

СЦЕНАРИЙ

СТРЕС – как да се справим със стреса ?

Сценарий за 6 часа

I ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

- Продължителност на работилницата
- Участници в работилницата
- Брой на участниците
- Използвани методи
- Необходими материали за работилницата
- Цел на работилницата

II ВЪВЕДЕНИЕ

- Въведение в темата за границите
- Въвеждане на учителя
- Установяване правила на групата

III СЪДЪРЖАНИЕ

IV РЕЗЮМЕ НА РАБОТИЛНИЦАТА

V ПРИЛОЖЕНИЯ

VI СЕРТИФИКАТИ

VII ФОРМУЛЯР ЗА ОЦЕНКА

I ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Продължителност на работилницата

6 часа

Участници в работилницата

Участниците в работилницата са възрастни хора. По - специално възрастни хора, които са членове на университети за трета възраст, клубове за възрастни, библиотеки, общностни центрове , тематични клубове или други места, асоциирани за възрастни хора. Сценарият може да се използва от възрастни хора, които често имат бариери за показване на емоции и креативно поведение и всички хора свързани с обучение на възрастни.

Брой на участници

10 от двата пола. Работилницата може да се проведе в по-малка група от поне 6 души в зависимост от условията на залата, но не повече от 14 души .

Работни методи

- мини лекция
- работа с текст,
- осъзнаване на тялото,

- индивидуална работа,
- развиване на осъзнатост,
- техники за релаксация,
- тематични групови беседи (дискусии)

Необходими материали за работилниците

- работни карти,
- маркери ,
- ножици ,
- лепкави бележки,
 - хартия за флипчарт ,
 - листове А3, А4 ,
- химикалки,
- сертификати ,
- въпросник за оценка.

Цел на работилницата

Как да се справим със стреса ?

Основната цел е за укрепване на саморегулиращите компетенции свързани с намаляване на стреса и намаляване на нивото на тревожност по време на контакти в групата и комуникация в групата.

Саморегулирането позволява на хората да управляват емоциите, поведението и движенията на тялото, когато се справят с трудни ситуации. Това умение се развива с възрастта. Методът се отнася до процеса, в който участникът се ангажира и поема отговорност за собственото си учене и го прилага, за да постигне успеха на саморегулацията (разпознаване на собствените състояния, които пречат на ежедневно функциониране и използване на инструменти за работа за самоусъвършенстване) .

Стресът е неразделна част от ежедневието. Причинява се от всички промени, произтичащи от адаптацията – от изключително негативни, като физическа опасност до изключително радостни, като влюбване или постигане на дългоочакван успех. Между тези крайности ежедневието, колкото и подредено да е то, постоянно ни доставя потенциално стресиращи преживявания. Стресът не винаги е лош. Всъщност това е не само желателно, но и необходимо за живота. Независимо дали изпитвате стрес в резултат на големи промени в живота или натрупване на малки ежедневни неща, неговото въздействие върху живота Ви ще зависи от това как реагирате на тези събития.

По време на пандемията от COVID-19 чувството на тревожност и стрес стана по-интензивно. Управлението на тревожността и стреса се е превърнало в необходимо и незаменимо умение в различни сфери на живота. С ограничената мобилност, необходимостта да си останем въкъщи, да учим дистанционно или да загубим работата

си, чувствата ни се промениха. Реалността около нас също се промени, поради което е все по-трудно да модифицираме поведението си в нова ситуация. Дори хората около нас да са ни близки хора. Много месеци на изолация накараха бдителността ни да се влоши и възрастните хора забравиха за дебнещата заплаха.

Важно е да се разработят методи за ефективно и ефикасно справяне със стресови ситуации, които изискват защитни механизми, средства за лечение и техники за релаксация от реципиента.

Резултати за участниците от работилницата

- Разбиране какво е стрес,
- Разграничаване на стресовите фактори,
- Повишаване на осведомеността относно тревожността
- Елиминиране на ефектите от стреса,
- Укрепване на компетенциите за справяне със ситуационен стрес,
- Укрепване на компетенциите за справяне със ситуационна тревожност,
- Разбиране на емоциите, свързани със стреса
- Способност за решаване на проблеми и стресови ситуации
- Способност за отпускане и успокояване
- Елиминиране на соматичните симптоми на стрес,
- Възможност за използване на техники за релаксация,

- Придобиване на компетентност в областта на провеждане на групови дискусии,
- Повишаване на уменията, свързани с говорене, участие в дискусии, контакти с групата.

II. Курс на занятията (10 мин.)

1. Представяне на учителя / учителите. Поздрав (5 мин.)

- първо име, фамилия ,
- образование ,
- опит
- заинтересовани

2. Въведение на участниците в обучението (10 минути)

Изписване на името върху лепенка и залепване на видимата част на дрехите. След това всеки участник представя себе си и своите очаквания към работилницата.

2. Правила в групата (10 мин.)

Обучителят раздава на участниците две лепенки и моли участниците да напишат на всяка от тях какво правим и какво не правим по време на работилницата, за да се осигури приятна и безопасна атмосфера. Дава на участниците около 5 минути. Залепва ги на видно място или моли някой от участниците да го направи. След това той Ви предлага да напишете името си на втори лист и да го залепите на видно място на гърдите си.

III. СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение в темата (15 минути)

Обучителят разказва за допусканията на програмата на работилницата, използвайки текста по-долу.

