?  
Наслаждаетесь ли вы его  
запахом и вкусом?



Когда вы слушаете музыку,  
уделяете ли вы ей все свое  
внимание? Слушаете ли  
вы музыку, получая от нее  
удовольствие?





Когда вы уделяете какой-либо деятельности все свое внимание, мы говорим, что вы «включены» в эту деятельность.



Но когда вы на крючке своих мыслей и чувств, вы чувствуете себя «не включёнными», или «отстраненными».



Когда вы уделяете какой-либо деятельности все свое внимание, мы говорим, что вы «сосредоточены».

Но когда вы на крючке своих мыслей и чувств, вы рассеяны.

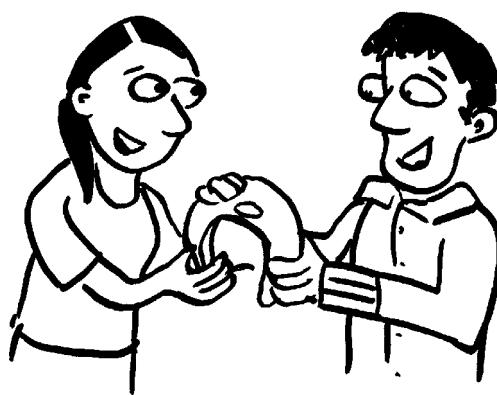
А если мы делаем что-то не сосредоточившись мы часто делаем это плохо или не получаем удовольствия от такой деятельности и испытываем неудовлетворенность.





Поэтому, если вы научитесь лучше включаться в свою жизнь и лучше сосредоточивать внимание, вы будете лучше управлять стрессом.

Например, вы будете получать больше удовлетворения от отношений с другими людьми.



И вы сможете делать важные вещи намного лучше.





Есть много способов  
для развития  
навыков по  
включению в жизнь  
или сосредоточению  
внимания на том, что  
вы делаете.



Вы можете развивать эти навыки во  
время любого занятия. Например,  
когда вы пьете чай или кофе...



...сосредоточьте все свое  
внимание на нем. Вы с  
любопытством наблюдаете  
за этим напитком, как  
будто вы никогда  
раньше его не видели.  
Вы обращаете внимание  
на его цвет.



Наслаждаетесь  
его запахом.



МЕДЛЕННО делаете  
маленький глоток.



Подержите  
его на языке,  
почувствуйте  
его на зубах и  
насладитесь его  
вкусом.



Пейте его  
как можно  
медленнее,  
наслаждаясь его  
вкусом и ощущая  
его температуру.



Вы делаете глоток и  
обращаете внимание  
на движения вашего  
горла.



Вы замечаете,  
как после  
проглатывания  
его вкус  
исчезает  
с вашего  
языка.



И каждый  
последующий  
глоток вы  
делаете так  
же: медленно,  
замечая все  
детали и  
наслаждаясь.



И всякий раз, когда вы  
попадаетесь на крючок мыслей  
и чувств ...



Я переключаю  
внимание на  
напиток.

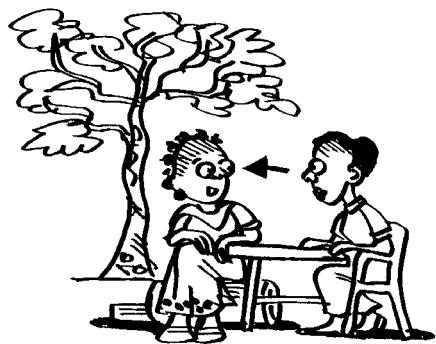


Совершенно верно!  
Какие другие  
занятия можно  
использовать для  
развития навыков по  
включению в жизнь  
или сосредоточению  
внимания?



Давайте попробуем сделать это  
упражнение. Налейте немного  
воды, чая или кофе и действуйте  
согласно вышеприведенным рисункам и  
указаниям. Вы можете прослушать или  
загрузить упражнение «Концентрируем  
внимание на напитке» по этой [ССЫЛКЕ](#).  
Или вы можете просто следовать  
рисункам и указаниям этой книги.

Вы можете практиковаться во время разговоров с друзьями и близкими. Обращайте внимание на то, что они говорят, на интонации их голоса и выражение их лиц. Уделяйте им все свое внимание.



Вы можете практиковаться во время игр или каких-то других занятий с детьми, например, когда вы учите их читать. Вы просто уделяете детям и игре всё свое внимание.



Вы можете практиковаться, когда стираете, готовите или делаете работу по дому. Вы просто уделяете этому занятию все свое внимание.



И всякий раз, замечая, что вы зацепились на крючок ...

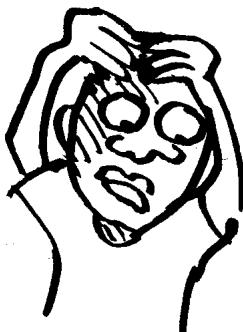


Мы освобождаемся  
от него путем  
переключения  
внимания и включения  
в то, что мы делаем.



Хорошо. Я могу  
это делать, если  
мои мысли  
и чувства  
не слишком  
тяжостные.





Но иногда мои чувства и истории так болезненны!

Да, иногда они настолько сильны, что превращаются в «эмоциональные бури».



«Эмоциональная буря» означает, что вы испытываете чрезвычайно тягостные мысли и чувства. Они настолько сильны, что похожи на мощную бурю и могут с легкостью пересилить вас.



Мы должны научиться «заземляться», когда возникает эмоциональная буря.

Что это значит?



Представьте себе, что  
начинается буря, а вы высоко  
на дереве.



Вы захотите остаться на дереве?



Пока вы на дереве, вы в большой  
опасности!



Вам нужно спуститься на землю  
как можно быстрее!



На земле вы в большей безопасности.



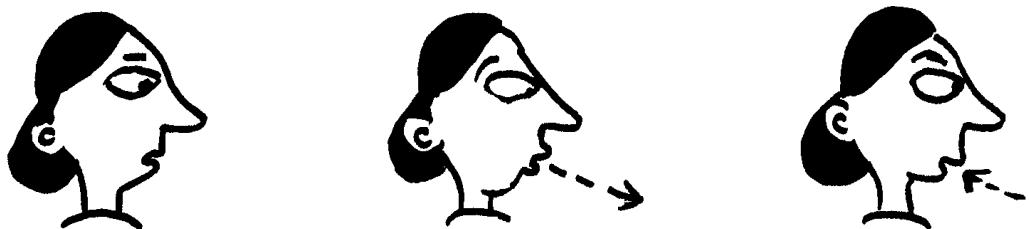
И на земле вы можете помочь другим людям. Например,  
вы можете успокаивать их, пока бушует буря.



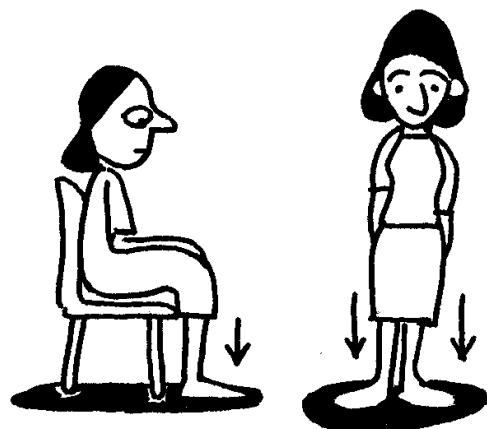
И если вам есть где спрятаться, вы сможете добраться туда  
только после того, как окажетесь на земле.



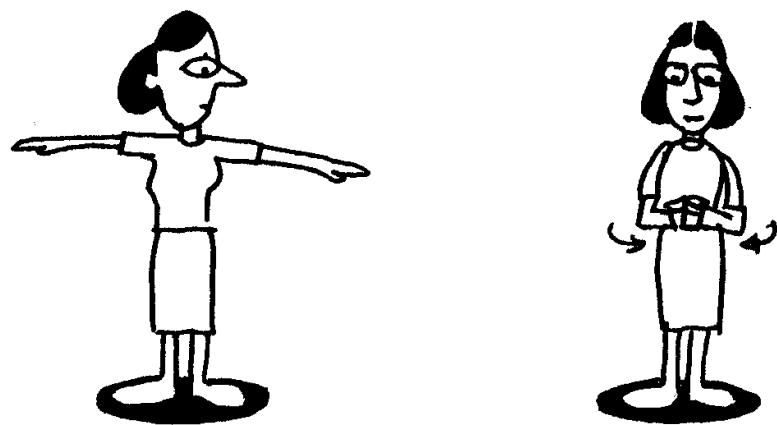
Затем ЗАМЕДЛИТЕ ТЕМП и СОЕДИНИТЕСЬ со своим телом. Замедлите дыхание. Полностью выдохните воздух из легких. Затем как можно медленнее заполните их воздухом.



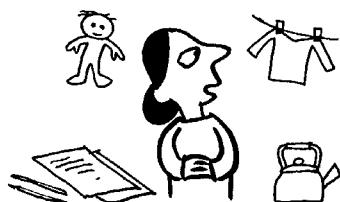
Медленно прижмите ноги к полу.



Медленно вытяните руки или медленно сомкните ладони.



Следующим шагом в заземлении является ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ на окружающий вас мир. Обратите внимание, где вы находитесь. Какие пять предметов вы видите?



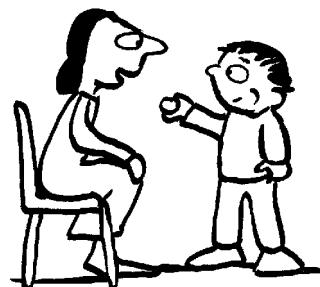
Какие три или четыре звука вы слышите?



Вдохните воздух. Какой запах вы чувствуете?



Обратите внимание на то, где вы находитесь и что вы делаете.



Дотроньтесь до колена или до поверхности под вами или до любого предмета, до которого вы можете дотянуться. Обратите внимание на то, что вы чувствуете под пальцами.



Итак, замечайте появление у вас  
тяжостных мыслей и чувств ...



... а также окружающий  
вас мир, который  
вы можете увидеть,  
услышать и потрогать,  
а также попробовать  
и почувствовать его  
запах.

К тому же вы можете двигать  
руками, ногами и ртом, и поэтому,  
если вы захотите, вы можете  
действовать в соответствии со  
своими ценностями.



 По этой [ССЫЛКЕ](#) вы можете  
прослушать или загрузить  
упражнение 1 по заземлению. Или вы  
можете просто следовать рисункам и  
указаниям этой книги.



Заземление не заставит ваши эмоциональные бури исчезнуть. Оно просто сохранит вас в безопасности, пока не утихнет буря.

Некоторые бури делятся долго.



Другие проходят быстро.

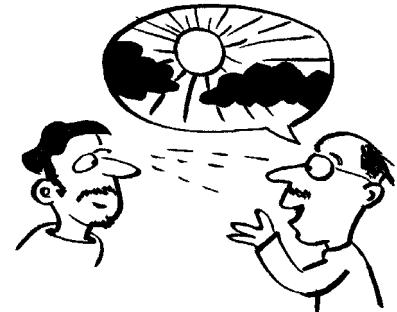


Значит, эти упражнения по освобождению от крючка и заземлению не избавят меня от тягостных мыслей и чувств?

Верно! У них другая цель.



Цель этих упражнений – помочь вам «включиться» в жизнь. Например, помочь вам уделять все свое внимание семье и друзьям.



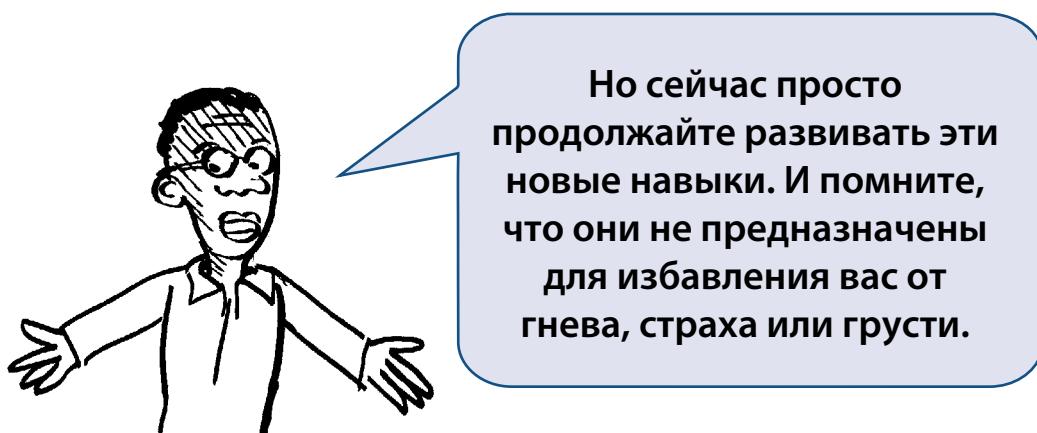
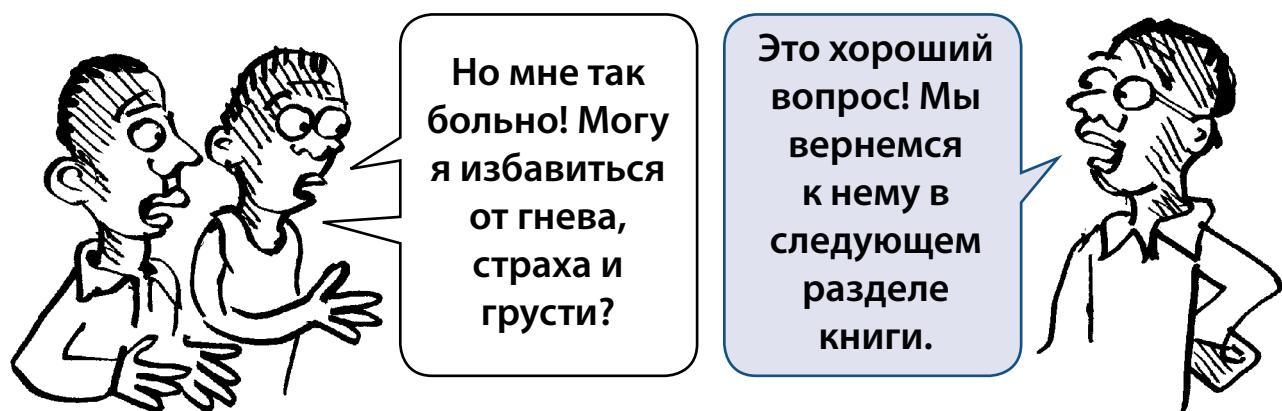
Они также помогают вам продвигаться к своим ценностям; помогают вам все в большей мере вести себя как человек, которым вы хотите быть.



