

Практика усвідомленості (майндфулнес)

Mindfulness

Ukrainian

Практика усвідомленості (майндфулнес)

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

1300 794 991
info@wayahead.org.au
www.wayahead.org.au

Зміст

Що таке практика усвідомленості (майндфулнес)?	5
Чому ми використовуємо практику усвідомленості?	6
Яким чином практика усвідомленості йде нам на користь?	7
Втілення практики усвідомленості	8
Поради, як розпочати тренування з практики усвідомленості	9
Де навчатися практиці усвідомленості	11
Корисні номери телефонів та вебсайти	12
Послуги усного перекладу	12
Застереження	13

**«Якщо хочеш
подолати
життєву
тривогу, живи
цим моментом,
живи цим
подихом»**

Amit Ray

Що таке практика усвідомленості (майндфулнес)?

Практика усвідомленості – це тренування нашого розуму, щоб бути повністю зосередженими на тому, що ми робимо. Її можна застосовувати до будь-якої діяльності у нашому повсякденному житті.

Коли ми практикуємо усвідомленість, ми контролюємо нашу увагу і здатні блокувати будь-які відволікаючі фактори, які заважають теперішньому моменту. Її використання допомагає нам бути більш зосередженими та краще усвідомлювати наше теперішнє оточення і наші думки, які можуть викликати в нас дискомфорт, біль або відволікати нас.

Коли ми правильно користуємося практикою усвідомленості, ми зосереджуємося на теперішньому моменті та не зациклюємося на минулому або майбутньому. Це допомагає нам уповільнити хід наших думок, розслабитися ментально та фізично, краще усвідомлювати себе та наше оточення, взаємодіяти з іншими людьми та знайти відчуття доброти.

Це відбувається, тому що ми можемо розуміти і впоратися з тим, що відбувається в даний момент; ми переживаємо життєві події тоді, коли вони стаються.

Чому ми використовуємо практику усвідомленості?

Існують докази, що при коректному використанні практики усвідомленості, вона ефективно допомагає впоратися з багатьма проблемами нашого повсякденного життя, як-от:

- Зменшити рівень стресу та тривоги.
- Покращити сон.
- Стати щасливішим(-ою) і спокійнішим(-ою).
- Покращити пам'ять.
- Впоратися з депресією.
- Допомогати у вирішенні проблем.
- Покращити фізичне самопочуття, включно з кровообігом, та зменшенням серцебиття.

Яким чином практика усвідомленості йде нам на користь?

Коли ми зосереджені на тому, що нас оточує саме зараз, ми помічаємо, що менше хвилюємося, бо не думаємо про проблеми поза теперішнім моментом, які нас непокоять або спричиняють стрес. Думки про минуле чи теперішні ситуації змушують нас відсторонюватися від того, чим ми займаємося зараз.

Можливо, ми думаємо про те, що вже трапилося, і шкодуємо про щось або мріємо знову опинитися в тій ситуації. Можливо, ми уявляємо наше майбутнє і зациклюємося та тих подіях, які ще не трапилися, і заздалегідь переживаємо про наслідки, яких, можливо, і не буде.

Практика усвідомленості допомагає нам відкинути «якби ж то» або «от якщо б» та зосередитись на тому, чим ми зараз займаємось, на теперішньому моменті.

Практика усвідомленості навчає нас бути уважними та усвідомленими. Це, у свою чергу, зменшує наш стрес, бо ми не намагаємося контролювати те, що ми не в змозі контролювати - минуле або майбутнє.

Це покращує наші стосунки, бо ми більше взаємодіємо з іншими людьми, вислуховуючи їх та концентруючи свою увагу на них, радше ніж думаючи про щось інше.

Ми починаємо усвідомлювати наше оточення та цінувати ті речі, які ми, можливо, не помічали, дозволяючи нашим думкам ширяти деінде. Ми можемо стати щасливішими та більш задоволеними, бо не прагнемо, щоб щось було інакше, ніж як є саме зараз.

Втілення практики усвідомленості

Практика усвідомленості стала більш розповсюдженою у лікуванні багатьох хвороб, включно з депресією, тривогою, хронічним болем, безсонням, та в якості елементу паліативного догляду.

Хоча інтерес до використання практики усвідомленості як виду психологічної терапії виник відносно недавно, вона ефективно втілюється і використовується вже тисячі років у буддизмі, даосизмі та інших східних філософських школах і практиках (як-от йога).

Практику усвідомленості можна використовувати у повсякденному житті, її необов'язково практикувати лише під час медитації. Це постійне усвідомлення та тренування навичок, які ми вчимося застосовувати у всіх сферах життя. Її можна використовувати як частину плану психологічної терапії, але не слід розглядати її як панацею або єдиний варіант лікування при психічних розладах, і вона не може замінити медикаментозне лікування.

