

## Усвідомленість



### Вступ

Наше тіло і мозок взаємодіють одне з одним за допомогою хімічних та електричних сигналів. Це означає, що коли ми думаємо про щось, що нас засмучує, лякає або викликає в нас стрес, тіло реагує на це відповідним чином: у м'язах наростає напруга, травлення ускладнюється, з'являються проблеми зі сном. Коли тіло перебуває в напрузі, мозок зчитує цей сигнал, і в підсумку виникає замкнуте коло, коли рівень фізіологічної напруги підвищує психологічний стрес і навпаки. Із цього замкненого кола можна вирватися, розірвавши цикл стресу або у своєму тілі за допомогою дихальних вправ, вправ на розтяжку або прогресивної м'язової релаксації (ПМР), або подумки за допомогою технік усвідомленості, візуалізації та заземлення. Саме про техніки усвідомленості ми й поговоримо в цьому роздатковому матеріалі.

Бути усвідомленим - означає цілеспрямовано звертати увагу на те, що відбувається тут і зараз. Концентруватися можна як на своєму оточенні, тобто на різних зовнішніх предметах і явищах, так і на своєму внутрішньому стані, тобто на тому, що наразі відбувається з вами на уявному, емоційному та фізичному рівні. Техніки усвідомленості допомагають людині почати помічати власні думки та почуття, зорові образи, звуки, смаки, запахи й тілесні відчуття. З часом практика усвідомленості допомагає навчитися розпізнавати свій звичний цикл думок-почуттів-дії та відмовитися від небажаних патернів.

**Бути усвідомленим - означає цілеспрямовано звертати увагу на те, що відбувається тут і зараз.**

Важливою складовою усвідомленості є концентрація на своєму поточному стані й оточенні без будь-яких оціночних суджень. Оціночні судження - це умовні ярлики, які ми вішаємо на ті чи інші явища, наприклад, "добре" - "погано", "подобається" - "не подобається" тощо. Під час вправ на усвідомленість постарайтеся абстрагуватися від своїх оціночних суджень і зосередитися тільки на тому, що відбувається тут і зараз, не даючи цьому будь-яких оцінок. Наприклад, якщо ви відчуваєте біль, дистрес або дискомфорт, усвідомлюйте це і подумки поясніть собі, що за допомогою цих відчуттів мозок посилає певні сигнали вашому тілу, не зациклюючись на тому, що ці відчуття спричиняють вам незручність.

Усвідомленість - це процес рефлексії, який дає нам змогу на певний час сповільнитися і привнести певну ясність у те, що відбувається тут і зараз. За допомогою технік усвідомленості можна абстрагуватися від спогадів про події з минулого або від надмірного занепокоєння і уявного "переживування" потенційних сценаріїв майбутнього. Ця методика дає можливість зробити паузу й усвідомити себе в безпеці в сьогоднішній день, даючи змогу тілу й розуму вирватися з нескінченного циклу стресу. Техніки усвідомленості допомагають впоратися зі своїми емоціями, а регулярна практика сприяє зниженню дистресу і поліпшенню концентрації.

**Усвідомленість - це процес рефлексії, який дає нам змогу на певний час сповільнитися і привнести певну ясність у те, що відбувається тут і зараз.**







## Покрокова інструкція

Існує безліч способів практикувати усвідомленість. У цьому роздатковому матеріалі ви знайдете сім коротких вправ на усвідомленість, які чудово підійдуть для початківців. Кожна вправа має свою особливу спрямованість, тож спробуйте їх усі й виберіть ту, яка найкраще підходить саме вам.





### Особистий "звіт погоди"

У рамках цієї вправи ми зосередимо увагу на внутрішніх почуттях і відчуттях, але описуватимемо їх тими словами, які ми зазвичай використовуємо для опису погоди. Такий прийом дасть змогу абстрагуватися від оціночних суджень і подивитися на свої почуття під іншим кутом.

	Зручно сядьте, відкинувшись на спинку крісла. Заплющте очі. Якщо ви не хочете закривати очі, можна залишити їх відкритими, опустити погляд і дивитися в одну точку на підлозі перед собою.
	Зробіть три глибокі вдихи.
	А тепер прислухайтеся до себе і зосередьтеся на своїх відчуттях. Як би ви описали свою внутрішню "погоду"? У вашому внутрішньому світі зараз ясно чи похмуро? Сонячно? Хмарно? Бушує гроза? Сильний вітер? Повітря не ворушиться? Можливо, "погода" в різних зонах вашого тіла відрізняється? Уважно "проскануйте" своє тіло і спробуйте описати погоду в кожній окремій області. Яка погода зараз у вас в області живота? У грудях / області серця? В області шиї та горла? В області голови та обличчя?
	Постарайтеся виділити одну конкретну частину тіла, де "звіт погоди" трохи краще, ніж у всіх інших місцях. На кілька хвилин зосередьте всю свою увагу саме на цій ділянці.
Коли будете готові закінчити вправу, розплющте очі й повертайтеся до навколишньої дійсності.	