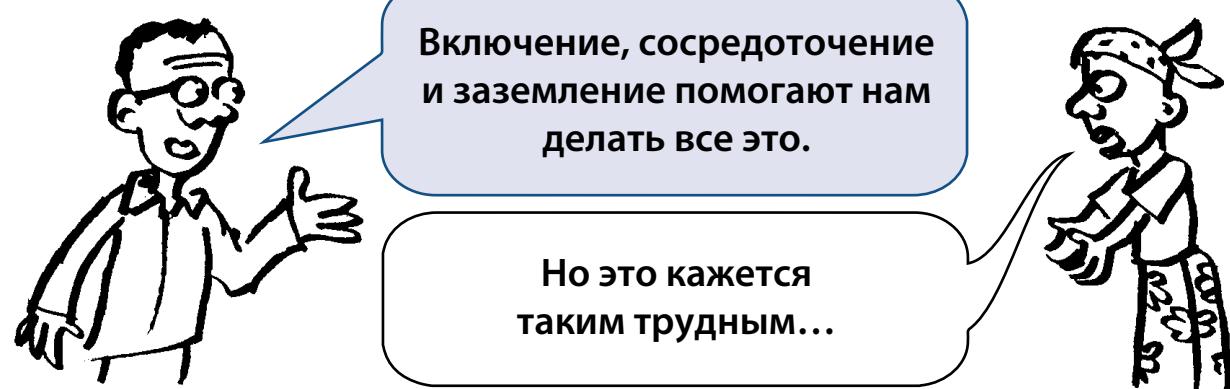
И помогают вам сосредоточиться на том, что вы делаете, чтобы вы могли делать это хорошо.



Когда вы концентрируете внимание и полностью включаетесь в какое-либо занятие, вы можете получать от него больше удовлетворения. Это верно даже в тех случаях, когда вам приходится совершать какие-либо монотонные или раздражающие действия.



Когда мы включаемся в жизнь, уделяем внимание другим, сосредоточиваемся на том, что делаем, и живем в соответствии со своими ценностями, мы гораздо лучше справляемся со стрессом.



Это подобно накачиванию мышц, чтобы бегать быстрее или поднимать более тяжелый вес. С практикой мышцы становятся больше!





Существует  
много способов для развития  
этих навыков по включению  
и заземлению. Сейчас мы  
попробуем это сделать.

Когда вы читаете  
эту книгу, следуйте  
указаниям. Не просто  
читайте, а выполняйте их.



Сначала ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ на то, как вы себя чувствуете и о  
чем думаете. Затем ЗАМЕДЛИТЕСЬ и СОЕДИНИТЕСЬ со своим телом.  
Сделайте медленный выдох. Медленно потянитесь. Медленно  
прижмите ноги к полу.



А теперь ПЕРЕКЛЮЧИТЕ ВНИМАНИЕ на окружающий вас мир. С  
любопытством наблюдайте за тем, что вы можете...



УВИДЕТЬ



УСЛЫШАТЬ



ПОПРОБОВАТЬ



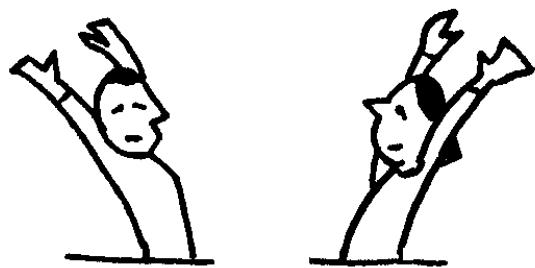
ПОЧУВСТВОВАТЬ



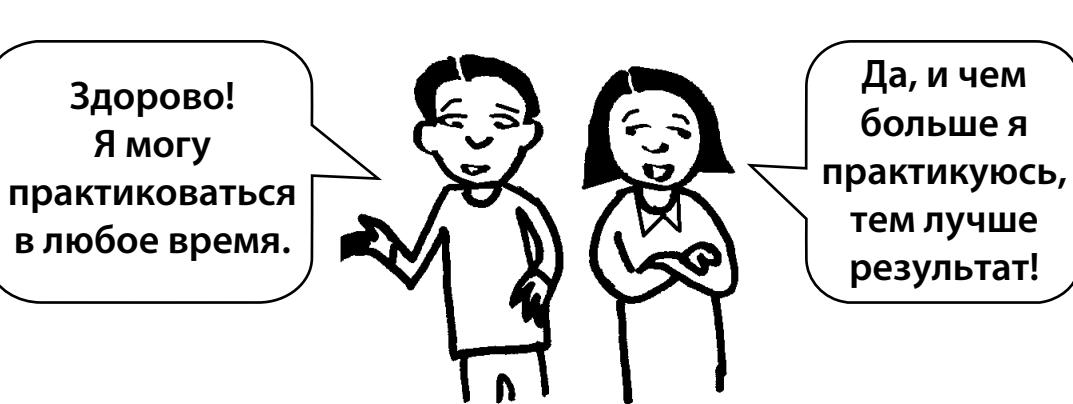
ПОТРОГАТЬ

Теперь хорошенько потянитесь.  
Включитесь в этот мир.  
Зафиксируйте, где вы находитесь,  
кто рядом с вами и что вы  
делаете.

 По этой [ССЫЛКЕ](#) вы можете прослушать или загрузить упражнение 2 по заземлению. Или вы можете просто следовать рисункам и указаниям этой книги.



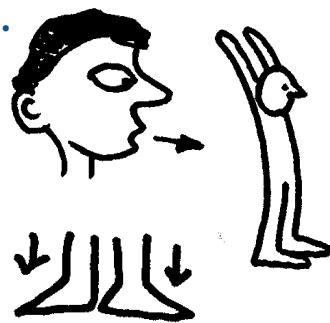
Это упражнение займет у вас полминуты. Вы можете делать его в любое время и в любом месте.





А следующее упражнение по заземлению займет у вас больше времени. Сначала ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ на то, как вы себя чувствуете и о чем думаете.

Затем ЗАМЕДЛИТЕСЬ и СОЕДИНИТЕСЬ со своим телом.  
Сделайте медленный выдох.  
Медленно потянитесь.  
Медленно прижмите ноги к полу.



А теперь еще больше замедлите дыхание. Медленно и спокойно выдохните весь воздух из легких.



Дышите МЕДЛЕННО и СПОКОЙНО.

Если вы будете дышать слишком интенсивно или слишком быстро, это может вызвать панику, беспокойство, головокружение или затруднение дыхания.



Когда вы делаете ВДОХ, делайте его также МЕДЛЕННО и СПОКОЙНО.

Если вы почувствуете головокружение или дурноту, это значит, что вы дышите слишком глубоко, слишком интенсивно или слишком быстро.





Поэтому, если вы почувствуете головокружение, дурноту или стеснение в груди, ЗАМЕДЛИТЕ ваше дыхание. Делайте СПОКОЙНЫЕ выдохи и как можно более МЕДЛЕННЫЕ и НЕГЛУБОКИЕ вдохи. (НЕ дышите глубоко. Это усилит головокружение!)

А теперь с ЛЮБОПЫТСТВОМ наблюдайте за своим дыханием, как будто вы его обнаружили впервые в жизни.



Теперь сделайте еще более МЕДЛЕННЫЙ выдох. И как только вы выдохнете весь воздух из легких, досчитайте про себя до трех, прежде чем сделать вдох. Затем КАК МОЖНО МЕДЛЕННЕЕ наполните легкие воздухом.



Вы тренируете вашу способность оставаться включенным и сосредоточенным. Вы можете концентрировать свое внимание на дыхании?

Когда вы будете это делать, время от времени мысли и чувства будут цеплять и оттаскивать вас от упражнения.



Как только вы поймете, что  
это произошло, ПЕРЕКЛЮЧИТЕ  
ВНИМАНИЕ на ваше дыхание.  
Уделяйте ему все свое внимание.



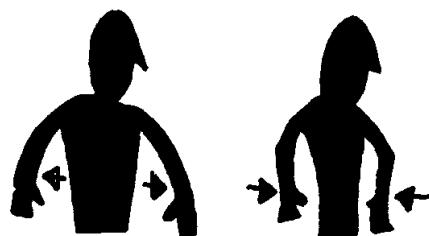
Наблюдайте, как воздух входит и  
выходит через ноздри.



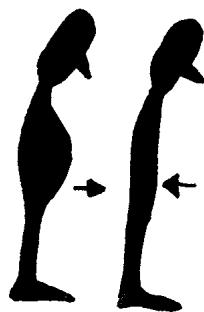
Наблюдайте, как спокойно  
двигаются плечи.



Наблюдайте, как поднимается и  
опускается грудная клетка.



Наблюдайте, как поднимается и  
опускается живот.



Снова и снова вас будут цеплять  
ваши мысли и чувства.



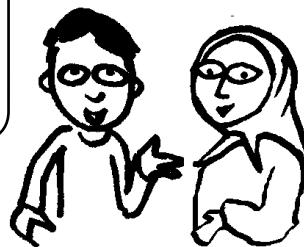
И поэтому,  
как только вы  
поймете, что это  
произошло...

... переключите внимание на ваше дыхание.



А если ваши мысли и чувства зацепят вас 1000 раз...

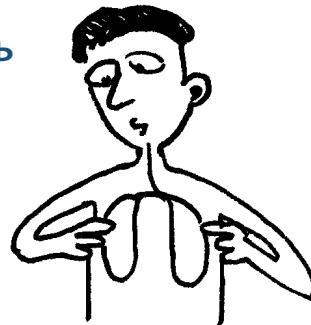
Тогда мы освободимся от них 1000 раз!



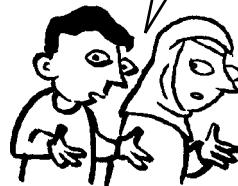
Правильно! И затем вы переключите внимание на ваше дыхание.



Снова и снова вы будете возвращать ваше внимание к дыханию, наблюдая за ним с любопытством.



И как долго мы будем это делать?



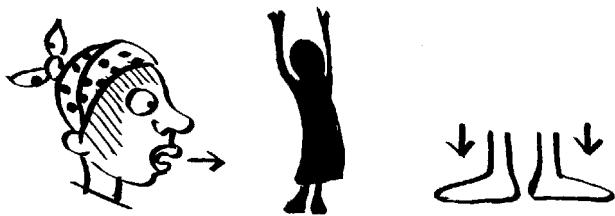
Как и в отношении любого навыка – чем больше вы будете практиковаться, тем лучше. Итак ...

Вы можете практиковаться в течение одной-двух минут, а можете уделять этому упражнению больше времени – от пяти до десяти минут.



В конце этого упражнения снова заземлитесь.

**ЗАМЕДЛИТЕСЬ.**  
Сделайте медленный выдох.  
Медленно потянитесь. Медленно прижмите ноги к полу.



Теперь **ПЕРЕКЛЮЧИТЕ ВНИМАНИЕ** и **ВКЛЮЧИТЕСЬ** в окружающий вас мир. С любопытством наблюдайте за тем, что вы можете...



Зафиксируйте, где вы находитесь, кто рядом с вами и что вы делаете.

По этой ССЫЛКЕ вы можете прослушать или загрузить упражнение 3 по заземлению. Или вы можете просто следовать рисункам и указаниям этой книги.

Уделите мгновение, чтобы осознать, что каждый раз, когда вы практикуетесь ...



Я живу согласно своим ценностям, проявляя заботу ...

... о собственном здоровье и здоровье других людей и моего сообщества.





Верно! Потому что эти навыки помогают вам включаться в жизнь, сосредоточивать внимание и освобождаться от тягостных мыслей и чувств...

... чтобы вы могли продвигаться к своим ценностям.



Итак, развивайте эти навыки в течение дня при любой возможности. Вы можете составить план. Например, подумайте о том, когда, где и сколько раз в день вы будете делать упражнения по заземлению. Упражнения не должны причинять неудобства! Вы можете их делать в любое время, в любом месте, хотя бы в течение 1-2 минут. В идеале, прежде чем переходить к следующему разделу, попрактикуйте эти навыки по крайней мере в течение одного или двух дней.

В конце книги вы найдете краткое описание всех навыков, которое напомнит вам основные моменты.

## Часть 2

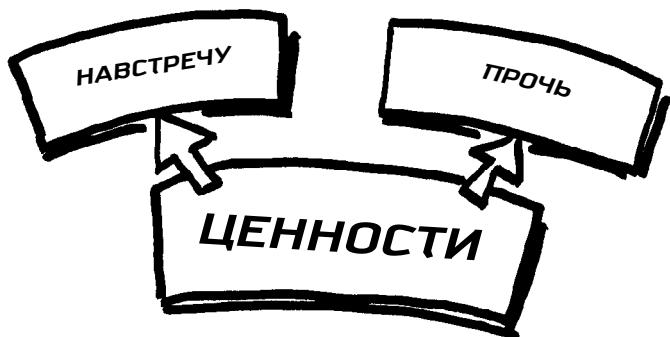
# ОСВОБОЖДАЕМСЯ ОТ КРЮЧКА



С возвращением! Надеюсь, что вы практиковали навыки по включению в жизнь, сосредоточению на том, что вы делаете, и заземлению во время эмоциональных бурь.



Ранее, как  
вы наверное  
помните, мы  
говорили о  
движениях  
«навстречу» и  
«прочь».



Когда нас цепляют тягостные мысли и чувства, мы, как правило, делаем «движения прочь» – отодвигаемся от наших ценностей.



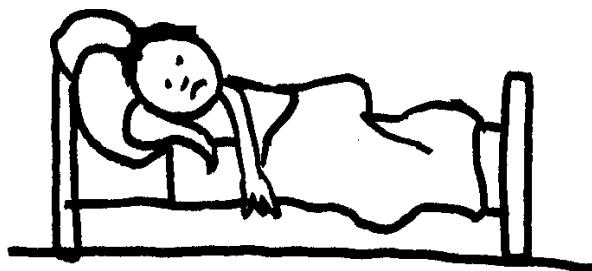
Мы можем ввязываться в драки, вступать в споры или разногласия.



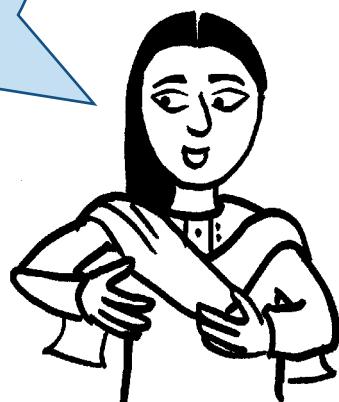
Или замыкаться в себе и отстраняться от любимых людей.

