

# Осознанность

## Mindfulness

Russian

# Осознанность

**WayAhead**  
**Mental Health Association NSW**  
**Building C, 33-35 Saunders St**  
**Pyrmont 2209**

**1300 794 991**  
**[info@wayahead.org.au](mailto:info@wayahead.org.au)**  
**[www.wayahead.org.au](http://www.wayahead.org.au)**

# Содержание

Что такое осознанность?	5
Почему мы используем осознанность?	6
Как осознанность приносит нам пользу?	7
Практика осознанности	8
Советы, чтобы начать тренировку осознанности	9
Где научиться осознанности	11
Полезные телефонные линии и сайты	12
Служба устного перевода	12
Отказ от ответственности / Дисклеймер	13

**«Если вы хотите  
победить тревогу  
жизни, живите  
моментом,  
живите  
дыханием».**

**Amit Ray (Амит Рэй)**

## Что такое осознанность?

Осознанность — это тренировка нашего ума, позволяющая полностью погружаться во все, что мы делаем. Ее можно применить к любой деятельности, в которой мы участвуем в повседневной жизни.

Практикуя осознанность, мы контролируем свою концентрацию и способны блокировать любые отвлекающие факторы, мешающие нашему настоящему. Она используется, чтобы помочь нам стать более сосредоточенными и более осведомленными о нашем нынешнем окружении и мыслях в нашем уме, которые могут вызывать у нас дискомфорт, боль или отвлечение.

Когда мы правильно используем осознанность, мы фокусируемся на настоящем моменте и не застреваем в прошлом или будущем. Это позволяет нам замедлить наши мысли, расслабиться умственно и физически, лучше осознавать себя и свое окружение, взаимодействовать с другими людьми и обрести чувство благополучия.

Это потому, что мы способны понимать и управлять тем, что происходит в настоящее время; мы переживаем жизнь такой, какая она есть.

# Почему мы используем осознанность?

Есть свидетельства того, что осознанность, если ее правильно практиковать, эффективно помогает решать многие проблемы в нашей повседневной жизни, помогая нам:

- Снять стресс и беспокойство.
- Улучшить режим сна.
- Стать счастливее и спокойнее.
- Улучшить память.
- Управлять депрессией.
- Помогать в решении проблем.
- Улучшить физическое самочувствие, в том числе улучшить кровообращение и снизить частоту сердечных сокращений.

# Как осознанность приносит нам пользу?

Когда мы сосредоточены на нашем текущем окружении, мы обнаруживаем, что меньше беспокоимся, потому что мы не думаем о других проблемах вне настоящего момента, которые вызывают стресс или беспокойство. Размышление о прошлых или настоящих ситуациях заставляет нас отстраняться от того, что мы делаем в настоящее время.

Мы можем думать о чем-то, что уже произошло, и чувствовать сожаление или мечтать о том, чтобы оказаться там снова. Мы можем представить себе будущее и оказаться захваченными событиями, которые еще не произошли, беспокоясь о результатах, которые могут быть получены или не получены.

Осознанность помогает нам избавиться от «если бы только» или «что, если бы» и сосредоточиться на том, чем мы сейчас занимаемся, на настоящем.

Осознанность учит нас быть бдительными и информированными. Это, в свою очередь, снижает наш стресс, поскольку мы не пытаемся контролировать то, на что мы не способны, в прошлом или будущем.

Это улучшает наши отношения с другими людьми, потому что мы больше взаимодействуем с ними, слушая и сосредотачиваясь, не думая о чем-то ином.

Мы осознаем, что нас окружает, и ценим то, что мы, возможно, упустили, позволяя нашему уму дрейфовать в другом месте. Мы можем стать счастливее и более удовлетворенными, потому что не желаем, чтобы все было иначе, чем так, как это есть сейчас.

## Практика осознанности

Осознанность стала более популярным методом лечения многих заболеваний, включая депрессию, тревогу, хроническую боль, бессонницу, а также как часть паллиативной помощи.

Хотя интерес к использованию осознанности как части психологического лечения возник сравнительно недавно, этот метод эффективно практиковался и использовался на протяжении тысячелетий в буддизме, даосизме, других восточных философиях и практиках, таких как йога.

Осознанность можно использовать в повседневной жизни, и ее не обязательно практиковать только в медитации. Это постоянное осознание и обучение, которые мы учимся применять во всех сферах жизни. Это можно использовать как часть плана психологического лечения, но не следует рассматривать как способ излечения или единственный вариант лечения психических расстройств. Также не следует ею заменять лекарства.