Всички изпитваме загуби, конфликти, несигурност, самота, здравословни проблеми, конкуренция, срокове и финансови затруднения. Програмираният отговор на стреса в нашия мозък обаче е предназначен да ни предпази от непосредствена физическа опасност. Повечето елементи от нашата реакция на стрес са се развили в продължение на хиляди години еволюция. Подобен отговор помогна на нашите предци да предприемат незабавни физически действия, предотвратявайки тяхното изяждане от лъвове или спечелването на битката за храна. Следователно няма съмнение, че при тези условия

тя беше подходяща. За съжаление, същата реакция на стрес не е много полезна при справяне със съвременните стресове като плащане на сметки, общуване с неприятен шеф или болен член на семейството или спор с партньора ви. Всички тези ситуации обикновено не изискват физическо действие, но изискват умения като разбиране на намеренията на хората, справяне с неуспех, загуба или несигурност, решаване на логистични проблеми или продължително умствено усилие. И при тях е необходимо обработка на тонове информация за кратък период от време, жонглиране с конкурентни приоритети и справяне с бързо променящия се свят.

Ако се чувствате стресирани, това може да е защото мозъкът ви е свръхчувствителен към опасности.

Способността да се справяме с трудни ситуации, когато някой надхвърля нашите граници, е една от най-важните компетенции в социалния живот.

Програмата на работилницата е насочена към възрастни, които имат бариери и проблеми с преодоляването на страха от поставяне на граници, съобщаване на своите нужди: на работа, в ежедневието, пред група, в индивидуалните взаимоотношения. Отстояването на вашите нужди често е голямо предизвикателство. Уменията, свързани с емоционално управление и саморегулация в трудни, тревожни ситуации, са изключително важни в ежедневието, особено във фазата на COVID-19 и последствията от нея. Емоциите, които казват на тялото за опасност са страх. Тревожните реакции възникват, когато очакваме неприятно събитие. Изпитваме страх в ситуация, която наистина се оказва силно стресова ситуация, тоест някой ни критикува и не знаем как да се справим с тази ситуация. По време на работилницата ще бъде поставен акцент върху уменията за самоконтрол, осъзнаване и контрол на езика на тялото, както и справяне със стреса и тревожността по време на взаимоотношения в група или с индивид. Участниците в програмата ще могат да проявяват асертивно отношение, да работят върху комуникацията на своите нужди, да преодолеят тревожността и да контролират стреса, за да се чувстват уверени във взаимоотношенията с другите, да правят избор, да се откажат от неприятни взаимоотношения, да намират и реагират в ситуации на преживяване в трудни моменти, където тревожността причинява стрес и последствията от него.

1. Мини лекция (30 минути)

Ханс Селие изтъква три етапа на реакция на стреса :

СТАДИОН НА АЛАРМА - мобилизиране на защитните сили на организма, две фази:

а) шокова фаза - иницирането на първоначалните влияния иницирането на първоначалните влияния, първоначалните ще станат фактори във

фактора и ще станат (например въвеждане на кръвно налягане, понижаване на нивото),

б) фазата на противодействие на шока - поява на прогресиране на промените в организмите към промени в дейностите след калиеви дейности (напр. повишаване на кръвното налягане, подобряване на здравето);

СТАДИОН НА ИМУНИТЕТА- относителна адаптация на организмите да понасят добре влиянието на вредните фактори за известно време, а по-малко актуалните понасят толеранси, които са съобразени със статуса;

СТАДИОН НА ИЗТОЩЕНИЕТО - астезия, когато вредният фактор е действал твърде много или твърде дълго, общата стимулация на организма и интензивността на маистниуора, но естеството на защитните сили, което се характеризира с дисрегулация на спомагателните функции (напр. учене). докато заспивате); Те могат да предизвикат патологични промени в тъканите (например промени в тъканите, прогностични промени, атеросклероза, артериална хипертония, ревматични промени, ревматични промени, алоpecia areata и др.) и създават промени в постоянните тъкани, ако бъдещото работно време може да продължи със смърт .

СТАДИИ НА СТРЕС

- 1) Една единствена стресова ситуация предизвиква отделяне на бойни хормони в тялото.
- 2) След това има бързо повишаване на адреналина и норепинефрина в кръвта.
- 3) Според теорията на Кенън („борба или бягство“), те причиняват симптоми, които улесняват оцеляването в трудна ситуация, като повишен

сърдечен ритъм, повишен приток на кръв към мозъка и мускулите (давайки шанс за по-добро бягство), повишени нива на захар, ускорено дишане.

4) Краткотрайният стрес не е заплаха, но дългосрочното излагане на него води до трайни промени в здравето в резултат на повишаване на кортизола (хормон на стреса), чийто излишък може да доведе до метаболитни нарушения и дисфункция на имунна система.

Ефективни техники за справяне със стреса включват

- физическа активност – движението дава възможност за правилното функциониране на кръвоносната система; постоянно редуващото се мускулно напрежение и релаксация ви позволява да намалите чувството на напрежение, освен това се произвежда серотонин (хормонът на щастието), който подобрява настроението;
- хобита – отдаването на вашите хобита ви позволява да се изолирате от ежедневните грижи;
- ментални техники – използването на техники, свързани с релаксация, визуализация и медитация;
- отпускане на тялото – контролирайки дишането или телесната температура, можете да предизвикате състояние на релаксация и да се научите да се контролирате в трудни ситуации;
- разговор – най-простата техника за справяне със стреса, дава възможност за конструктивно изразяване на трудни емоции; в ситуация, в която не можем да разчитаме на събеседника, преживяните ситуации могат да бъдат описани на лист хартия, което трябва да улесни овладяването на ситуацията и по този начин да намали нивото на стрес. Дългосрочният начин за справяне със стреса е самоконтролът;

- поддържане на дистанция и баланс – поддържане на състояние на баланс между отговорността и задачите, които трябва да се изпълняват, личният живот и удоволствията за себе си;

РАБОТНА КАРТА 1 (15 мин.)