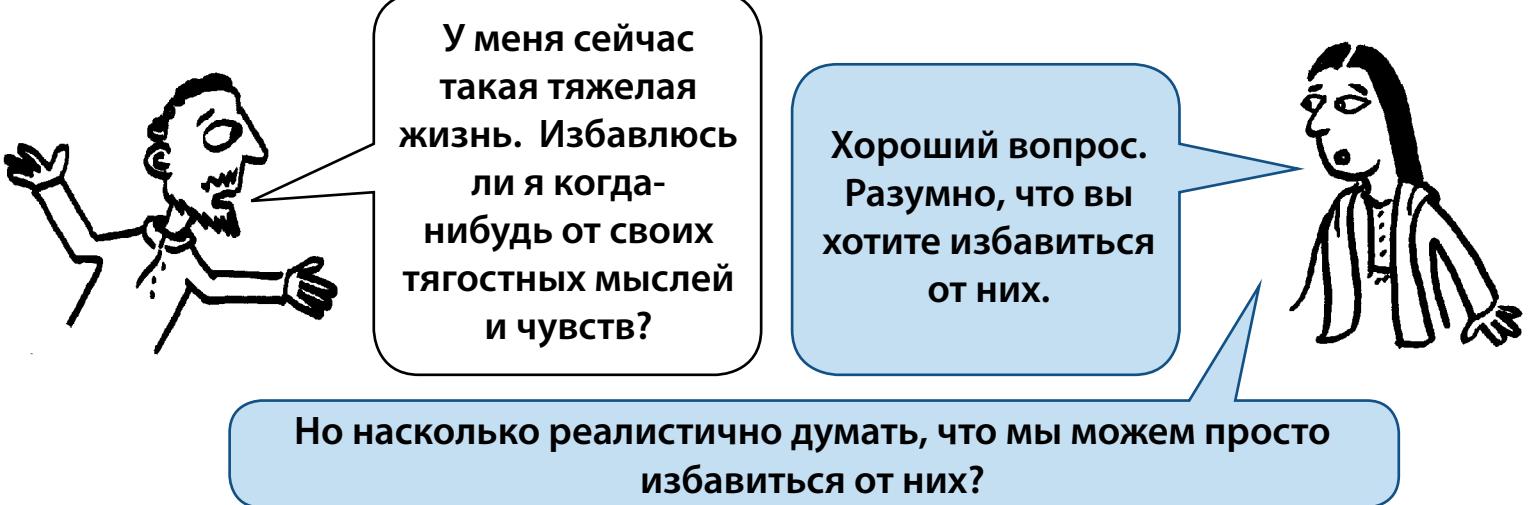


Или проводить много времени лежа в постели.



Поэтому сегодня мы  
узнаем больше о том,  
как освобождаться от  
тяжостных мыслей и  
чувств.





Мы можем сжечь их как мусор?



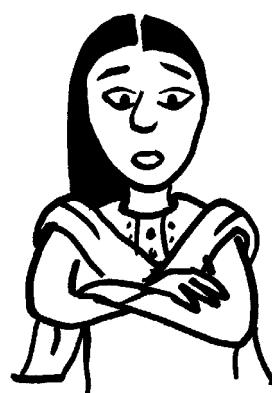
Мы можем упратить их под замок?



Мы можем зарыть их в яме?



Задумайтесь о всех способах, с помощью которых вы пытались избавиться от этих мыслей и чувств.

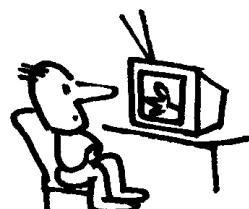


Большинство людей пробовали по крайней мере некоторые из этих стратегий:

Кричать!



Стараться не думать  
об этом



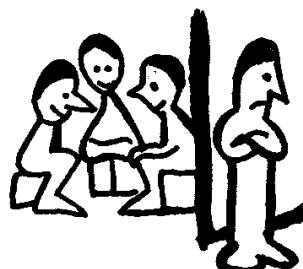
Избегать людей,  
места или ситуации



Оставаться в постели



Изолироваться



Сдаваться



Алкоголь



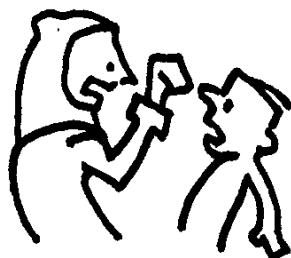
Табак



Запрещенные  
наркотики



Ссориться



Винить или  
критиковать себя



Что еще вы  
пробовали?

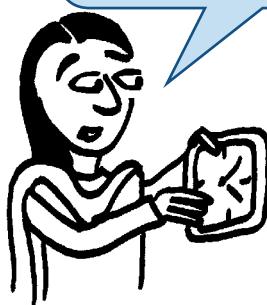




Конечно, многие из этих методов избавляют от мыслей и чувств.

Но ненадолго!

Вскоре они возвращаются!



И сколько таких методов отдаляют вас от ваших ценностей?

Большинство!



Совершенно верно! Итак, когда мы пытаемся избавиться от мыслей и чувств...



...наша жизнь обычно становится хуже!



Так вы готовы пойти по новому пути?

Это новый  
подход к  
управлению  
тяжостными  
мыслями и  
чувствами.



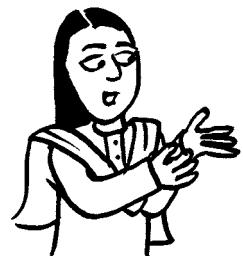
Вместо того, чтобы пытаться  
оттолкнуть их...



Вы перестанете бороться  
с ними.



И всякий раз,  
когда они  
зацепят  
 вас...



...вы снова освободитесь  
от них.

А как мы будем  
это делать?

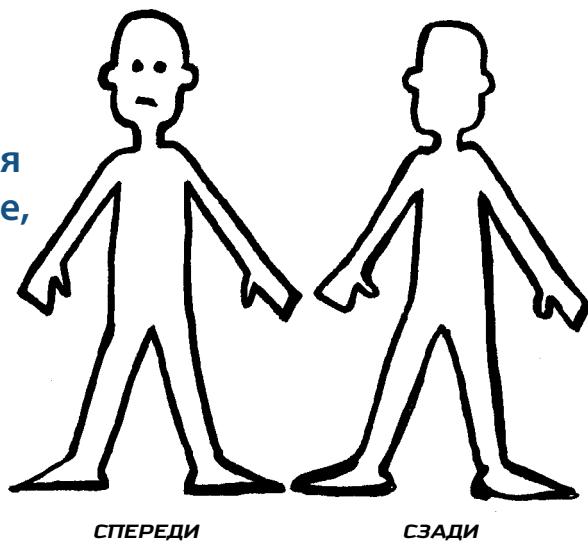
Скоро я вам покажу. Но сначала  
давайте определим, какие мысли и  
чувства цепляют вас.



Цепляют ли вас такие мысли, как...



**Вас цепляют ощущения в вашем теле? Отметьте, где они находятся:**



Первые два шага на пути к освобождению:



Сначала вы ОБРАЩАЕТЕ ВНИМАНИЕ на мысль или чувство, которые зацепили вас. Затем вы НАЗЫВАЕТЕ их. Для этого мысленно скажите себе примерно следующее ...

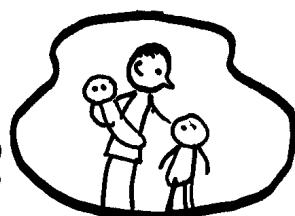
Вот мне сдавило грудную клетку.



Вот я ощущаю давление во лбу.



Вот у меня возникло болезненное воспоминание.



Вот меня одолевают страхи в отношении будущего.

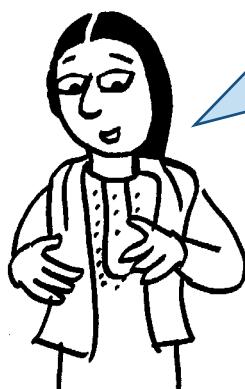






Таким образом начните называть про себя, проговаривая: «Вот у меня возникла мысль» или «Вот у меня появилось чувство».

Однако, если затем мы добавляем фразу «Я обращаю внимание», то мы обычно ощущаем, что с ее помощью мы освобождаемся еще больше.



Попробуйте сейчас это сделать и посмотрите, что из этого получится.



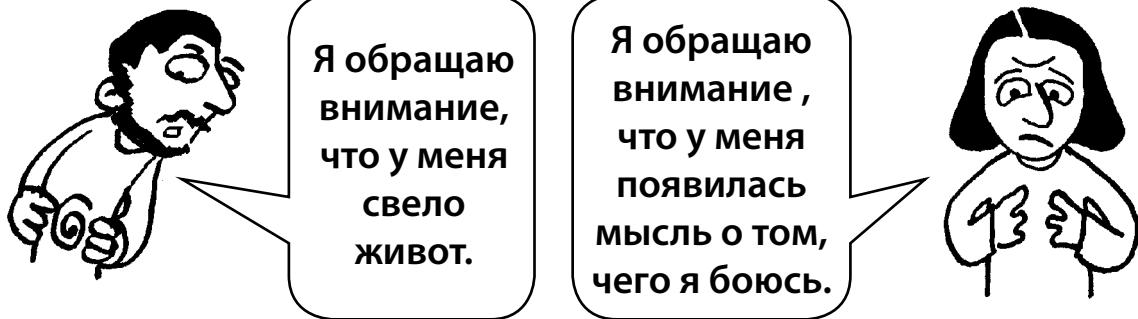
Я обращаю внимание на тяжесть в груди.



Я обращаю внимание, что у меня появилось болезненное воспоминание.

Я обращаю внимание, что меня охватил гнев.





По этой [ССЫЛКЕ](#) вы можете прослушать или загрузить упражнение «Обращаем внимание и называем». Или вы можете просто следовать рисункам и указаниям этой книги.



Дело в том, что мысли и чувства цепляют нас, когда мы их не осознаем.

В какой-то момент вы разговариваете с подругой и с интересом слушаете ее...



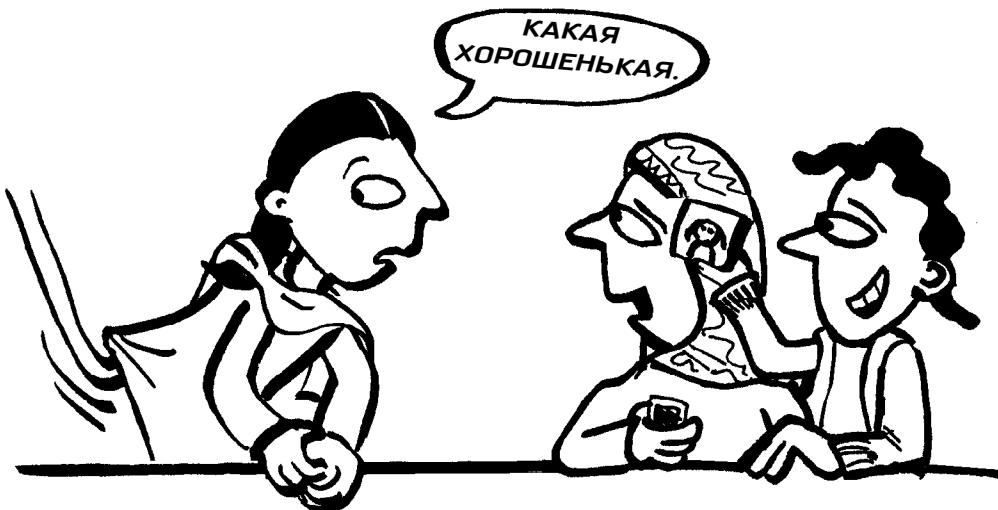
...а в следующий момент вас зацепило на крючок.



Внезапно вы больше не слушаете свою подругу.

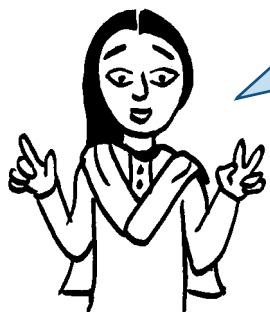


Вы все еще можете говорить со своей подругой...



... но вы уже не «включены» в разговор.

Вы слушаете только наполовину. Вы не уделяете ей все свое внимание.  
Почему? Потому что вас зацепили ваши мысли или чувства.



Чтобы «освободить» себя «от крючка»,  
необходимо, во-первых, **ОБРАТИТЬ**  
**ВНИМАНИЕ** на то, что вы зацепились, а,  
во-вторых, **НАЗВАТЬ** то, за что вы зацепились.  
Вы говорите про себя...

Я обращаю  
внимание, что  
меня зацепили  
воспоминания.

Вот у меня  
появилась  
тягостная  
мысль.

Я обращаю  
внимание  
на ощущение  
тяжести в груди.

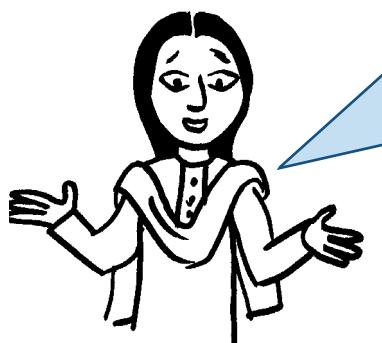


Затем надо **ПЕРЕКЛЮЧИТЬ ВНИМАНИЕ** на то, что вы делаете, –  
независимо от того, готовите ли вы, едите, играете, стираете или  
разговариваете с друзьями, – и полностью **ВКЛЮЧИТЬСЯ** в это занятие;  
**УДЕЛЯТЬ ВСЕ СВОЕ ВНИМАНИЕ** тем, кто рядом с вами, и тому,  
что вы делаете.

Я обращаю  
внимание  
наболезненное  
ощущение в горле.

мысли  
и  
чувств





Мы можем делать это каждый раз, когда нас цепляют мысли и чувства и мы перестаем включаться в жизнь.



Я обращаю внимание на то, как меня охватывает гнев.

И даже несмотря на чувство гнева, я решаю действовать согласно своим ценностям путем переключения внимания на мою семью и включения в жизнь.

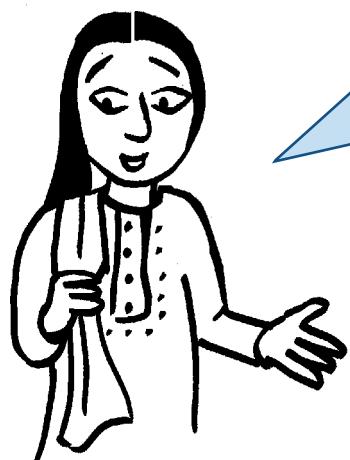




И даже с этой тяжостной мыслью я  
выбираю действовать в соответствии со  
своими ценностями – быть внимательным  
и заботливым по отношению к моим  
детям.



Итак, чтобы освободиться от мыслей и чувств...



Чем больше вы будете практиковаться в этом, тем лучше будет результат. Попробуйте делать это снова и снова на протяжении всего дня, пока вы занимаетесь своими повседневными делами. Каждый раз, когда вы заметите, что вас зацепили мысли и чувства, повторяйте эти шаги.