### Усвідомлено спостерігаємо

Цю вправу можна робити де завгодно, але особливо добре вона виконується просто неба на природі.



	Знайдіть таке місце, де можна зручно присісти або лягти. Придивіться до свого оточення. Можливо, ви помітите в ньому якісь невеликі, але постійні й розмірені рухи: наприклад, хмари, що плывуть небом, листя, що шелестить на вітрі, тиха рябь на поверхні водойми.
	Зосередьтеся на цих рухах. Зверніть увагу на все розмаїття кольорів і текстур, яке відкривається вашим очам, спробуйте відстежити швидкість і ритм руху. Придивіться до гри світла й тіні, що створюється цим рухом. Придивіться дуже уважно. Можливо, ви помічаєте у своєму оточенні щось нове, чого не бачили раніше?
	Якщо вам у голову приходять якісь сторонні думки, постарайтеся відпустити їх і знову переключитися на спостереження за природою навколо. Приділіть на цю вправу щонайменше 5 хвилин.
	<b>Примітка:</b> цю вправу також можна робити у форматі "усвідомленої прогулянки". Це означає, що вам не потрібно сидати або лягати, а можна просто повільно блукати околицями, придивляючись до свого оточення і звертаючи максимум уваги на все, що ви бачите на своєму шляху, починаючи від гравію й асфальту під ногами, до колірної гами рослин або будівель і текстури хмар у небі над головою. Кілька разів плавно переключіть свою увагу з того, що ви бачите на землі, на те, що ви бачите в небі, і навпаки.

<sup>1</sup> Джерело малюнка: Freepik from [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)

<sup>2</sup> Джерело малюнка: Freepik from [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)





## Усвідомлено слухаємо

Для цієї вправи вам знадобиться дзвіночок, музичний інструмент або додаток із різними мелодіями на телефоні.

	Знайдіть відносно тихе місце, де можна зручно сісти. Очі можна заплющити, а можна не заплющувати - як вам зручніше.
	Подзвоніть у дзвіночок, зіграйте кілька нот або акордів на музичному інструменті чи увімкніть мелодію в застосунку. Уважно прислухайтеся до звуку. Зверніть увагу на те, як він змінюється: як змінюється тон, як звук стає голоснішим або, навпаки, загасає. Вслухайтеся щосили доти, доки звук зовсім не змолкне. Потім кілька секунд прислухайтеся до тиші. Потім зіграйте звук ще раз.
<b>X 3</b>	Повторіть цю вправу мінімум три рази.




## Усвідомлено відчуваємо

Ця вправа побудована на фізичних відчуттях, які ми відчуваємо у своєму тілі.






	Для початку прислухайтеся до своїх стоп. Що ви відчуваєте? Ви у взутті чи босоніж? Ви можете вільно поворушити пальцями ніг чи вам заважає носок взуття? Ваші стопи торкаються підлоги? Ваші стопи впираються в підлогу рівномірно, чи якась окрема частина стопи несе на собі більше ваги і втискається в підлогу сильніше?
	А тепер давайте плавно піднімося вище і зосередимося на відчуттях у ногах. Що ви відчуваєте? Ваші ноги торкаються ніжок крісла? Як відчувається шкірою ніг тканина одягу? Може, ви відчуваєте шкірою ніг дотик повітря? Ногам тепло чи холодно? Ногам комфортно? У ногах нічого не болить? М'язи ніг напружені або розслаблені?
	Тепер давайте плавно піднімося ще вище, прислухаємося до відчуттів у сідницях, у попереку, у животі, у грудях, в області серця, потім у передпліччях, у кистях рук, у верхній частині спини, у плечах, у шії, й нарешті в області голови та обличчя. По черзі максимально зосередьте увагу на кожній частині тіла. Постарайтеся вловити кожне найменше відчуття. Не намагайтеся змінити свої відчуття, просто усвідомлюйте те, що ви відчуваєте на даний момент.
	Якщо у вас щось болить, постарайтеся не затримуватися на болочій частині тіла і якнайшвидше переключити увагу на ті області, де ви не відчуваєте дискомфорту. Іноді такий трюк навіть допомагає дещо полегшити загальне відчуття болю.