Опишете най- стресиращата ситуация във вашия професионален или личен живот. Най-добре е, ако ситуацията е свързана със скорошни събития .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Опитайте се да характеризирате какво се е случило и какви последици е имала ситуацията върху вас?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Анализирайте реакциите си към тази ситуация?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Можеше ли да постъпиш по различен начин? Какво бихте подобрили?

.....

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Говоренето и говоренето пред група е един от често срещаните стресови фактори. Защо се страхуваме да се появяваме публично?

Видове страх:

- преди да Ви се подиграят
- преди да ви пресъхне гърлото
- преди да направите грешка
- пред публиката и нейните реакции
- да загубите позицията си, докато говорите • преди бедствие или друга катастрофа

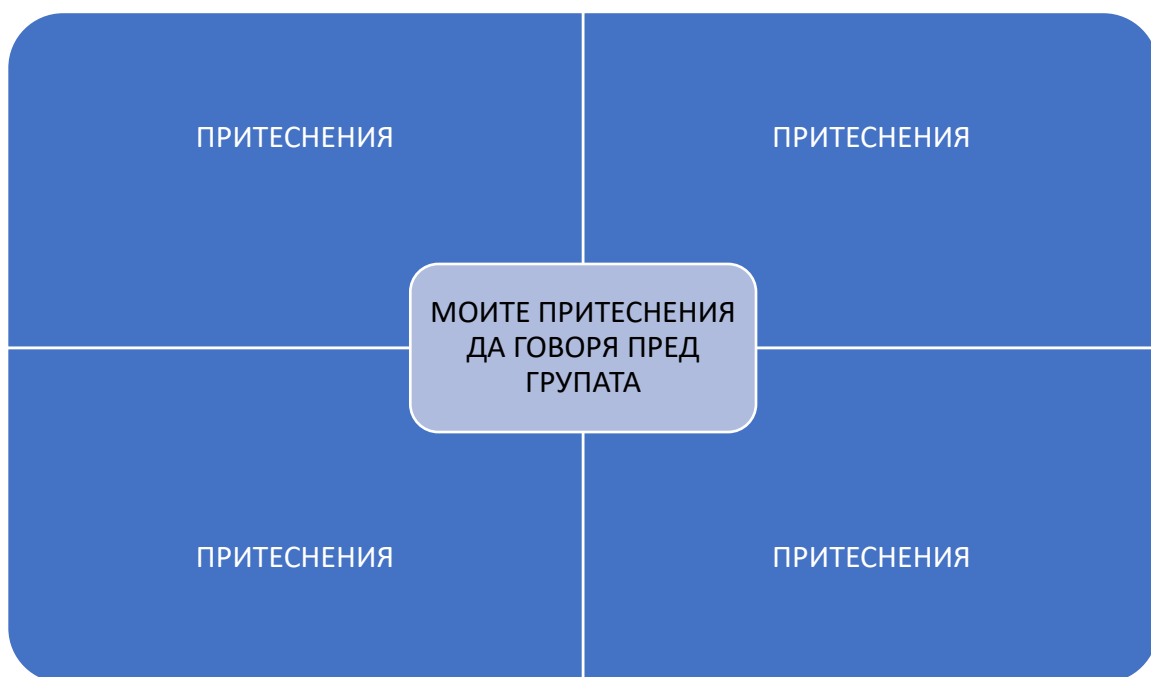
РАБОТНА КАРТА 2 (10 мин.)

Стресът е свързан с ежедневни ситуации. В тази дейност дефинирайте страховете и тревогите си, свързани със стреса, причинен от ежедневни ситуации, които срещате доста често. Това може да бъде например публично изказване, изказване пред група колеги, приятели или във форум в нова компания. За да можете да си представите, че няколко души ви гледат.

Когато сме стресирани, стресът отнема умствената ни бдителност и смелост, което прави невъзможно да се представим добре. Един от основните източници на този стрес е съзнателният или несъзнателен страх от това какво ще си помислят другите за нас.

Потиснатите емоции със сигурност ще „избухнат“ един ден. „Хидравличната теория“, е според която неизразените емоции повишават напрежението и единственият начин за постигане на мир е изразяването им.

Изброяването/назоваването на страхове, които ви причиняват прекомерен стрес, ще ви помогне да намалите напрежението и да погледнете какво наистина ви притеснява.



РАБОТНА КАРТА 3 (20 мин.)

Подобно на работен лист 2 – представете си публичното изказване. Запишете в таблицата както вашите мисли/притеснения, но и действията, които можете да приложите в дадена ситуация.

КАКВО МИСЛИШ	КАКВО МОЖЕШ ДА НАПРАВИШ
Как ще изпадна?	Какво ще правя?
За кого ще изляза?	Какво няма да направя?
Какво ще си помислят другите за мен?	Какво ще кажа?
За кого ще ме помислят?	Какво ще се случи с тялото ми?
Най-лошият възможен сценарий	Най-добрият възможен сценарий

Моят избор (напишете кой сценарий избирате: най-добрият или най-лошият?)