**И помните, что иметь тягостные мысли и чувства в состоянии стресса естественно. Это случается с каждым.**



ОБРАТИВ ВНИМАНИЕ  
на мысль или чувство,  
мы можем по-разному  
НАЗВАТЬ ее/его.



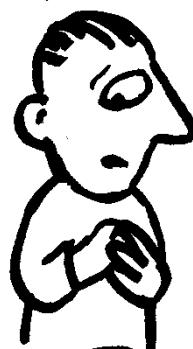
Вот у меня  
появилась  
мысль о...



Вот у меня  
возникло  
воспоминание  
о...



Я обращаю  
внимание  
на то, что  
меня  
охватила  
грусть.



Я обращаю  
внимание  
на чувство  
тяжести в  
груди.



Я обращаю  
внимание,  
что меня  
зацепила боль  
в области  
живота.

И после того, как мы ОБРАТИЛИ ВНИМАНИЕ и НАЗВАЛИ, мы можем ПЕРЕКЛЮЧИТЬСЯ на окружающий нас мир.

Мы ВКЛЮЧАЕМСЯ в жизнь, обращая внимание на все, что мы можем...

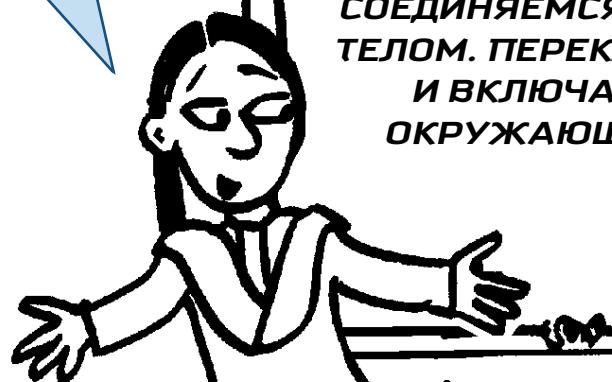


Итак, теперь у вас есть два первых инструмента в вашем наборе.

## ИНСТРУМЕНТ 1 ЗАЗЕМЛЯЕМСЯ

ВО ВРЕМЯ  
«ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ БУРЬ».  
ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ  
НА ТО, КАК МЫ СЕБЯ  
ЧУВСТВУЕМ.

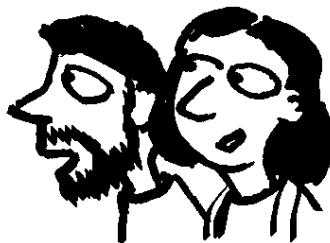
ЗАМЕДЛЯЕМСЯ И  
СОЕДИНЯЕМСЯ СО СВОИМ  
ТЕЛОМ. ПЕРЕКЛЮЧАЕМСЯ  
И ВКЛЮЧАЕМСЯ В  
ОКРУЖАЮЩИЙ МИР.



## ИНСТРУМЕНТ 2 ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ КРЮЧКА

ПУТЕМ ОБРАЩЕНИЯ  
ВНИМАНИЯ И  
НАЗЫВАНИЯ  
МЫСЛЕЙ И ЧУВСТВ  
И ПОСЛЕДУЮЩЕГО  
ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ НА ТО,  
ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ.

И мы можем  
применять эти  
инструменты в любое  
время и в любом  
месте.

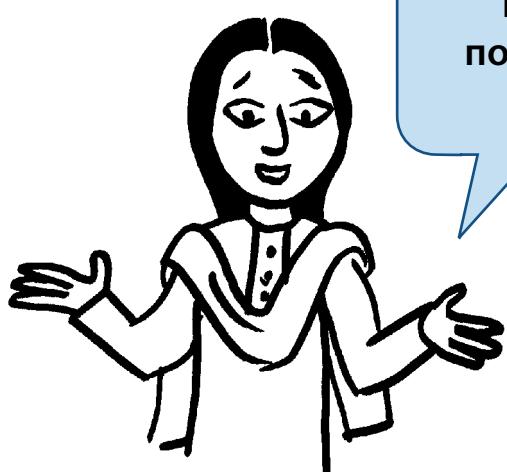


Понятно, что некоторые люди забывают практиковаться.

Поэтому установите время для регулярных занятий по развитию этих навыков. Например, в постели, до или после еды.



По этой **ССЫЛКЕ** вы можете прослушать или загрузить все упражнения, о которых вы узнали на сегодняшний день. Или вы можете просто следовать рисункам и указаниям этой книги.



Подумайте о времени, местах или видах деятельности, подходящих для регулярной практики.

И всякий раз, когда вы лежите ночью в постели и не можете уснуть, делайте упражнения по замедлению и соединению со своим телом.

Возможно, что это не поможет вам заснуть (хотя иногда помогает), но вы сможете себя почувствовать отдохнувшими.





Существуют и  
другие препятствия  
для применения  
этих способов.

Может быть, вы слишком устали...



Слишком  
устал!

Может быть, вы слишком опечалены,  
разгневаны или напуганы...



Может быть, вам просто не  
хотется это делать...

Это  
бесполезно!





Как и при изучении нового языка, здесь требуется много практики.



Вас могут также зацепить бесполезные мысли.

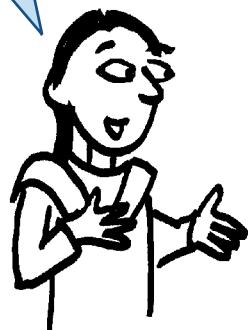


**ВСЕ ЭТО ТАК ГЛУПО!**  
**ЭТО НЕ ВАЖНО!**  
**ЭТО НЕ ПОМОЖЕТ!**  
**Я СЛИШКОМ ЗАНЯТ!**  
**ЭТО БЕССМЫСЛЕННО!**  
**ЭТО ПОТЕРЯ ВРЕМЕНИ!**  
**Я НЕ МОГУ ЭТО ДЕЛАТЬ!**

Поэтому, как только вы поймете, что вас зацепили эти чувства...



С каждым разом ситуация будет улучшаться.



И каждый раз, когда мы практикуем, мы действуем согласно своим ценностям – проявляем заботу!



Да, верно. И в следующей части этой книги мы рассмотрим ценности более глубоко.

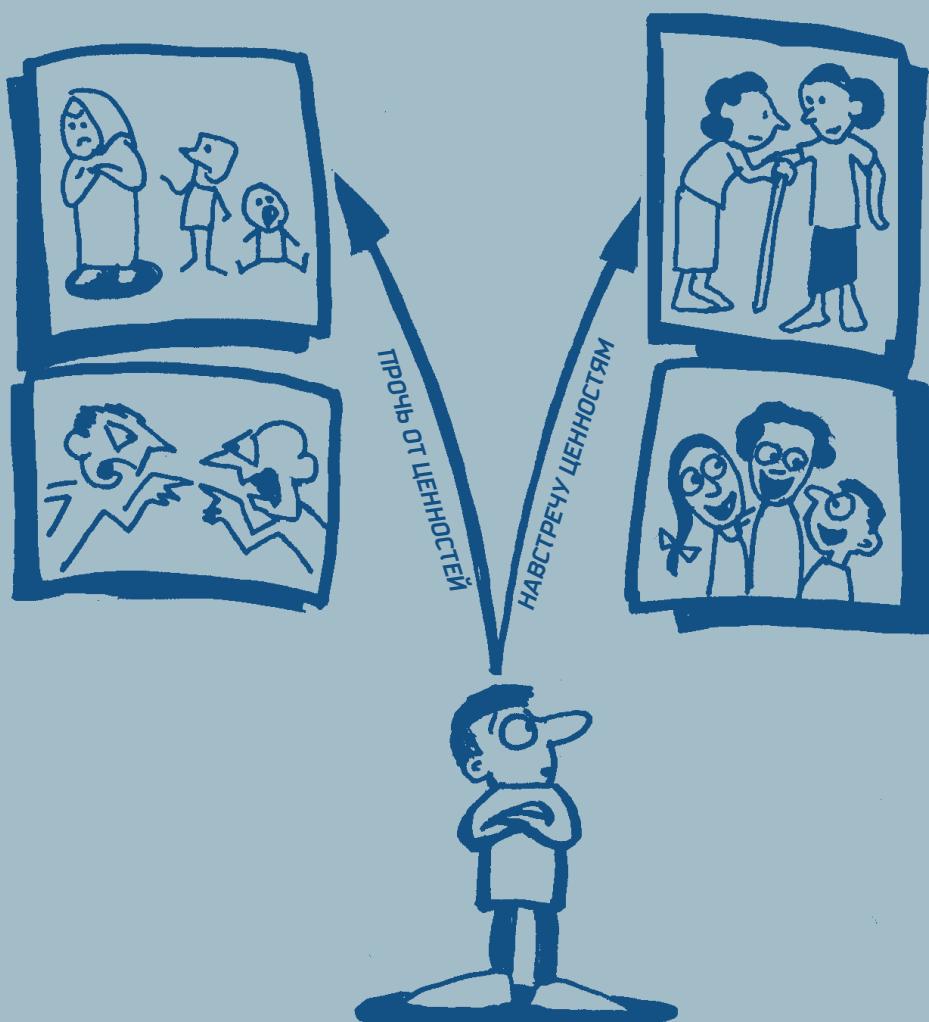


Но прежде чем переходить к следующей части, пожалуйста, попрактикуйте навыки, изложенные в этом разделе, по крайней мере в течение одного или двух дней.

И помните, что в конце книги вы найдете краткое описание всех навыков, которым вы обучитесь.

## Часть 3

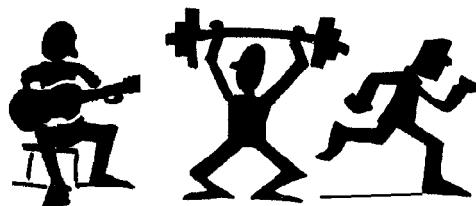
# ДЕЙСТВУЕМ СОГЛАСНО СВОИМ ЦЕННОСТЯМ





С возвращением!  
Вы практиковали  
навыки по  
освобождению от  
мыслей и чувств и  
заземлению?

Помните, что выполнение  
этих упражнений подобно  
освоению любого нового навыка.  
По мере практики вы будете  
совершенствоваться и вам  
станет легче.



Сейчас мы  
рассмотрим  
ценности более  
глубоко.

Ваши ценности показывают,  
каким человеком вы хотите  
быть; какого обращения  
вы желаете для себя, для  
других и для окружающего  
мира.



Ценности – это  
то же самое,  
что цели?



Нет!

Цели отражают то,  
что вы пытаетесь  
получить, а ценности  
– то, каким человеком  
вы хотите быть.



Предположим, что  
ваша цель – найти  
работу, чтобы  
поддерживать тех  
людей, которые для  
вас дороги.

И предположим, что ваши ценности – то, каким человеком  
вы хотите быть по отношению к своей семье, друзьям или  
окружающим вас людям, – это доброта, заботливость,  
любовь и поддержка.





Ваша цель может быть недостижимой...

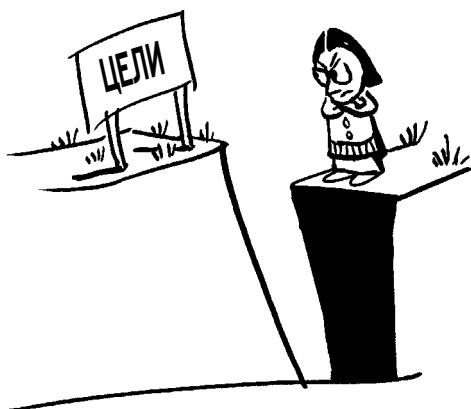


... но вы все же можете жить в соответствии со своими ценностями – быть добрыми, заботливыми, любить и поддерживать свою семью, друзей или окружающих вас людей.

И даже если вы оказались в очень сложной ситуации и разлучены со своей семьей и друзьями, вы все равно можете жить в соответствии со своими ценностями – быть добрыми, заботливыми, любить и оказывать поддержку. Вы можете находить маленькие возможности, чтобы обращаться с окружающими вас людьми согласно этим ценностям.



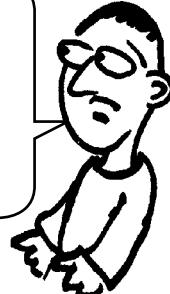
Многие ваши цели могут быть недостижимыми в данный момент.



Но вы всегда можете найти возможности, чтобы действовать согласно своим ценностям.



Почему это важно?





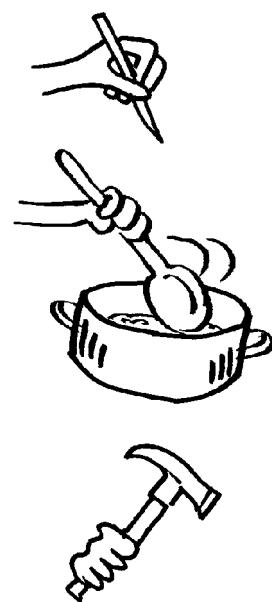
Потому что вы влияете на окружающий мир своими действиями.

«ДЕЙСТВИЯ» – это то, что вы делаете руками (и кистями) и ногами (и ступнями), и то, что вы говорите ртом.



Чем больше внимания вы уделяете своим собственным действиям...

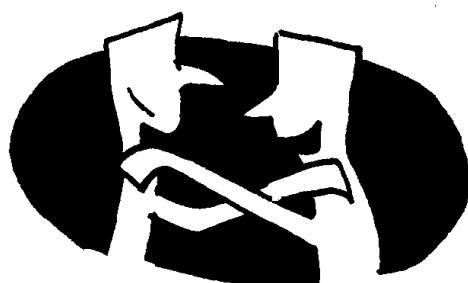
...тем большее воздействие вы можете оказывать на окружающий мир: на людей и на ситуации, с которыми вы ежедневно сталкиваетесь.



Если ваша страна ведет войну,  
вы не можете остановить все  
боевые действия...



... и вместо этого действовать  
согласно своим ценностям.



... но вы можете перестать ссориться с  
людьми из вашего сообщества...



