

## Лист із вправами

# ЩО РОБИТИ У РАЗІ КРИЗИ



**i** За мотивами ©Russ Harris 2008 [www.thehappinesstrap.co](http://www.thehappinesstrap.co)

Кризний стан може виникнути за найрізноманітніших обставин: від смерті близької людини до втрати роботи, від розпаду шлюбу до фінансового краху. Коли виникає кризовий стан, нас, швидше за все, захопить емоційна буря, яка вразить не тільки тіло, але й розум, активізуючи думки та емоції в усіх напрямках.

Ось що ви можете зробити, щоб це пережити та пройти через це:

- Я сповільнюю дихання,**  
роблю кілька глибоких вдихів і спостерігаю в повній свідомості за повітрям, яке потрапляє в моє тіло і виходить з нього. Це допоможе закріпити мене в теперішньому моменті.
- Я спостерігаю в повній свідомості,**  
я спостерігаю свій досвід моменту. Я помічаю, про що я думаю. Я записую, що я відчуваю. Я спостерігаю за тим, що роблю. Я помічаю, як мої думки та емоції кружляють і можуть легко затягнути мене, якщо я дозволю.
- Я показую відкритість**  
і вітаю свої емоції (або почуття). Я дихаю через них і звільняю місце для них. Я також вітаю свої думки: я відступаю і даю їм простір для руху, не чіпляючись за них і не намагаючись відштовхнути їх. Я дивлюся на них, які вони є, я залишаю їм ігровий простір, а не зливаюся з ними.
- Тримайтеся своїх цінностей**  
Після завершення попередніх трьох кроків мій розум буде в стані повного усвідомлення. Наступним кроком є реагування на кризу з прихильністю до дій на основі моїх цінностей. Я підключаюся до своїх цінностей: Цікаво: «Яким/якою я хочу бути в цій кризовій ситуації? З якою метою я намагаюся мобілізуватися? Як мені хочеться діяти, щоб потім пишатися собою, коли через кілька років я думатиму про цю ситуацію?»

Моменти, які слід враховувати:

- 1** Чи потрібна мені допомога, підтримка чи порада? Якщо так, з якими друзями, сусідами або членами сім'ї я зможу зв'язатися? З якими професіоналами, з якою асоціацією я зможу зустрітися? *(див. ресурс "Коли викликати психіатра")*

## Лист із вправами ЩО РОБИТИ У РАЗІ КРИЗИ

2 Чи був у мене коли-небудь подібний досвід у минулому? Якщо так, то які дії мені принесли користь у довгостроковій перспективі? Чи навчився я чомусь з цього досвіду, що може бути корисним для мене зараз?

3 Чи можу я щось зробити, щоб покращити ситуацію?  
Чи існує дуже невелика дія, яку я міг би зробити просто зараз, яка могла б мати такий самий принаймні мінімальний вплив?  
Які найменші, найпростіші, найлегші дії я міг би зробити:

Протягом наступних хвилин

годин

днів

4 Якщо нічого не вдається зробити для поліпшення ситуації, то чи готовий я працювати в напрямку прийняття, залишаючись повністю залученим у теперішньому моменті? І, розуміючи, що ситуацію не змінити, як я можу використати свій час та енергію конструктивно, щоб не переживати, не звинувачувати себе чи сумувати. Знову ж таки, я покладаюся на свої цінності: яким би я хотів бути в цій ситуації? Які крихітні дії, виходячи з моїх цінностей, я можу вчинити?

5 Ми не вибираємо колоду карт, яку нам здають у житті: я можу лише вирішити, як я буду ними грати. У цьому контексті корисно поставити наступне запитання: «Враховуючи розклад, яку я отримав, який найкращий спосіб грати в ньому? Які особисті сильні сторони я можу розвивати або зміцнювати, коли граю? Як я можу навчитися з цього досвіду та жити далі? Зверніть увагу, що кожен болісний досвід дає можливість краще розвивати усвідомленість.

6 Я виявляю до себе співчуття. Я питаю себе: «Якби люди, яких я люблю, пережили подібні випробування, відчули, як я почуваюся, і хотіли бути добрими і турбуватися про себе, як би я ставився до них? Як би я поведився по відношенню до них? Що б я їм сказав чи зробив? Тому спробуйте зайняти таку ж позицію по відношенню до себе.