Напишете защо сте избрали сценария.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Инструментите, от които се нуждая, за да успее планът ми

.....

.....

.....

.....

.....

Вашите мисли за това как мога да се справя с публично представяне

.....
.....
.....
.....
.....
.....

РАБОТНА КАРТА 4 (15 мин.)

В последното упражнение страховете и прогнозите бяха конкретизирани. Важно е да запомните, че никой от нас не е ясновидец и не носи отговорност за това, което правят другите хора. Важно е да сте наясно, че всеки е отговорен за своите чувства и емоции.

Дори и да имаме план, стресът може да дойде неочаквано. Дори и да имаме план, дори и да сме добре подготвени. Вие тогава? Ние също трябва да се подготвим за тази възможност. Съсредоточете се върху фактите и направете оценка на времето, ако е възможно.

Как се чувствам стресиран?

.....
.....

.....
.....

Какво става с мен?

.....
.....
.....
.....

Как да разбера кога идва стресът, че стресът атакува тялото ми?

.....
.....
.....
.....

Колко по-рано мога да разпозная предстояща вълна на стрес?

.....
.....
.....
.....



Колко време имам, за да спра вълната от стрес да не дойде?

.....

.....

.....

.....

Какво точно ще направя?

1.

.....

.....

2.

.....

.....

3.

.....

.....

4.

.....

.....

РАБОТНА КАРТА 5 (10 мин.)

„Справих се добре „в съответствие с“ „най-добрия възможен сценарий“

Вие сте доволни от себе си, вървяхте по план, не беше толкова ужасно, наистина беше дори забавно. Вие сте доволни от себе си.

Какво беше правилно?

.....
.....

Има ли обаче нещо, което бихте искали да подобрите?

Ако е така, какво е то?

.....
.....

Каква награда си давате за добре свършена ЗАДАЧА (изказване пред класа, поименно повикване и т.н.)

.....
.....

Съвети за себе си за бъдещето

.....
.....

„Не минах много добре“ в съответствие с „Най-лошият възможен сценарий“

Имате реч пред класа, който вече е зад вас. Какво се обърка?

.....
.....

Какво бихте искали да подобрите?

.....
.....

Как точно искате да го направите?

.....
.....

Каква награда си давате за опит да изпълните ЗАДАЧА (говорене пред класа, поименно повикване и т.н.)

.....
.....

Съвети за себе си за бъдещето

.....
.....

Стрес в живота (10 минути)

Всички са под стрес. Може би е резултат от неочаквани житейски събития или към теб са отправени нови изисквания. Или нова житейска ситуация, например грижа за друг човек, ремонт на дома, прекратяване на връзка, развод или загуба на любим човек, започване на бизнес, смяна на работа или уволнение от работа.

Възможно е също да изпитвате хроничен стрес поради нещастна връзка, самота, наднормено тегло, хронично заболяване, финансови проблеми или безнадеждна работа. Мозъкът ви все още може да бъде повлиян от емоционалните последици от травма или пренебрегване в детството. Освен това може да се борите с ежедневните разочарования от задръствания, натрупване на сметки, поддръжка на къщата, взискателни членове на семейството, шефове, клиенти или застаряващо тяло. Какъвто и да е източникът на вашия стрес

след известно време те кара да се чувстваш уморен, разтревожен или изтощен. Въпреки това, ако разберете какъв стресов отговор е програмиран в мозъка ви, можете да го превключите към спокойно, по-фокусирано и по-положително функциониране.

Когато сте стресирани, се чувствате изнервени. Визиите за негативни последици или възможни решения прелитат през главата ви с главозамайваща скорост. Сърцето ви бие, дишането ви е плитко, а тялото ви е завладяно от вълни на страх от гърдите и стомаха ви. Мускулите се стягат. Имате чувството, че не можете да седите неподвижно или да мислите правилно. Може да започнете да се критикувате и да съжалявате, че сте се

поставили в такава стресова ситуация. В крайна сметка ви е трудно да понесете излишъка от тези неприятни чувства и се чувствате вцепенени или се

утешавате с храна, алкохол или безсмислено гледане на телевизия. Друг сценарий е, че се претоварвате, докато не сте напълно изтощени, така че да станете непоносими за околните и да водите нездравословен живот, който Ви изважда извън баланс.

ЗАДАЧА 1 (5 мин.)

Измерване на нивото на стрес

За всеки елемент оградете скалата за отговор, която най-добре описва вашите чувства, с 0 =

никога, 1 = рядко или почти никога, 2 = понякога, 3 = доста често и 4 = много често.

Колко често през последния месец...

разстроен ли сте поради неочаквано събитие или разочарование? 0 1 2 3 4

открили ли сте, че не можете да контролирате важни житейски резултати? 0
1 2 3 4

чувствахте ли се разочарован или стресиран? 0 1 2 3 4

бяхте ли убедени, че нещата не вървят по ваш начин? 0 1 2 3 4

бяхте ли убедени, че имате много повече отговорности, отколкото можете да се справите? 0 1 2 3 4

чувствали ли сте се раздразнен и нетърпелив от малки неща? 0 1 2 3 4

усещахте ли как сърцето ви бие като лудо или корема ви се свива? 0 1 2 3 4

не можахте да спите от нервност? 0 1 2 3 4



чувствахте ли безпокойство, след като се събудихте сутрин? 0 1 2 3 4

имахте затруднения с концентрацията поради проблемите си? 0 1 2 3 4

Ако сте отметнали поне две 2, 3 или 4, тогава вероятно сте поне умерено стресиран. Ако имате много тройки или четворки, вероятно изпитвате много стрес и не се справяте добре с него сами. Може би използването на инструменти, ще Ви помогне да се справите със стреса.