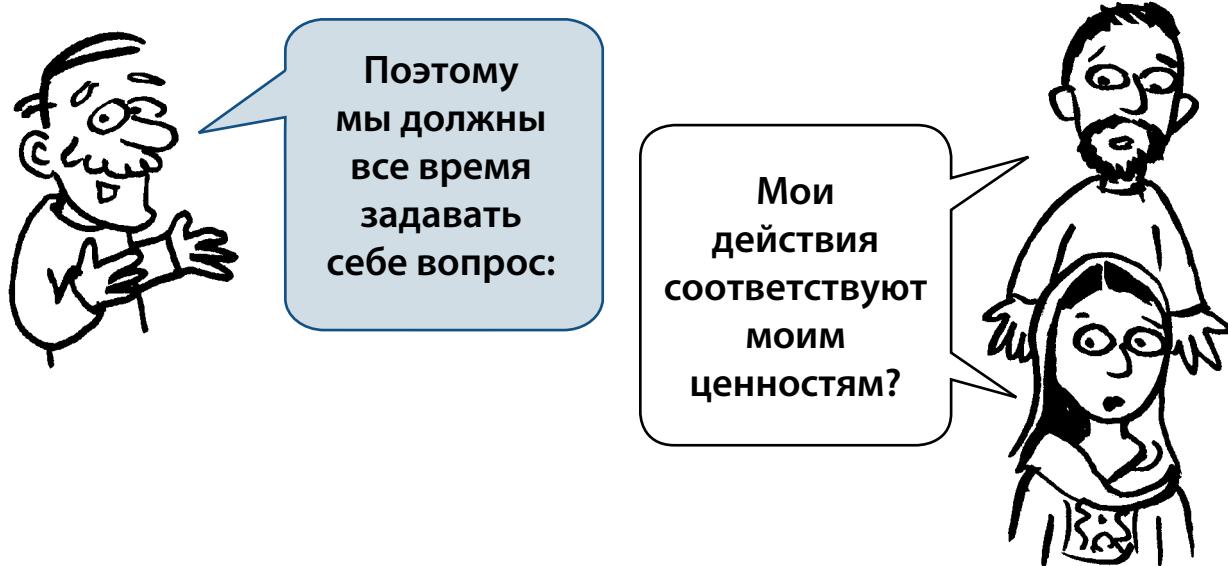
И заметьте: вы можете  
влиять на окружающих  
вас людей своими  
ДЕЙСТВИЯМИ.

Драка

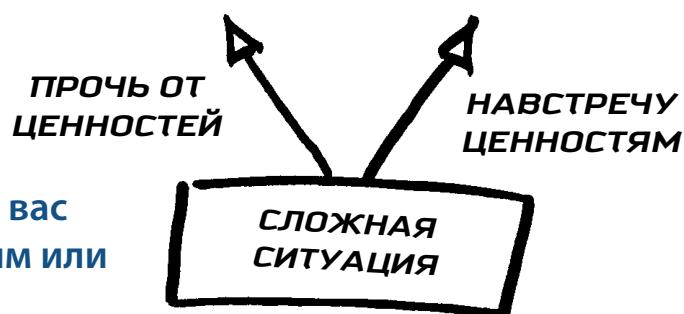


Сотрудничество





Да. Ваши действия ведут вас навстречу вашим ценностям или прочь от них?



Этот перечень поможет вам определить свои ценности.  
Перечисленные ценности не являются «правильными» или «лучшими».  
Это просто общие ценности.

Быть добрым  
Быть заботливым  
Быть щедрым  
Оказывать поддержку  
Оказывать помощь

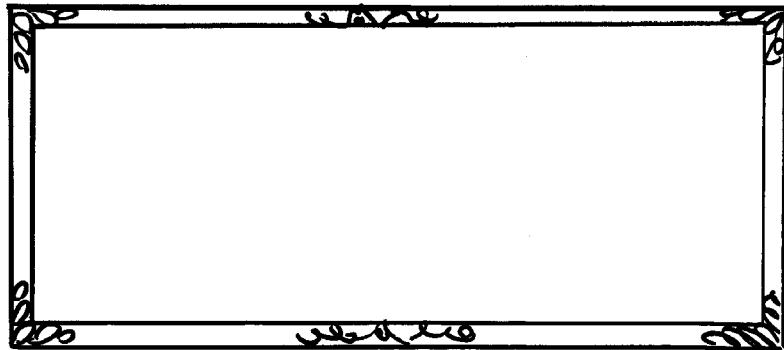
Быть терпеливым  
Быть ответственным  
Быть защитником  
Быть дисциплинированным  
Быть трудолюбивым  
Быть преданным

Быть смелым  
Быть настойчивым  
Быть великодушным  
Быть благодарным

Быть верным  
Быть уважаемым/достойным  
Быть почтительным  
Быть надежным  
Быть честным/справедливым  
Быть...  
Быть...



А теперь выберите три или четыре ценности, которые кажутся вам наиболее важными, и запишите их в этой рамке.



Сейчас мы сделаем еще одно упражнение. Подумайте об образце для подражания в вашем сообществе; о ком-то, на кого вы равняетесь.



Какие слова или действия этого человека вызывают у вас восхищение?



То, как этот человек обращается с другими людьми, достойно восхищения?



Какие ценности демонстрирует этот человек своими действиями?



Какие из этих ценностей вы бы тоже хотели демонстрировать по отношению к окружающим вас людям?



Теперь подумайте об окружающих вас людях. Какими ценностями вы бы хотели руководствоваться по отношению к ним?

ДВИГАТЬСЯ ПРОЧЬ  
ОТ СВОИХ ЦЕННОСТЕЙ

ЖИТЬ СОГЛАСНО  
СВОИМ ЦЕННОСТЯМ



Ценности действуют в обоих направлениях:  
на вас и на других.



Поэтому  
если вашими  
ценностями  
являются  
забота и  
доброта...



... то вы стремитесь жить согласно этим ценностям как для себя, так и для других.



Итак, пришло время воплотить ваши ценности в действия.



Выберите какие-то важные для вас отношения; выберите кого-то, кто вам очень дорог, с кем вы регулярно видитесь.



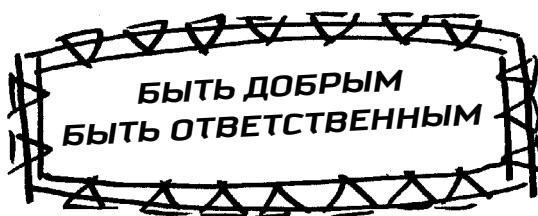
В соответствии с какими ценностями вы хотите строить эти отношения?



Предположим, что вы выбрали  
своего ребенка.



И вы хотите действовать  
согласно этим ценностям:



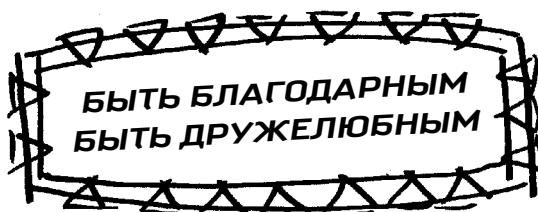
Тогда в качестве маленького  
шага навстречу вы могли бы  
играть со своим ребенком или  
читать ему 10 минут каждый  
день.



Или, предположим, что вы  
выбрали родственника.



И вы хотите действовать  
согласно этим ценностям:



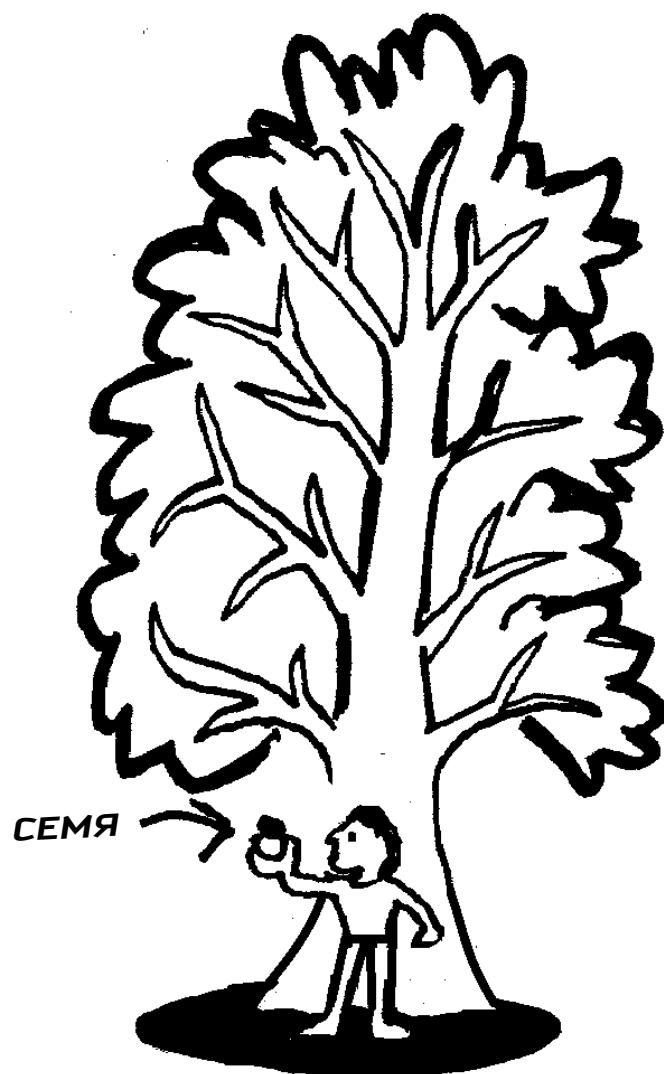
Спасибо, дядя, за все, что ты  
сделал для меня!

Тогда в качестве маленького  
шага навстречу вы могли бы  
тепло поприветствовать этого  
человека и выразить ему свою  
благодарность.

**Помните, что важны даже самые незначительные действия.**

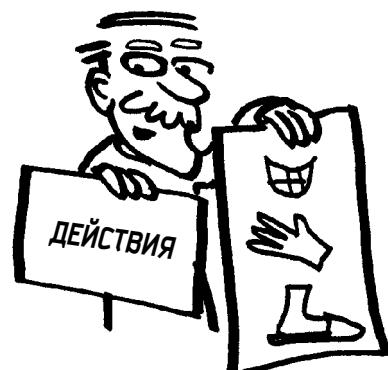
**Из крошечного семени вырастает гигантское дерево. И даже в самые трудные или самые напряженные периоды времени вы можете совершать небольшие ДЕЙСТВИЯ, чтобы жить согласно своим ценностям.**

**Когда вы действуете согласно своим ценностям, вы начинаете создавать более удовлетворяющую и насыщенную жизнь.**





Подумайте о ДЕЙСТВИЯХ. Что вы будете говорить ртом? Что вы будете делать руками (и кистями) и ногами (и стопами)?





Если ваш план кажется слишком сложным, если вы считаете, что не сможете выполнить его, выберите что-то поменьше и попроще.



Пожалуйста,  
составьте этот  
план действий  
сейчас, прежде чем  
продолжить чтение.  
Это важно!



Выберите какие-то важные для вас  
отношения. Кто для вас дорог? С кем вы  
регулярно видитесь?

В соответствии с какими ценностями  
вы хотите строить эти отношения?

Некоторые примеры общих ценностей  
вы можете найти на странице 85.

Какое ДЕЙСТВИЕ или несколько  
ДЕЙСТВИЙ в отношении этого человека  
вы могли бы совершить в течение  
следующей недели в соответствии со  
своими ценностями? Что конкретно вы  
сделаете или скажете этому человеку?

Ваш план кажется вам выполнимым? Если нет,  
то выберите что-то поменьше и попроще.

Эти действия поведут вас навстречу  
вашим ценностям или прочь от ваших  
ценностей?



Ощущаете ли  
вы больше  
осмыслинности или  
цели в вашей жизни –  
больше походить на  
человека, которым вы  
хотите быть?



Теперь обратите  
внимание, не  
начали ли тягостные  
мысли и чувства  
цеплять вас и  
препятствовать  
выполнению вашего  
плана действий?



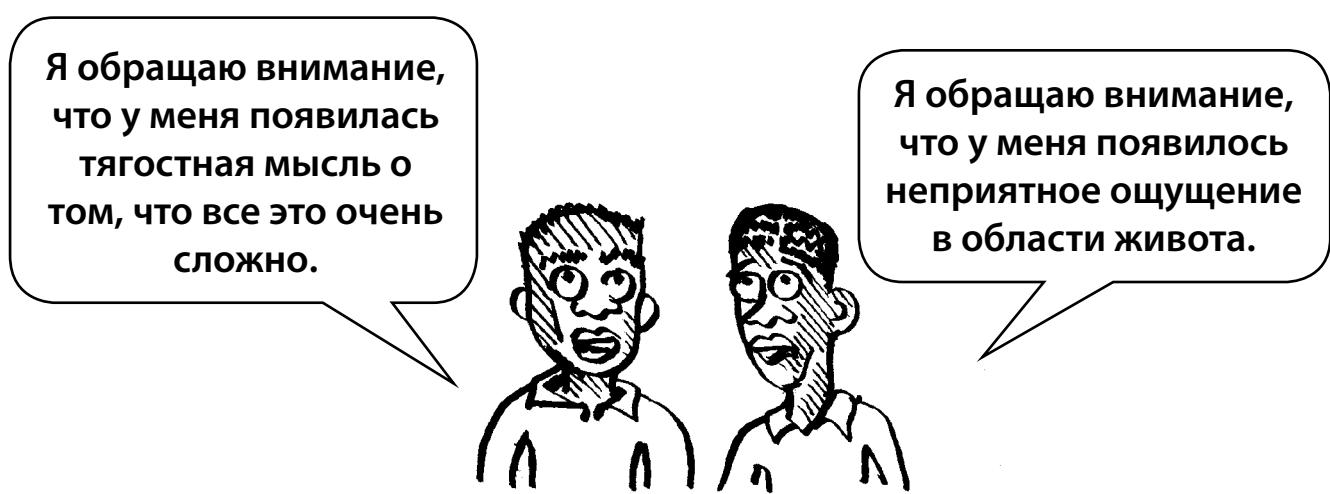
Часто, как только  
мы начинаем  
думать о  
предстоящих  
действиях,  
появляются  
тягостные мысли и  
чувства.



Если это так, вы знаете, что делать.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ и НАЗОВИТЕ их.



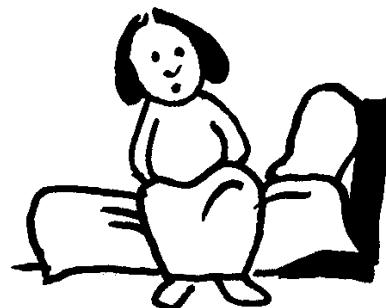
И ВКЛЮЧИТЕСЬ в окружающий вас мир.





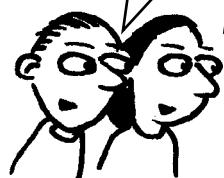
Стремитесь каждый день думать о двух-трех ценностях, согласно которым вы хотите жить.

Когда вы еще лежите в постели или когда вы встаете.



И в течение дня...

Ищете возможности для действий в соответствии с этими ценностями.



Да! Важны даже самые незначительные действия!

Путешествие длиною в 1000 километров начинается с одного шага!

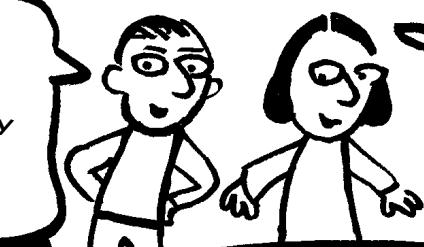


Это следующая инструмент для вашего набора.



И КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА ВЫ ДЕЙСТВУЕТЕ СОГЛАСНО СВОИМ ЦЕННОСТЯМ...

Я ВЕДУ СЕБЯ,  
КАК ЧЕЛОВЕК,  
КОТОРЫМ Я ХОЧУ  
БЫТЬ.

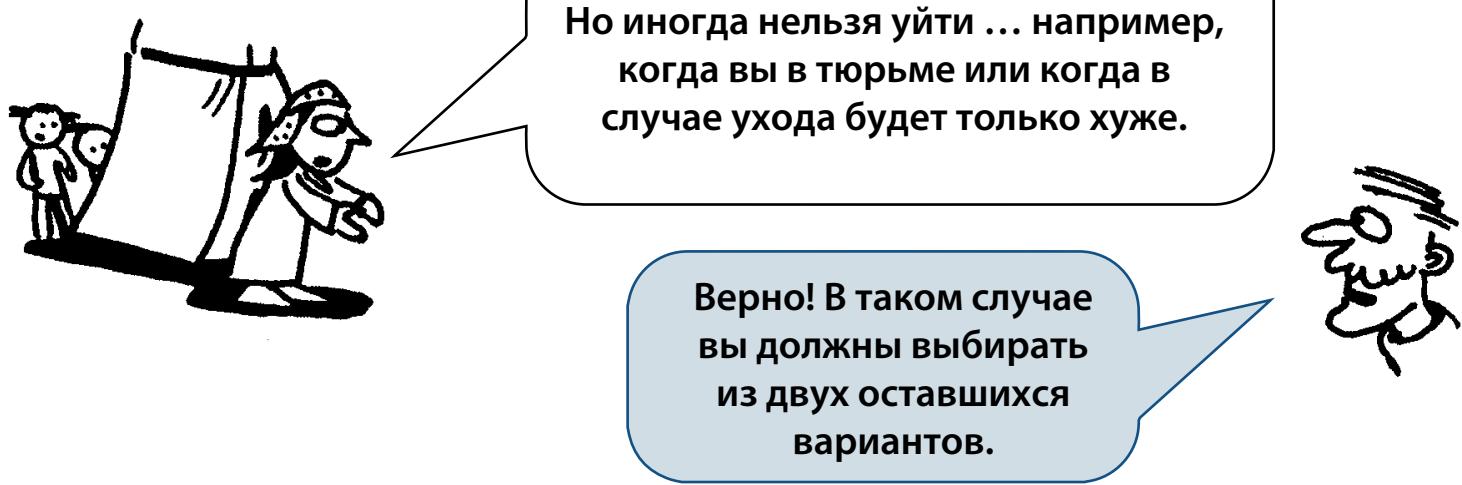


Я ДЕЙСТВУЮ В  
СООТВЕТСТВИИ  
СО СВОИМИ  
ЦЕННОСТЯМИ.

....НАПОМИНАЙТЕ СЕБЕ ОБ ЭТОМ.



1. УЙТИ.
2. ИЗМЕНИТЬ ТО, ЧТО МОЖНО ИЗМЕНИТЬ; ПРИНЯТЬ БОЛЬ ТОГО, ЧТО НЕЛЬЗЯ ИЗМЕНИТЬ; И ЖИТЬ СОГЛАСНО СВОИМ ЦЕННОСТАМ.
3. СДАТЬСЯ И ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СВОИХ ЦЕННОСТЕЙ.





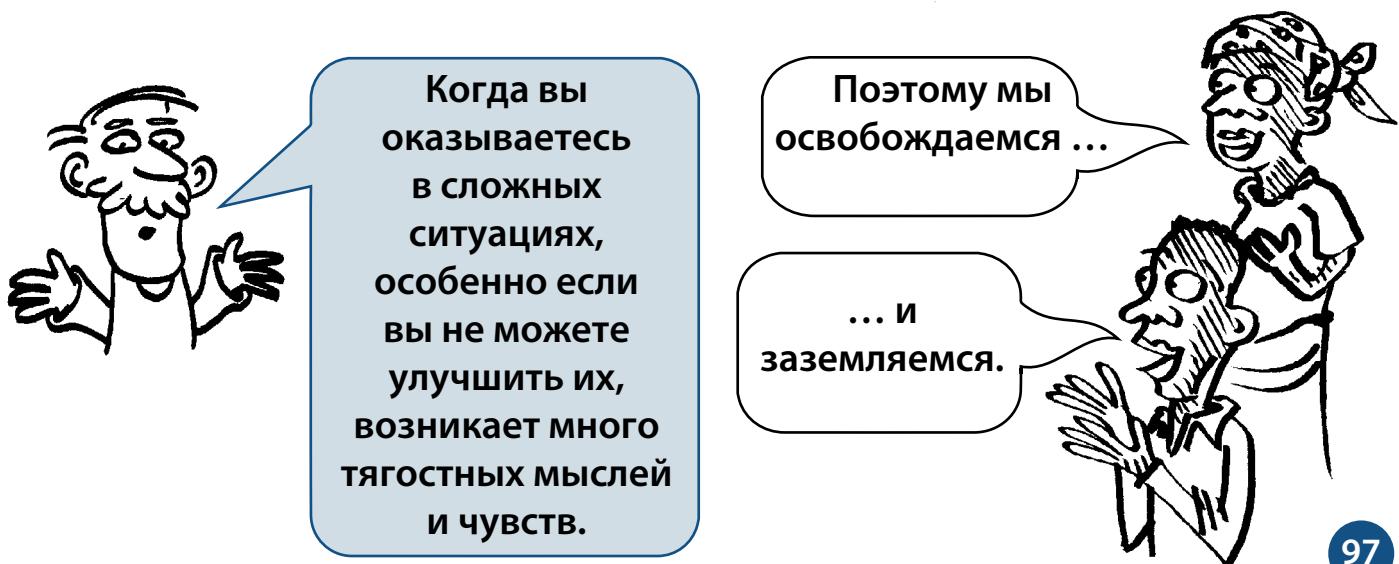
ИЗМЕНИТЬ ТО, ЧТО МОЖНО ИЗМЕНИТЬ; ПРИНЯТЬ БОЛЬ ТОГО, ЧТО НЕЛЬЗЯ ИЗМЕНИТЬ; И ЖИТЬ СОГЛАСНО СВОИМ ЦЕННОСТЯМ.



ИЗМЕНИТЬ ТО, ЧТО МОЖНО ИЗМЕНИТЬ ...

Используйте ваши руки (и кисти), ноги (и стопы) и рот для ДЕЙСТВИЙ – делайте то, что можете, пусть даже что-то совсем маленькое, для улучшения ситуации.

ПРИНЯТЬ БОЛЬ ТОГО, ЧТО НЕЛЬЗЯ ИЗМЕНИТЬ ...



## И ЖИВЕМ СОГЛАСНО СВОИМ ЦЕННОСТЯМ.



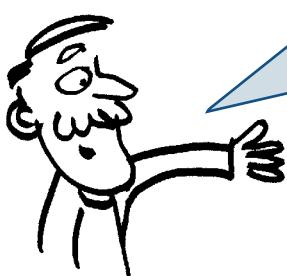
Поэтому, если вы не можете ничего сделать для улучшения ситуации ...

Мы находим другие возможности, чтобы жить согласно своим ценностям.



Да!  
Запомните  
это и  
используйте  
для работы  
со своими  
проблемами.

А теперь ...



ЕСТЬ кое-что, что вы  
можете делать, чтобы  
улучшить любую  
сложную ситуацию,  
хотя бы немного.

Что  
это?

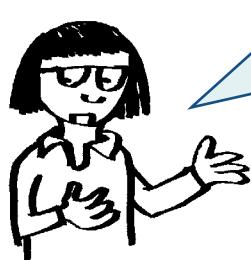


Хороший вопрос! Мы будем рассматривать  
это в следующем разделе. Но до этого в  
течение одного-двух дней попрактикуйте  
навыки, изложенные в этом разделе. Вы  
можете также использовать краткое описание  
в конце книги, которое напомнит вам, как  
применять инструменты, с которыми вы  
ознакомились на сегодняшний день.

## Часть 4

# ПРОЯВЛЯЕМ ДОБРОТУ



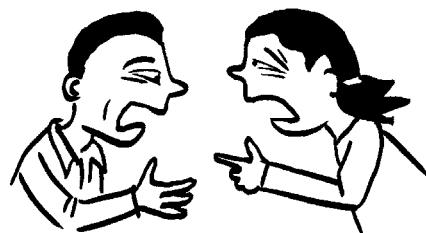


Какой бы  
сложной ни  
была ваша  
ситуация

Если вы в опасности ...



Или в вашей семье происходят  
ссоры ...



... вам всегда лучше, если рядом с  
вами друг.



Кто-то, кто говорит вам добрые  
слова, когда вам больно.

Я вижу, что тебе  
тяжело. Дай  
помогу.



Или вы остались без средств к  
существованию ...



Кто-то добрый, кто заботится и  
помогает...



Но многие из нас, оказываясь  
в сложных ситуациях, не  
проявляют доброту по  
отношению к себе.

Часто нас  
цепляют  
на крючок  
недобрые  
мысли.





Недобрые мысли естественны и могут появляться часто; это нормально. Но плохо, когда эти мысли цепляют вас на крючок, потому что...

... когда нас цепляют эти недобрые мысли, они оттаскивают нас прочь от наших ценностей.



Поэтому, чтобы освободиться от них, мы должны ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ и НАЗВАТЬ их.

Попробуйте это сделать сейчас. Выберите недобрую мысль о себе.

Я плохая мать.

Я слабый человек.



И скажите про себя ...



Затем добавьте слова «Я обращаю внимание».



Затем ЗАЗЕМЛИТЕСЬ и ВКЛЮЧИТЕСЬ в окружающий мир.



По этой ССЫЛКЕ вы можете  
прослушать или загрузить упражнение  
*Освобождаемся от недобрых мыслей.* Или  
вы можете просто следовать рисункам и  
указаниям этой книги.

Как вы себя чувствуете, когда в период тяжелых переживаний, страданий и боли кто-то относится к вам с добротой, заботливостью и пониманием?



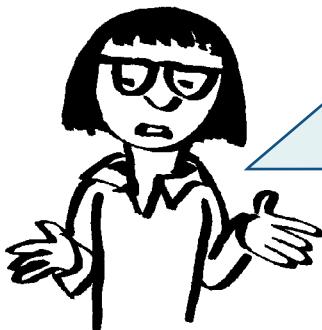
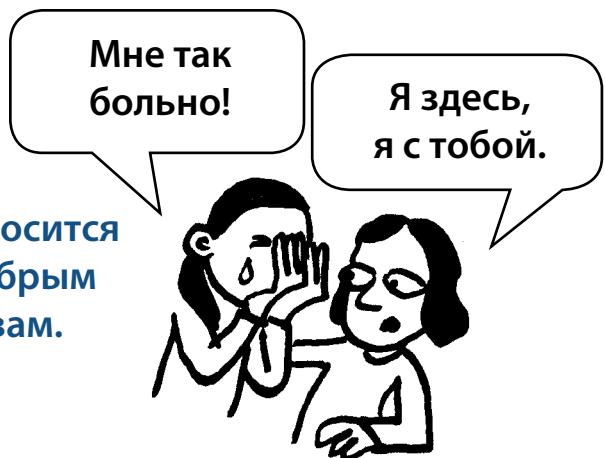
Даже в самых сложных ситуациях мы можем действовать в соответствии со своими ценностями доброты и заботы.



Даже самые маленькие проявления доброты могут улучшить ситуацию.



Это относится и к добрым словам.



Когда вы видите, что кто-то испытывает боль, страдает и переживает, какие маленькие добрые поступки вы могли бы совершать?



Каждое маленькое доброе действие имеет значение.

И мы можем проявлять доброту по отношению к себе тоже.



**Поэтому освобождайтесь от таких мыслей, как ...**

Я не  
заслуживаю  
доброты.



**Мои  
потребности  
не имеют  
значения.**

Всем нужен друг.  
Всем нужна доброта.



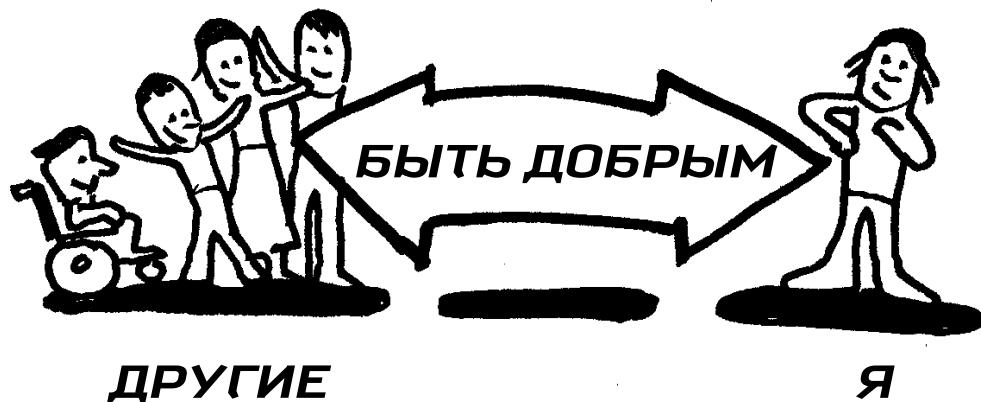
## А если вы добры к себе ...



... у вас будет больше энергии, чтобы помогать другим, и больше стимулов, чтобы проявлять к ним доброту, что пойдет на пользу всем.



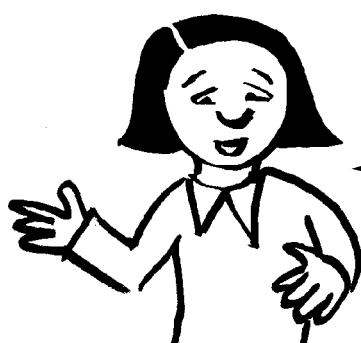
**Помните: как и все ценности, доброта действует в обоих направлениях.**



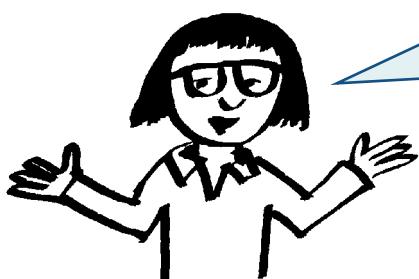
Поэтому говорите с собой по-доброму.



Это тяжело.  
Это больно.



Я все еще могу  
заботиться о себе  
и о других.