Коли ви почнете практику усвідомленості, то рекомендується робити це під керівництвом кваліфікованого фахівця. Багато психологів, психотерапевтів та консультантів навчені практиці усвідомленості, але важливо переконатися, що вони оволоділи правильними техніками та добре розуміються у самій практиці.

Практика усвідомленості приносить найбільшу користь, коли її застосовують регулярно, і тоді вона стає зручним і природним способом мислення. Це передбачає зміну наших звичок і ходу наших думок для досягнення позитивних результатів на тривалий час.

Поради, як розпочати тренування з практики усвідомленості

- Спочатку спробуйте застосовувати наступну практику усвідомленості принаймні п'ять хвилин щодня – сидіть мовчки і прислуховуйтеся до своїх думок та свого тіла.
- Можливо, ви усвідомите, наскільки ваш розум зайнятий думками і наскільки важко їх сповільнити.

- Робіть дихальну вправу, щоб зосередитися та заспокоїти свій розум. Вдихайте та видихайте повітря через ніс. Повертайтеся до дихальної вправи щоразу, коли ваш розум відволікається через різні думки, звуки, турботи.
- Збільште тривалість практики до 10 хвилин і так далі, коли відчуєте, що можете зосереджуватися все довше.
- Застосовуйте практику усвідомленості у кожному виді діяльності. Зосередьтеся на тому, що ви робите, і ні на чому іншому, чи то приготування їжі, миття посуду, миття машини, прогулянка чи водіння. Коли ви помітите, що ваш розум починає відволікатись на щось інше, поверніть його до того, що робите саме зараз.
- Поставте собі цілі, але будьте терплячі. Не впадайте у відчай і не зліться на себе, якщо виявиться, що це займає більше часу, ніж ви очікували, або в якісь дні важче зосередитися.
- Зауважте різницю у вашому ході думок, ваших діях та реакціях у міру того, як прогресуватиме ваша практика, і ви більше при звичаєтеся до своїх думок.
- Не бійтеся дізнатися, ким ви є насправді, та навчіться цінувати і приймати себе. Завжди можна знайти, що змінити, однак будьте до себе терплячими та добрими на вашому шляху практики усвідомленості.

Де навчатися практиці усвідомленості

- Кваліфікований фахівець може допомогти вам вивчати та ефективно застосовувати практику усвідомленості.
- Курси з медитації є хорошим джерелом вивчення і розуміння того, як діє практика усвідомленості і як вона застосовується у повсякденному житті.
- В інтернеті є багато відео та вебсайтів, присвячених практиці усвідомленості. Перевірте ресурси, щоб переконатися, що ви користуєтеся авторитетним та надійним джерелом. Багато джерел та вебсайтів також доступні безкоштовно.

Корисні номери телефонів та вебсайти

Інформаційна служба з питань психічного здоров'я (Mental Health Information service) – 1300 794 991
(понеділок-п'ятниця 9.00-17.00)

Телефона лінія Beyond Blue – 1300 22 4636
(працює цілодобово, щодня без вихідних)

Телефонна лінія допомоги для дітей (Kids Help Line) – 1800 55 1800
(працює цілодобово, щодня без вихідних)

Онлайн-директорія WayAhead – ресурс із вичерпним переліком послуг у штаті Новий Південний Уельс, пов'язаних із психічним здоров'ям – www.directory.wayahead.org.au/

Багатомовна телефонна лінія довіри «Свідок війни» (Witness to War Multilingual Telephone Helpline) – 1800 845 198 (понеділок-п'ятниця 9.00-17.00)
www.startts.org.au/services/witness-to-war/

Транскультурна телефонна лінія психічного здоров'я – 1800 648 911 (понеділок-п'ятниця 9.00-16.30)
www.dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre



Послуги усного перекладу

Якщо вам потрібний усний перекладач, будь ласка, зателефонуйте до Служби телефонних перекладів «Telephone Interpreter Service» (TIS) за номером 13 14 50 (працює цілодобово, щодня без вихідних).

Застереження

Цю інформацію надано для освітніх цілей. Ані брошури, ані вебсайти не можуть поставити діагнози, тож, коли це необхідно, завжди важливо отримати професійну консультацію та/або допомогу. WayAhead – Асоціація із питань психічного здоров'я у штаті Південний Новий Уельс (Mental Health Association NSW) заохочує відгуки та вітає коментарі щодо наданої інформації. Цей інформаційний бюлетень може бути відтворений за умови посилання на WayAhead – Асоціацію із питань психічного здоров'я у штаті Південний Новий Уельс (Mental Health Association NSW).

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