ЗАДАЧА 2 (10 мин.)

Оценка на хронични стресови фактори в живота ви

Отбележете всички стресови фактори, с които се справяте редовно.

_____ спор с вашия партньор, съквартиранти или съседи

_____ финансови проблеми; голяма задлъжнялост

_____ сериозно физическо или психическо заболяване на партньор, дете или родител

_____ Партньор, дете или злоупотребяващ с вещества родител

_____ грижи за дете, възрастен или тежко болно животно или с увреждане

_____ високи нива на стрес или изисквания за работата

_____ затруднения в ученето или липса на постижения

_____ самота

_____ трудности при изпълнение на задълженията поради липса на време или пари или здравословни проблеми

_____ липса на подкрепа или сътрудничество от други хора

_____ неприятни контакти с приятели, членове на семейството или колеги

_____ живеене на шумно, претъпкано или неудобно място

_____ хронична болка, заболяване или увреждане

_____ монотонна работа или усещане, че приносът ви е подценен

_____ твърде много пътувания (напр. ежедневни дълги пътувания до работното място или седмични бизнес пътувания)

_____ постоянно недоволство от собственото телесно тегло

_____ хранителни разстройства

_____ контакти с труден бивш партньор или пачуърк семейство

_____ друг хроничен стрес (опишете): _____

ЗАЕДНО: _____

РАБОТНА КАРТА 6 (25 мин.)

Разбиране какво ви стресира.

Помислете за промяна в развитието, важно събитие в живота, хроничен стрес, ежедневие.

Всякакви проблеми или травми, които изпитвате. Опишете ситуацията.

Помислете кои аспекти от него ви стресират най-много и обяснете защо.

.....

..... ..

.....

..... ..

.....

..... ..

.....

..... ..

.....

..... ..

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

След това прочетете следните въпроси и запишете отговорите си:

Как се чувствате в тази ситуация? Например, може да изпитате една или повече от тези емоции като гняв, тъга, объркване, изненада, страх, срам, вина, щастие.

Опитайте се да назовете конкретна емоция, която изпитвате. Има ли някои емоции, които помежду си си противоречат?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Какви са действителните или потенциалните загуби, свързани с тази ситуация? Може да се отнася за взаимоотношения, статус, сигурност, материални неща, надежди, мечти или други видове загуби. От какво негативно се страхувате от последствията? Колко вероятни са те? Над кои от тях имате контрол?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

До каква степен отговаряте на изискванията на стресова ситуация? Вършиш ли си работата и задачите, които трябва да имат завършек? Управлявате ли емоциите си ефективно и правите ли правилен избор?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Комуникирате ли добре и управлявате ли ефективно взаимоотношенията си с другите? Какви умения (напр. увереност или умения за управление на времето) могат да ви помогнат да се справите със ситуацията?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Какво лично значение или положително предизвикателство можете да намерите в тази ситуация? Има ли шанс за вас да се развивате като човешко същество, да действате в съответствие с вашите ценности или да постигнете важни лични цели?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Отговорът на тези въпроси ще ви помогне да разберете как се чувствате към конкретен стрес, защо ситуацията е стресираща за вас и какви умения, подкрепа и ресурси ще ви помогнат да се справите с него. Когато анализирате причинителя на стреса логически и изолирате неговите аспекти и начини за справяне с него, вие използвате префронталния кортекс, за да контролирате реакцията си на стрес, вместо да се поддавате на тревожност и емоционално претоварване.

Осъзнатост при справяне със стреса (10 минути)

Осъзнатостта е едновременно подход към живота и устойчива на стрес способност на мозъка да намалява отзивчивостта на амигдалата. Джон Кабат-Зин определя осъзнатостта като умишлено обръщане на внимание на преживяванията в даден момент без преценяване и приемане (1994). Когато вземете отношение на осъзнатост във връзка с всеки даден ваш опит, каквото и да е то, създавате за себе си пространство, за да можете да седнете неподвижно и да анализирате своите мисли, чувства или телесни усещания, вместо да се подчинявате на командите на амигдалата, които сте инструктирани да изпълнявате бягайте, замръзвайте или реагирайте импулсивно.

Чрез придружаващия страх Вие замените вътрешното си преживяване с любопитно, нежно и любезно отношение, освободено от преценки или упори и неприязън. С внимание оставате вкоренени дори в настоящето когато сте изправени пред наистина трудни ситуации и тогава се чувствате по-малко претоварени и по-способни да се справите със стреса.

Съзнателното състояние на ума е съзнателно фокусиране върху настоящето и опита. Тогава не реагирате на стрес или безпокойство, сякаш вие се движите на автопилот, вие просто наблюдавате чувствата, предизвикани от причинителя на стреса от гледна точка на наблюдателя. Вие сте наясно със стреса, който протича в тялото и ума ви, но не се чувствате напълно свързани с него. Осъзнавате, че стресът е динамично състояние, което действително е причинено от Вас. Той ви променя, но не сте вие.

Вие сте много повече от това, което се случва във вашето тялото и ума във всеки един момент.

ЗАДАЧА 3 (20 мин.)