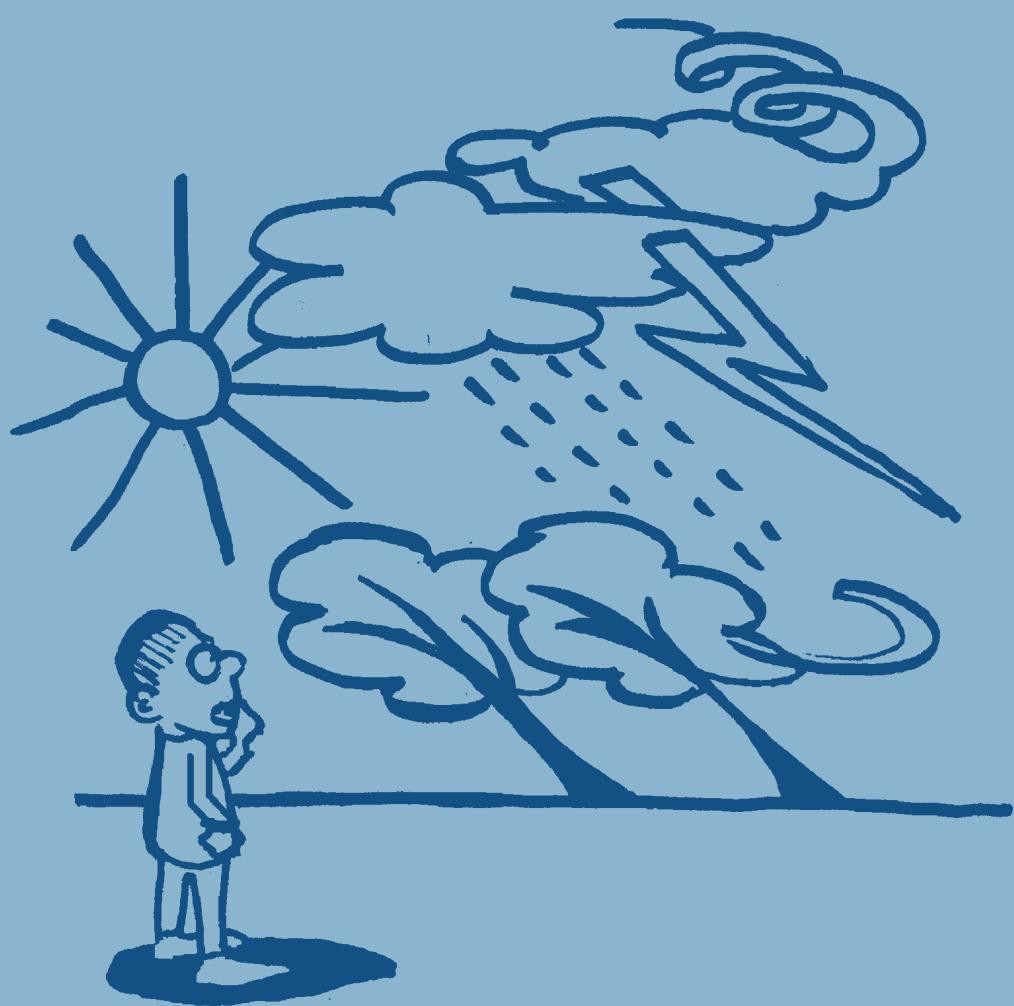


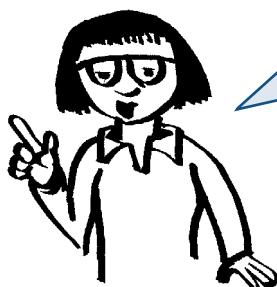
Да! Верно! И теперь, в последнем  
разделе этой книги, мы научимся  
еще одному действительно  
полезному навыку по  
управлению стрессом.

Прежде чем перейти к последнему разделу, не забудьте  
в течение одного-двух дней попрактиковать навыки, о  
которых говорилось в этом разделе. Вы можете также  
использовать краткое описание в конце книги, которое  
напомнит вам, как развивать все те навыки, с которыми  
вы ознакомились на сегодняшний день.

## Часть 5

# СОЗДАЕМ ПРОСТРАНСТВО





На страницах 56-57 мы рассматривали общие проблемы, возникающие когда мы боремся с нашими мыслями и чувствами, пытаясь отогнать их, избежать их или избавиться от них. Если вы забыли эти проблемы, пожалуйста, перечитайте эти страницы, прежде чем читать дальше.

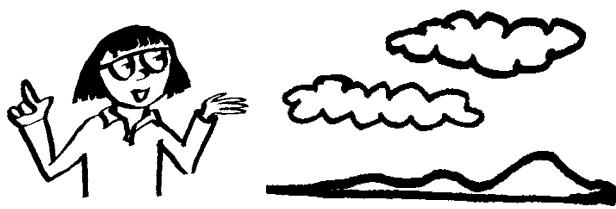


Итак, ОСВОБОЖДЕНИЕ от наших мыслей и чувств является одним из способов прекращения борьбы с ними.

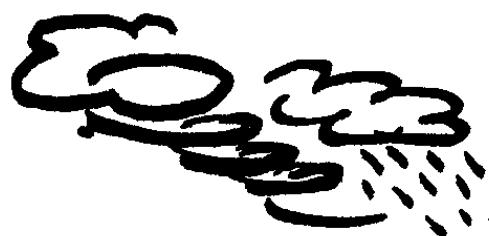
Есть еще один способ сделать это, называемый СОЗДАНИЕМ ПРОСТРАНСТВА.



Чтобы научиться этому навыку,  
полезно подумать о небе.



... в небе есть для нее  
пространство!



... или леденящий холод.



Наши мысли  
и чувства  
подобны  
погоде.



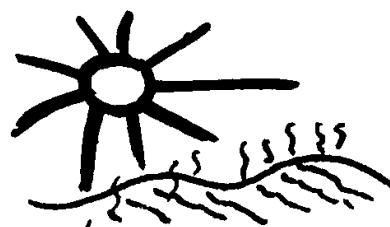
Да! Они  
все время  
меняются!



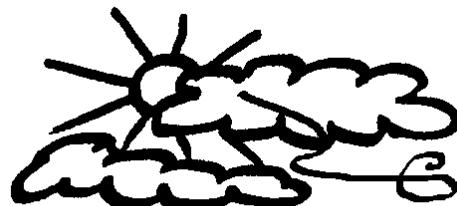
Какой бы суровой ни была  
погода ...



И погода никогда не причиняет  
небу боли или вреда, будь  
то зной ...

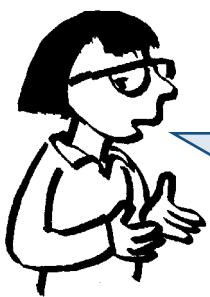


Рано или поздно, но погода  
всегда меняется.



И мы можем научиться  
уподобляться небу и создавать  
пространство для «плохой  
погоды» в виде наших тягостных  
мыслей и чувств, не испытывая  
при этом боли.

СОЗДАЕМ  
ПРОСТРАНСТВО



Попробуйте это сделать сейчас. Сначала **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ** и **НАЗОВИТЕ** про себя.

Я обращаю внимание на боль в области груди и живота.



Вот у меня появились тягостные мысли.



Понаблюдайте за этими мыслями и чувствами с **ЛЮБОПЫТСТВОМ**.

И представьте себе, что эти мысли и чувства подобны погоде ...



А вы подобны небу...



... для погоды.

Сосредоточьтесь на тягостной мысли или чувстве.

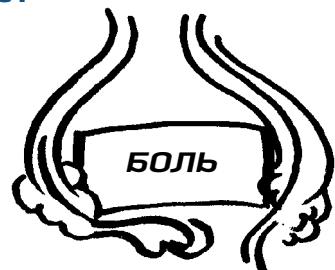
**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ** и **НАЗОВИТЕ** ее/его, а затем понаблюдайте за ней/ним с любопытством.



При этом сделайте медленный выдох. Выдохнув весь воздух из легких, досчитайте до трех.



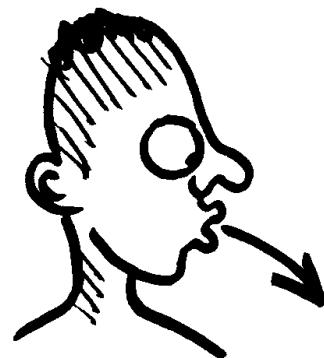
Затем сделайте медленный вдох и представьте, как ваше дыхание проникает в вашу боль и обволакивает ее.



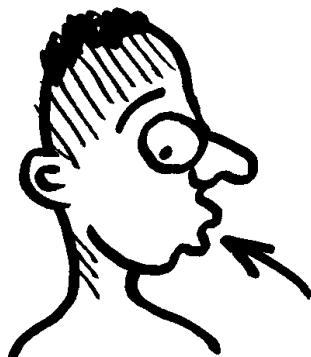
Представляйте это так, как вам нравится.



Выдыхаем весь воздух из легких ...



Делаем медленный вдох ...



Дыхание проникает в боль и обволакивает ее ...



Раскрываемся и создаем пространство для нее...



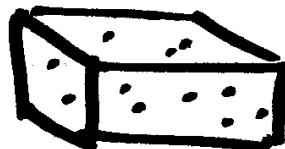
Позволяем ей быть там ...





Неприятное  
чувство часто  
полезно  
представлять  
как какой-либо  
предмет.

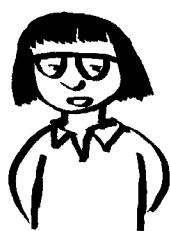
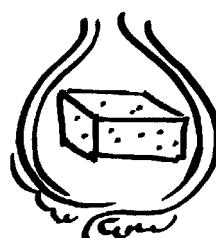
Представьте себе, что оно  
имеет размер, форму, цвет и  
температуру.



Как тяжелый холодный  
коричневый кирпич на моей  
груди.



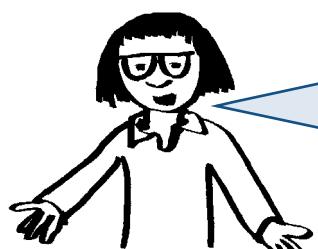
И представьте, как ваше дыхание  
проникает в этот предмет и  
обволакивает его со всех сторон,  
создавая для него пространство.



А тягостную  
мысль полезно  
представлять...

По этой [ССЫЛКЕ](#) вы можете  
прослушать или загрузить  
упражнение *Создаем пространство*.  
Или вы можете просто следовать  
рисункам и указаниям этой книги.

... как слова или рисунки на  
страницах книги.



Попробуйте  
сделать это  
сейчас.

Обратите внимание на вашу  
тяжостную мысль.



Я слабая



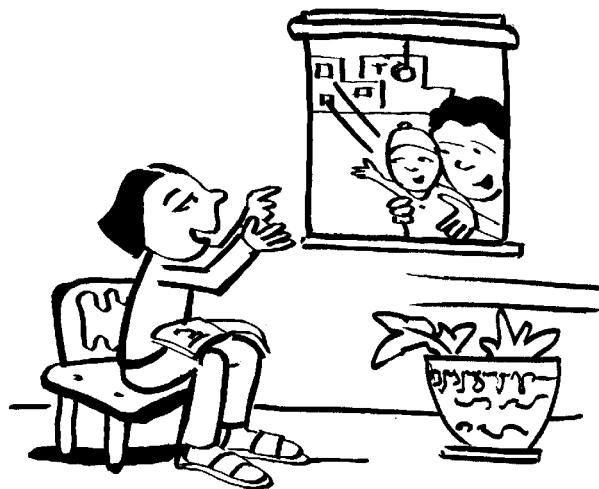
... и представьте ее как слова и рисунки на страницах книги.



... представьте, что эта книга спокойно лежит у вас на коленях.



... и ВКЛЮЧИТЕСЬ в окружающий вас мир.

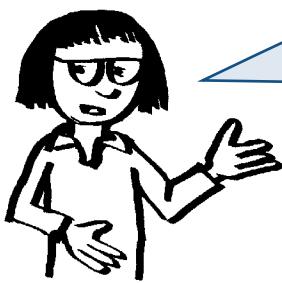


Вы также можете представить, что взяли книгу с собой и держите ее под мышкой.

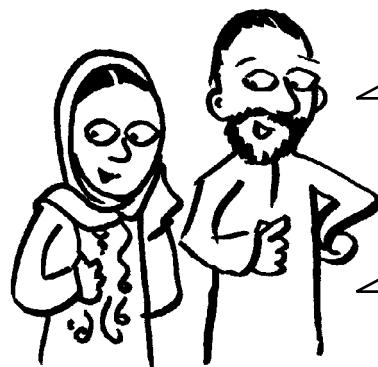


Мысль все еще с вами, но вы можете ВКЛЮЧИТЬСЯ в окружающий вас мир.



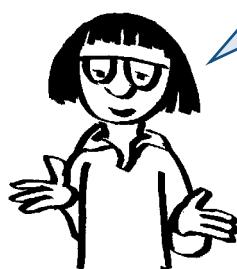


В начале это упражнение может занимать несколько минут. Но, как и при освоении любых новых навыков ...



С практикой будет легче!

И гораздо быстрее!



Поэтому, пожалуйста, вернитесь и попрактикуйтесь сейчас, прежде чем читать дальше. Практиковаться можно также и в течение дня, когда вас посещают тягостные мысли и чувства.

Помните, что это подобно освоению любого нового навыка.



А после того, как вы СОЗДАЕТЕ ПРОСТРАНСТВО, вы ВКЛЮЧАЕТЕСЬ в окружающий вас мир.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, где вы находитесь и кто рядом с вами, и уделите все свое внимание тому, чем вы занимаетесь.



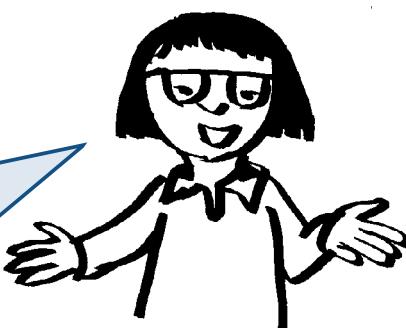
УВИДЕТЬ  
УСЛЫШАТЬ  
ПОПРОБОВАТЬ  
ПОЧУВСТВОВАТЬ  
ПОТРОГАТЬ



Итак, вы получили еще один инструмент для вашего набора.



И помните: практика, практика и снова практика.



Когда вы лежите в постели и не можете заснуть, вы можете СОЗДАВАТЬ ПРОСТРАНСТВО в сочетании со своими дыхательными упражнениями.



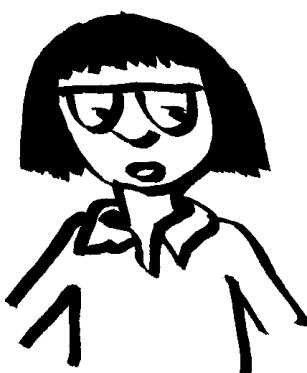
Вы дышите, и ваше дыхание проникает в тягостные мысли  
и чувства...