Рекомендуется, когда вы начинаете практику осознанности, делать это под руководством квалифицированного специалиста. Многие психологи, психотерапевты и консультанты обучаются осознанности, и важно убедиться, что они изучили правильные техники и хорошо понимают эту практику.

Осознанность наиболее полезна, когда она практикуется на регулярной основе, так что она становится удобным и естественным способом мышления. Она включает в себя изменение наших привычек и того, как мы думаем, чтобы достичь положительных результатов в течение длительного периода времени.

## Советы, чтобы начать тренировку осознанности

- Сначала постарайтесь каждый день уделять хотя бы пять минут практике осознанности, сидя в тишине и осознавая свои мысли и свое тело.
- Вы можете осознать, насколько ваш ум занят мыслями и как трудно их замедлить.
- Используйте дыхательное упражнение, чтобы сосредоточиться и сконцентрироваться, а также успокоить свой ум. Делайте вдох и выдох через ноздри. Возвращайтесь к дыханию каждый раз, когда ваш ум отвлекают мысли, звуки, заботы.

- Увеличьте продолжительность практики до 10 минут и так далее, если вы обнаружите, что способны концентрироваться дольше.
- Используйте осознанность в каждом действии. Сосредоточьтесь на том, что вы делаете, и ни на чем другом, будь то приготовление пищи, мытье посуды, мытье машины, прогулка или вождение автомобиля. Когда вы заметите, что ваши мысли уплывают куда-то еще, верните их к текущей деятельности.
- Ставьте перед собой цели и будьте терпеливы. Не расстраивайтесь и не злитесь на себя, если обнаружите, что это занимает больше времени, чем вы ожидали, или если в некоторые дни вам труднее сосредоточиться, чем в другие.
- Обращайте внимание на разницу в своем мышлении, своих действиях и ответных реакциях по мере того, как ваша практика продвигается вперед, и вы лучше познаете свои собственные мысли.
- Не бойтесь узнавать, кто вы есть на самом деле, и научитесь ценить и принимать себя. Всегда есть место для перемен, но будьте терпеливы и добры к себе, продолжая этот путь осознанности.

# Где научиться осознанности

- Квалифицированный специалист может помочь вам научиться осознанности и эффективно ее использовать.
- Курсы медитации являются хорошим источником для изучения и понимания того, как работает осознанность и как она применяется в повседневной жизни.
- В Интернете есть много записей и сайтов, посвященных осознанности. Проведите небольшое исследование, чтобы убедиться, что вы следуете авторитетному и надежному источнику. Кроме того, доступ ко многим ресурсам и сайтам бесплатный.

# Полезные телефонные линии и сайты

**Информационная служба психического здоровья** – 1300 794 991  
(пн-пт с 9:00 до 17:00)

**Beyond Blue** – 1300 22 4636 (круглосуточно, 7 дней в неделю)

**Линия помощи детям** – 1800 55 1800  
(круглосуточно, 7 дней в неделю)

**Справочник WayAhead** – Онлайн-ресурс, содержащий полный список услуг, связанных с психическим здоровьем, в штате НЮУ –  
[www.directory.wayahead.org.au/](http://www.directory.wayahead.org.au/)

**Многоязычная телефонная служба помощи Witness to War (Свидетель войны)** – 1800 845 198 (пн-пт с 9:00 до 17:00)  
[www.startts.org.au/services/witness-to-war/](http://www.startts.org.au/services/witness-to-war/)

**Транскультурная линия психического здоровья** –  
1800 648 911 (пн-пт с 9:00 до 16:30)  
[www.dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre](http://www.dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre)



## Служба устного перевода

Если вам нужен устный переводчик, звоните в Телефонную переводческую службу (TIS) по номеру 13 14 50 (круглосуточно, 7 дней в неделю).

## Отказ от ответственности / Дисклеймер

Эта информация предназначена для образовательных целей. Поскольку ни брошюры, ни сайты не могут диагностировать людей, всегда важно получить профессиональный совет и/или помощь, когда это необходимо. WayAhead - Ассоциация психического здоровья поощряет обратную связь и приветствует комментарии к предоставленной информации. Этот информационный листок может быть воспроизведен со ссылкой на WayAhead – Ассоциацию психического здоровья штата НЮУ.

### **WayAhead - Mental Health Association NSW**

Suite 2.01, Building C, 33 Saunders St,  
Pyrmont, NSW 2009  
02 9339 6000

Last reviewed by TM - June 2023