Проста медитация, за да осъзнаете дъха си

По-долу ще намерите инструкции как да изпълнявате основната медитация за осъзнаване на дишането.

Практикувайте го веднъж или два пъти на ден в продължение на две седмици и наблюдавайте какво се случва. Няма правилен или грешен начин да направите това обучение. Опитайте се да го приемете във формата, която ще приеме във вашия случай. Целта не е да постигнете перфектен фокус върху дишането, а по-скоро да знаете как работи умът ви. Естествено е мислите ни да се лутат, работата е там, че когато ги хванете и умишлено ги дърпате назад, се научавате внимателно да контролирате това, върху което се фокусирате.

1. Изберете удобно, тихо място, където няма да ви безпокоят.
2. Седнете изправени на възглавница на пода или на стол. Ако използвате стол, той трябва да е с такава височина, че краката ви да докосват пода. Затворете очи или задръжете отсъстващ, нефокусиран поглед.
3. Започнете да забелязвате дишането си. Опитайте се да поддържате открито и любопитно отношение. Забележете къде отива дъхът ви, когато въздухът влиза и напуска тялото ви.
4. Не се опитвайте да насилвате или променяте дъха си по никакъв начин. Той самият може да се промени, докато го гледате.
5. Ако умът ви започне да се лута, вземете го под внимание и след това внимателно го пренасочете обратно към дъха си.
6. Продължете да наблюдавате дишането си в продължение на осем до десет минути. В края на това упражнение забележете как се чувстват умът и тялото ви и след това бавно се върнете в стаята с мислите си.

ЗАДАЧА 4 (20 мин.)

Осъзнатост на дишането

Този метод може да се използва много често, защото ви позволява наистина да усетите и да се свържете с дъха си и да се почувствате вкоренени и силни в собственото си тяло. Това е форма на медитация. Тази версия е за седене изправен на дивана. Ако лежите на пода или в леглото, коригирайте посоките съответно.

1. Седнете удобно на дивана в изправена, но отпусната позиция. Затворете очи или фокусирайте погледа си върху нищо. Дайте на ума и тялото си време да се подготви за

упражнението, като обръщате внимание на това как се чувства тялото ви.

2. Фокусирайте вниманието си върху краката си. Обърнете внимание на всички части, които са в контакт с пода. Вижте пръстите на краката си, местата, където се свързват с останалата част на стъпалото, средната част на стъпалото, петата, глезена, цялата подметка, вътрешната част на стъпалото и външната страна.

3. Оставете краката си да потънат на пода, забелязвайки опората, която ви дава земята, и усещайки как ви позволява да се закотвите.

4. Започнете да забелязвате всички части на тялото, които се докосват до дивана - задните бедра, долната част, евентуално гръб и ръце. Оставете ръцете и краката си да почиват върху опорите, които осигуряват диван и под. Забележете как се чувства тялото ви, подпряно на дивана и пода.

5. Започнете да забелязвате дишането. Просто поемете свободно няколко вдишвания, като обърнете внимание накъде отива въздухът, когато го вдишвате и когато го издишвате. Обърнете внимание на паузата между вдишването и издишването. Ако мислите ви се лутат – а вероятно е така, защото мислите ви го правят – отделете малко време, за да погледнете къде отиват, след което бавно и нежно върнете вниманието си към дъха си. Продължете това наблюдение, когато започнете да забелязвате дишане в носа, гърдите и корема.

6. Бавно насочете вниманието си към дишането, докато се влива в ноздрите ви. Забележете дали е горещо или студено или леко или тежко, бавно или бързо. Какво чувство е това? Забележете къде въздухът докосва ноздрите ви, докато вдишвате и издишвате. Продължете с вниманието си върху дишането през ноздрите за няколко минути.
7. Започнете да забелязвате как дишате с гърдите си. Забележете как гърдите ви се издигат и спускат като вълна, движейки се нагоре при вдишване и надолу при издишване. Просто забележете как гърдите ви се разширяват и свиват, докато дишате. Гледайте ритмичното размахване на гърдите си, докато вдишвате и издишвате. Продължете да наблюдавате гърдите си няколко минути.
8. Насочете вниманието си надолу към стомаха. Можете да поставите ръката си върху него, за да ви помогне да свържете комуникацията с областта точно под пъпа. Това е центърът на вашето тяло. Моля, обърнете внимание как коремът ви се разширява при вдишване и се свива при издишване. Няма нужда да насилвате дъха си или да го промените по някакъв начин. И ако умът ви отсъства, внимателно и любезно върнете вниманието му към стомаха си. Докато наблюдавате дишането в корема си, забележете дали се променя или остава същото. Забележете ритъма на дишането си в корема.
9. Докато наблюдавате дишането в корема, започнете да разширявате вниманието си навън към цялото си тяло. Започнете, забележете, че цялото ви тяло диша като едно цяло - вдишване и издишване в бавен, постоянен ритъм. Обърнете внимание на дихателните вълни, които се вливат и излизат от тялото ви вдишване и издишване от носа, гърба, гърлото, гърдите, корема и цялото тяло свеж, пречистващ въздух. Забележете как дъхът ви тече през тялото ви и наблюдавайте дали ви се струва, че отваря пространство в областите, които докосва. Просто обърнете внимание на ритъма на цялото дишащо тяло като цяло: първо вдишайте, след това направете пауза и накрая изпуснете. Вдишайте и издишайте...