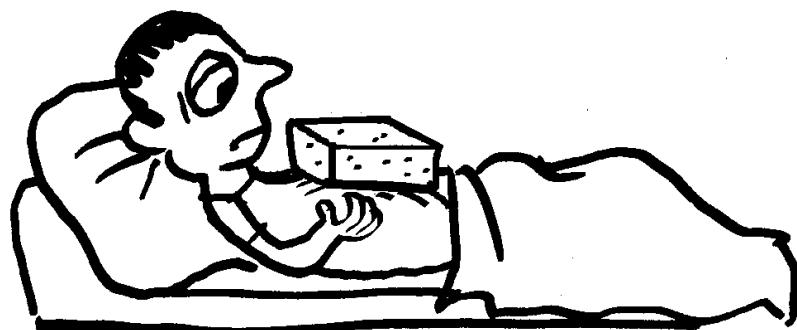
... и обволакивает их со  
всех сторон.



Если вы  
почувствовали  
боль в теле,  
понаблюдайте  
за ней с  
любопытством.



Обратите внимание на ее форму, размер и температуру ...



... и с любопытством наблюдайте за тем, что происходит. Ваша боль может усиливаться или ослабевать; она может оставаться или проходить. Ваша цель – просто создать для нее пространство; позволить ей быть там; перестать бороться с ней и предоставить ей место.



И когда вас что-то ЦЕПЛЯЕТ и оттаскивает от упражнения ...





Итак, мы приближаемся к концу книги. У нас есть время, чтобы сделать одно последнее упражнение.

Это упражнение по проявлению доброты к себе и созданию пространства для своей боли.



Это упражнение можно делать лежа в постели или когда вы одни.



Протяните руку ладонью вверх и представьте себе, как она заполняется добротой.



А теперь бережно приложите ладонь к какой-либо части вашего тела: к области сердца, животу, лбу или туда, где вы чувствуете боль.



Почувствуйте, как теплота перетекает из ладони в ваше тело, и посмотрите, можете ли вы быть добрым по отношению к себе через эту ладонь.



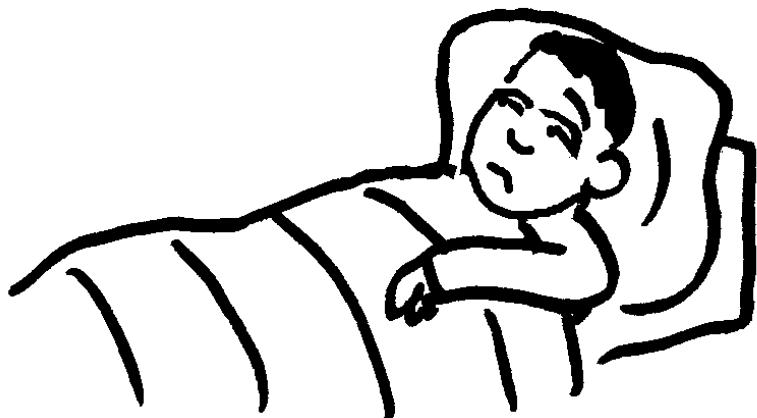
Если хотите, вы можете использовать обе руки.



Обхватите себя руками с добротой ...



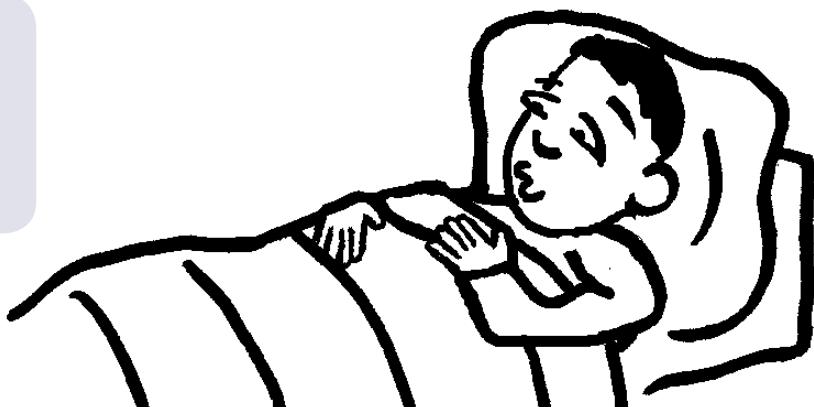
Если вы лежите в постели и не можете заснуть, вы можете добавить это упражнение к своим упражнениям по дыханию и СОЗДАНИЮ ПРОСТРАНСТВА.



Приложите ладонь к месту, где вы испытываете болезненное чувство. Понаблюдайте, можете ли вы быть добрым по отношению к себе, представляя, как ваше дыхание проникает сквозь вашу руку в это болезненное чувство.



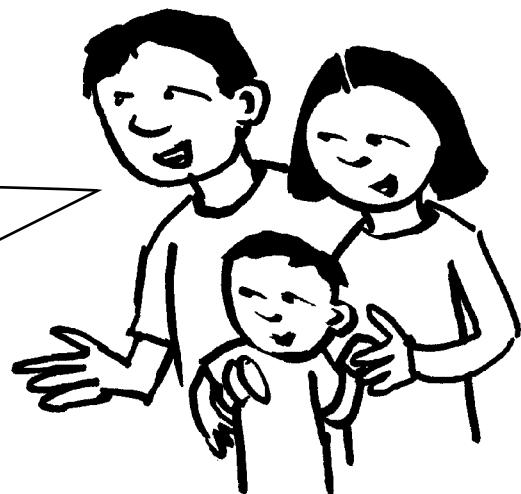
По этой [ССЫЛКЕ](#) вы можете прослушать или загрузить упражнение *Проявляем доброту к себе*. Или вы можете просто следовать рисункам и указаниям этой книги.





И, конечно же, каждый раз, когда вы делаете какое-либо упражнение из этой книги ...

... это проявление доброты к себе и к другим!

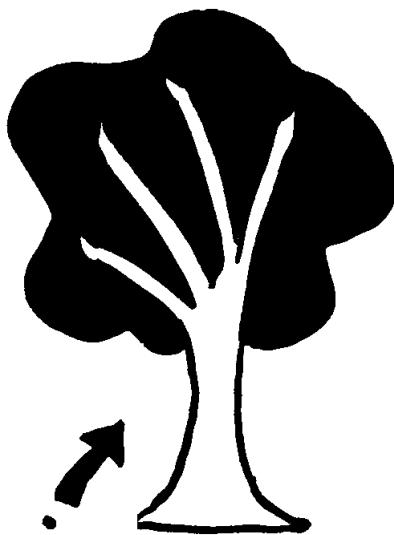


Помните также, что это подобно накачиванию мышц. Чем больше вы практикуетесь, тем лучше. Подумайте над тем, чтобы перечитать эту книгу. Это поможет вам ещё лучше понять содержащиеся в ней идеи и навыки.



Каждый маленький шаг имеет значение. Из крошечного семени вырастает огромное дерево.

А путешествие длиною в 1000 километров начинается с одного шага.



**Получайте удовольствие от вашего продолжающегося путешествия.**

**Практикуйтесь и перечитывайте эту книгу, чтобы лучше понять содержащиеся в ней идеи и навыки. Спасибо, что удалили свое время, и, пожалуйста, поделитесь этой книгой, если вы нашли ее полезной.**



## Инструмент 1: ЗАЗЕМЛЕНИЕ

Для ЗАЗЕМЛЕНИЯ во время эмоциональных бурь ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ на свои мысли и чувства, ЗАМЕДЛИТЕСЬ и СОЕДИНИТЕСЬ со своим телом, медленно прижимая ноги к полу, потягиваясь и дыша, а затем ПЕРЕКЛЮЧИТЕСЬ и ВКЛЮЧИТЕСЬ в окружающий мир.

Что вы можете увидеть, услышать, потрогать, попробовать и почувствовать? С любопытством обратите внимание, что находится перед вами. Заметьте, где вы находитесь, кто рядом с вами и что вы делаете.

### Практический совет:

Заземление особенно полезно во время стрессовых ситуаций и эмоциональных бурь. Вы можете практиковать заземление, когда у вас есть всего одна-две минуты, например, когда вы чего-то ждете, либо до или после повседневных занятий, таких как стирка, еда, приготовление пищи или сон. Практикуясь в это время, вы можете обнаружить, что скучные занятия становятся более приятными. Это облегчит применение заземления позднее, в более сложных ситуациях.



Вы можете загрузить или прослушать упражнения по заземлению разной длительности по этой [ССЫЛКЕ](#)



## Инструмент 2: ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ КРЮЧКА

ОСВОБОДИТЕСЬ ОТ КРЮЧКА с помощью этих трех действий:

- 1) ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ на то, что вас зацепила тягостная мысль или чувство. Осознайте, что тягостная мысль или чувство отвлекает вас, и с любопытством понаблюдайте за ней/ним.
- 2) Затем НАЗОВИТЕ про себя эту тягостную мысль или чувство, например:  
«Вот у меня появилась тягостная мысль»  
«Вот мне сдавило грудную клетку»  
«Вот меня охватил гнев»  
«Вот у меня появилась тягостная мысль о прошлом»  
«Я обращаю внимание на то фиксирую, что у меня появилась тягостная мысль»  
«Я обращаю внимание на то, что меня одолевают страхи в отношении будущего».
- 3) Затем ПЕРЕКЛЮЧИТЕСЬ на то, что вы делаете. Уделяйте все свое внимание тем, кто рядом с вами, и тому, что вы делаете.



Вы можете загрузить или  
прослушать упражнение  
«Обращаем внимание и называем»  
по этой [ССЫЛКЕ](#)



## Инструмент 3: ДЕЙСТВИЯ СОГЛАСНО СВОИМ ЦЕННОСТЯМ

Выберите ценности, наиболее важные для вас, например:

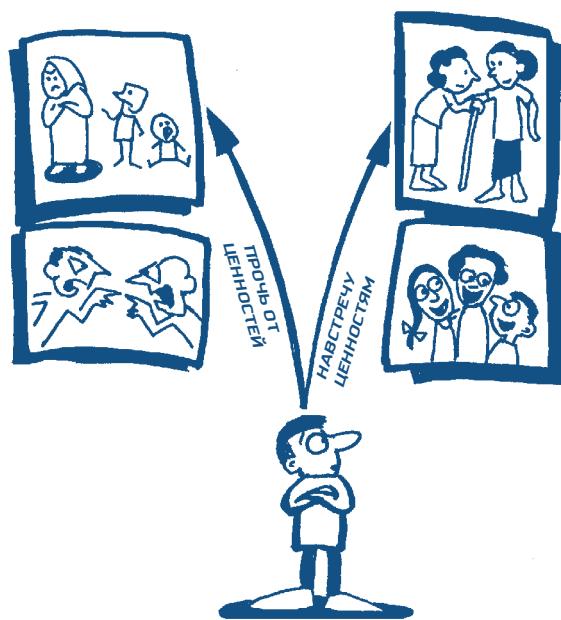
- быть добрым и заботливым
- быть полезным
- быть смелым
- быть трудолюбивым.

Вы должны решить, какие ценности для вас важнее всего!

Затем выберите одно маленькое действие, которое вы сможете совершить на следующей неделе в соответствии с этими ценностями. Что вы сделаете? Что вы скажете? Даже самые незначительные действия важны!

Помните, что имеется три подхода к любой сложной ситуации:

1. УЙТИ
2. ИЗМЕНИТЬ ТО, ЧТО МОЖНО ИЗМЕНИТЬ; ПРИНЯТЬ БОЛЬ ТОГО, ЧТО НЕЛЬЗЯ ИЗМЕНИТЬ; И ЖИТЬ СОГЛАСНО СВОИМ ЦЕННОСТЯМ
3. СДАТЬСЯ И ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СВОИХ ЦЕННОСТЕЙ



## Инструмент 4: ПРОЯВЛЕНИЕ ДОБРОТЫ

**ПРОЯВЛЯЙТЕ ДОБРОТУ.** Обратите внимание на свою боль и боль других и отвечайте на нее с добротой.

Освободитесь от недобрых мыслей, ОБРАЩАЯ на них ВНИМАНИЕ И НАЗЫВАЯ их. Затем попробуйте поговорить с собой по-доброму. Если вы добры к себе, у вас будет больше энергии, чтобы помогать другим, и больше стимулов, чтобы проявлять доброту к другим, что пойдет на пользу всем.

Вы можете также протянуть руку ладонью вверх и представить, как она наполняется добротой. Бережно приложите ладонь к какой-нибудь части вашего тела, где вы чувствуете боль. Почувствуйте, как теплота перетекает из ладони в ваше тело. Посмотрите, можете ли вы быть добрым к себе через эту ладонь.



Вы можете загрузить или  
прослушать упражнения  
«Освобождаемся от недобрых мыслей»  
и «Проявляем доброту к себе» по этой  
[ССЫЛКЕ](#)

## Инструмент 5: СОЗДАНИЕ ПРОСТРАНСТВА

Попытки отогнать от себя тягостные мысли и чувства часто бывают безрезультатными. Поэтому, вместо этого, СОЗДАЕМ для них ПРОСТРАНСТВО:

- 1) ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ на тягостную мысль или чувство и наблюдаем за ней/ним с любопытством. Концентрируем внимание на ней/нем. Представляем себе неприятное чувство в виде какого-либо предмета и обращаем внимание на его размер, форму, цвет и температуру.
- 2) НАЗЫВАЕМ тягостную мысль или чувство, например:  
 «Вот у меня возникло неприятное чувство»  
 «Вот у меня появилась тягостная мысль о прошлом»  
 «Я обращаю внимание, что меня охватила грусть»  
 «Я обращаю внимание, что у меня появилась мысль о том, что я слабый человек».
- 3) Позвольте этому неприятному чувству или мысли прийти и уйти как погоде. Дышите и представляйте себе, как ваше дыхание проникает в вашу боль и обволакивает ее, создавая для нее пространство. Вместо того, чтобы бороться с этой мыслью или чувством, позвольте ей/ему пройти сквозь вас подобно тому, как погода перемещается по небу. Если вы не будете бороться с погодой, у вас будет больше времени и энергии для того, чтобы включиться в окружающий мир и заниматься важными для вас делами.



Вы можете загрузить или прослушать упражнение «Создаем пространство» по этой [ССЫЛКЕ](#)



# Важные навыки в периоды стресса: иллюстрированное пособие

Если вы испытываете **стресс**,  
то это пособие для вас.

Это пособие содержит **информацию** и  
описание **практических навыков**, которые  
помогут вам справляться со стрессом.

Даже в крайне неблагоприятной ситуации  
вы можете обрести в своей жизни **смысл, цель**  
**и энергию**.

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

E-mail: [psych\\_interventions@who.int](mailto:psych_interventions@who.int)

[www.who.int/mental\\_health](http://www.who.int/mental_health)