## Усвідомлено ходимо






Під час цієї вправи ми спробуємо дуже повільно і вдумливо пройтися. Її можна робити як у приміщенні, так і на вулиці.

	Для початку встаньте рівно і замріть на місці.
	Тепер вдумливо і цілеспрямовано зробіть перший крок. Під час кроку прислухайтеся до відчуттів у м'язах у момент, коли нога відривається від підлоги? Відчуваєте, як ваші м'язи скорочуються? Відчуваєте, як вага тіла переноситься з однієї ноги на іншу? Відчуваєте, як змінюється ваше положення в просторі.
	Тепер опустіть ногу на підлогу й уважно прислухайтеся до своїх відчуттів у той момент, коли нога торкається підлоги? Яка частина стопи торкається підлоги першою? Де ви відчуваєте найсильніший тиск? Що відбувається з м'язами ноги, коли стопа опускається на підлогу? Відчуваєте, як вага вашого тіла знову перерозподіляється, коли обидві ноги міцно стоять на підлозі?
<b>X 5</b>	Зробіть щонайменше 5 усвідомлених кроків.

## Усвідомлено їмо

	Сядьте зручно і відкиньтесь на спинку стільця.
	Покладіть на стіл перед собою маленький шматочок їжі "на один укус". Уважно розгляньте їжу. Якого вона кольору? Якої текстури? Зверніть увагу на запах. Які відчуття виникають у вашому тілі, коли ви дивитесь на їжу?
	А тепер повільно візьміть шматочок їжі зі столу. Якщо обрану вами їжу можна їсти руками, якийсь час потримайте шматочок їжі в пальцях, а якщо не можна - акуратно підчепіть його столовим прибором. Що ви відчуваєте, коли тримаєте шматочок їжі в руках? Яка його температура? Він легкий чи важкий? Який він на дотик? Гладкий чи шорсткий? М'який чи твердий? Вологий чи сухий? Гарячий чи холодний? Тепер повільно піднесіть шматочок їжі до губ і покладіть його в рот. Не починайте жувати, пару секунд обмацайте цей шматочок їжі язиком. Відчуйте його температуру, текстуру, смак.
	А тепер починайте повільно пережовувати, але поки що не ковтайте. Що змінилося у ваших відчуттях? Яким чином змінився смак? А текстура? Зосередьте увагу на тому, які зміни відбуваються з їжею під час того, як ви її жуєте. А тепер ковтайте. Прислухайтесь до відчуття того, як їжа рухається вниз стравоходом.
	Можна повторити вправу знову для ще одного шматочка їжі, а можна обмежитися одним разом, але починати з одного "усвідомленого першого шматочка" кожен свій прийом їжі.

## Усвідомлено дякуємо

	Знайдіть тихе місце і зручно сядьте, відкинувшись на спинку стільця.
	Заплющте очі. Якщо ви з якихось причин не хочете закривати очі, можна залишити їх відкритими. У такому разі опустіть погляд і, не напружуючи зір, дивіться в одну точку на підлозі перед собою. Тричі глибоко вдихніть через ніс, прислухаючись до відчуття того, як ваші легені наповнюються повітрям.
	Кілька секунд прислухайтесь до свого серцебиття.
	Тепер подумайте про щось зі свого життя, за що ви вдячні цьому світу. Це може бути щось велике й суттєве, а може бути й суцзя дрібниці. Нехай це буде близька людина, улюблене місце або вдала можливість. Уявіть собі предмет своєї подяки в найдрібніших подробицях. Які зорові образи, звуки, запахи й тілесні відчуття у вас із ним асоціюються? Що ви відчуваєте, коли про нього думаєте?
 3 хвил.	Приділіть щонайменше три хвилини на роздуми про предмет своєї вдячності. Цілком зосередьтеся на почутті вдячності за те, що він є у вашому житті.



### Література та додаткові матеріали

1. Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, Matthew McKay. (2008). The Relaxation and Stress Reduction Workbook. 6th edition.
2. Mary Beth Williams, Soili Poijula. (2016). The PTSD Workbook. 3rd edition.
3. John Kabat-Zinn. (2009). Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life.

4. Lomas T, Medina JC, Ivtzan I, Rupperecht S, Eiroa-Orosa FJ (2018). A systematic review of the impact of mindfulness on the well-being of healthcare professionals. *Journal of Clinical Psychology* 74 (3), 319–355.