10. Бавно започнете да привличате вниманието си обратно към дивана, ръцете и краката. Отворете очи и забележете стаята около вас. Отделете време и забележете как се чувства тялото ви сега. Има ли разлика в това как се чувствате, когато започнахте това упражнение?

Включване на осъзнатостта в ежедневието Ви

Чувството на стрес често е резултат от това, че имате твърде много за вършене и твърде малко време, или от това, че сте в емоционално трудна ситуация. Стресът отнема мислите ви от сега, тъй като амигдалата се опитва да фокусира вниманието ви върху това какво ще се случи, ако не решите проблема или не изпълните задачата. Умът ви става уморен и замъглен. Вие сте разсеяни или напълно затворени, докато се фокусирате върху най-важното. Позволявате на автоматичния пилот да ви води и с ускорен сърдечен ритъм и съкратено дишане можете да работите в режим на битка, полет или стоене.

РАБОТНА КАРТА 7 (10 мин.)

Включване на осъзнатостта в ежедневието ви

Когато се събудите сутрин, не скачайте веднага от леглото, просто отделете малко време за упражнението STOP по-долу. Това ще ви помогне да започнете деня си в атмосфера на внимание. През целия ден, когато се чувствате стресирани, повтаряйте това упражнение, за да ви помогне да се закотвите в настоящия момент.

1. Спри. Спрете каквото и да правите и насочете ума си обратно към настоящия момент.
2. Дишайте. Поемете няколко дълбоки вдишвания, за да забавите своята битка, бягство или замръзнете неподвижен.
3. Наблюдавайте. Започнете да забелязвате какво чувствате, мислите и правите. Какво се случва в тялото ви?

Опишете всички телесни усещания, които сте осъзнали (например стягане в гърлото или напрежение в раменете). Можете ли да опишете тези усещания с емоционална дума (напр. „ядосан“ или „ужасен“)? Опитайте се да останете с тези чувства в момента и „дишайте в тях“: представете си да носите дъха си на места, където се чувствате напрегнати, потиснати или стимулирани.

4. Продължавайте да се движите. Когато се почувствате достатъчно присъстващи и осъзнати, вършете работата си по обмислен начин. Може би ще продължите това, което правите, но с по-внимателен подход.

Обсъждане (10 минути)

Докато наблюдавате обичайните си сутрешни дейности, помислете дали умът ви вече работи или някъде другаде се притеснявате или планирате как да се справите с днешните задачи и проблеми. Всеки път, когато забележите в тялото си че амигдалата "пленява" мислите ви, насочете вниманието си обратно към текущия момент. Под душа обърнете внимание на потока, температурата и звука на водата, пяната и миризмата на сапун. Когато пиете сутрешното си кафе, обърнете внимание на неговата миризма, топлината на чашата и вкуса на първата глътка. Когато закусвате, забавете темпото и обърнете внимание на вида, миризмата и вкуса на храната, както и на чувствата си, придружаващи дъвченето и преглъщането.

Поздравете внимателно другите членове на домакинството или домашните любимци. Забавете темпото и обърнете внимание на това, което казват хората, както и на невербални сигнали. Концентрирайте се върху любовта си към тях. Не забравяйте да кажете сбогом, когато излезете от къщата.

По пътя за работа или училище обръщайте внимание на това, което работи умът ви.

Опитайте се да напуснете къщата малко по-рано, за да можете да ходите или да шофирате по-бавно.

Нека нещата, които обикновено виждате като препятствия (червени светлини, задръствания) ще ви напомня да действате осъзнато.

Така че, когато се чувствате ядосани или нетърпеливи, като стоите на червено дълго време на светофар или в задръстване, фокусирайте вниманието си върху дъха си или се фокусирайте върху нещата, които виждате навсякъде около себе си - в коли, пешеходци, дървета, небето и т.н. Практикувайте СТОП, преди да проверите телефона и имейлите си или да влезете в сайт на социална мрежа. Поставете си времеви ограничения за тези задачи и не се увличайте в безсмислени отговори, които ще ви разсеят от най-важното.

Използвайте СТОП упражнения и осъзнаване на дишането през целия ден. На връщане обърнете внимание дали мускулите ви са напрегнати или дишането ви е станало плитко или вашите мисли блуждаят някъде. Забележете дали се чувствате склонни към безразсъдни реакции, глупости или сте съсредоточен и бдителен. Подобрете концентрацията си, като се движите или разтягате за няколко минути, дишате внимателно или излизате на чист въздух.

Да се учите на осъзнатост изисква практика. Това води до промяна на подхода, така че да спрем да се фокусираме постоянно върху това, което ни стресира и да не се отказваме автоматично от команди от амигдалата. Осъзнатостта дава възможност на тялото и ума да си починат и да се насладят на момента въпреки стреса. Дори и да трябва да се справяме с причинителя на стрес, това не означава, че стресът ни кара да абсорбираме напълно и да възпрепятстваме нормалните контакти с близки, да изпълняваме задачи, да се грижим за собственото си здраве и да присъстваме в живота им.

Стратегии за закотвяне (10 минути)

Стратегиите за закотвяне са действия, които можете да предприемете, за да се почувствате силни, успокоени и свързани с околната среда. Те включват съзнателно насочване на вниманието ви към тях, към аспекти от текущото ви преживяване, които не смятате за заплашителни. Можете да правите преднамерени движения или се фокусирайте върху позицията на тялото си в пространството.

Можете да се съсредоточите върху усещането си за допир, вкус, мирис или слух или да останете заети с нещо, което изисква логическо мислене или ви помага да изразите себе си. Друго което методите включват е да си представите, че сте закотвени към земята. Благодарете на тази стратегия, излезте от режим на битка, бягство или замразяване и дайте време за успокояване на амигдалата. Всички тези стратегии са полезни за хора, на които им е трудно да поддържат състояние на осъзнатост.

Някои методи за закотвяне носят допълнителни ползи, защото са свързани с твърде негативни емоции отговарящи главно на дясното полукълбо на мозъка. Когато се движите или изпълнявате словесна, логическа или организационна ЗАДАЧА, ангажирате лявото полукълбо.

Ние мислим най-ефективно, използвайки целия си мозък. Когато се ограничаваме основно до една част от него може да не получим важна информация за ситуацията или собствените чувства.

Когато се чувствате силни и закотвени, стресовата ситуация и вашите чувства вече няма да ви изглеждат толкова завладяващи и хаотични. Може би ще осъзнаете себе си, че все още има неутрални или създаващи неща в света около вас с удоволствие, върху което можете да се концентрирате, за да се справите с емоции, предизвикани от стрес. Вашите идеи и усещания, които използвате, за да се успокоите, може да събудят в тялото ви и умът чувство за сила и релаксация. Упражненията за закотвяне сигнализират на тялото чрез амигдалата, че си в безопасност в момента, за да можете да

спрете битка, бягство или реакция на замръзване. У вашата симпатична връзка нервният човек ограничава дейността си или усещането за парализа започва да отшумява.

Дишането ви се удължава и сърдечната честота намалява, тъй като имате парасимпатиковата нервна система то ви връща в състояние на релаксация.

ЗАДАЧА 5 (15 мин.)

- Закотвяне, когато се чувствате стресирани
-
-
- Описаните тук методи за закотвяне могат да ви помогнат да се успокоите, когато се почувствате претоварени от стрес и да излезете от режимите на битка, полет или замръзване. Изпробвайте ги, след което изберете стратегиите, които работят най-добре за вас. С по-продължителна практика тези упражнения ще станат по-ефективни и по-лесни. Използвайте чувството за стрес и претоварване като улики, които да ви напомнят да се закотвите. Скоро ще се почувствате по-спокойни и по-присъстващи в момента – способни да се справите с трудни емоции.
-
- • Свалете обувките си и ходете боси бавно из стаята, усещайки как краката ви се свързват с килима или пода с всяка стъпка. Почувствайте как пръстите, стъпалата и петите ви се срещат с килима.
- • Представете си себе си като голямо дърво. Протегнете ръцете си към небето и си представете клони и листа. Поставете краката си здраво на пода и си представете, че ви поникват корени.
- • Разклатете тежестта си от единия крак на другия. Докато го правите, обърнете внимание на пръстите на краката, възглавницата, центъра на стъпалото, страните на стъпалото, горната част на стъпалото, петата, глезена, прасеца, долната част на крака и бедрото.
- • Вдишайте мислено до четири, задръжте дъха, за да преброите до четири, издишайте, за да преброите до четири, след това направете пауза, също пребройте до четири. Опитайте се да забавяте дишането си всеки път. При всяко вдишване се опитвайте да накарате корема да се вдигне и разшири, а при всяко издишване да го накарате да падне.
- • Изпийте бавно чаша чай. Първо почувствайте топлината на питието. След това усетете аромата на напитката в носа си. Обърнете внимание на цвета и текстурата на напитката. Отпийте малка глътка и задръжте течността в устата си. Сега преглътнете. Обърнете внимание на вкуса и усещането на чая, който тече надолу в гърлото.

- Начертайте, нарисуйте или оцветете шаблон (мандала, цветя, абстрактна живопис и др.). (Книжки за оцветяване за възрастни могат да бъдат закупени в много магазини и онлайн.)
- Вземете гореща вана или душ или се увийте в одеяло и носете топли чорапи.
- Слушайте успокояваща музика или четете поезия.
- Поставете охлаждащ компрес под врата или поставете студена кърпа на челото си.
- Подредете пъзела.
- Разходете се в квартала или на място, където можете да сте близо до природата.
- Ходете боси по плажа или тревата.

ЗАДАЧА 6 (10 мин.)

Облекчаване на чувствата в тялото

Седнете на тихо място и изчакайте дишането ви да се успокои. Поемете няколко вдишвания, проследявайки потока въздух в тялото си, докато вдишвате и издишвате. Сега помислете за стресовата ситуация, пред която сте изправени в момента. Във въображението си създайте образ, който представя най-лошия или най-важния аспект на ситуацията – например, представете си купчина неплатени сметки или ядосаното лице на вашия шеф. Продължете да се фокусирате върху това изображение, докато не стане наистина ясно. Сега обърнете внимание какви усещания предизвиква в тялото ви. Опитайте се да разберете вида и местоположението на това чувство и просто го забележете. Опитайте се да го изразите с думите: буца

в гърлото, горещи вълни в главата и т. н. За каква емоция сигнализира?
Помислете за тази емоция. Как е тя?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ако имаше цвят, какъв би бил? Голяма ли е, средна или малка? Тежка или лека? Каква е формата му? Независимо дали има ръбове? Тези ръбове гладки ли са или назъбени? Топло ли е или студено? Груба или гладка връзка? И накрая, дали емоцията е неподвижна или се движи. Ако се движи, трябва да е бързо или бавно?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

След като сте отговорили на тези въпроси, визуализирайте емоцията, която изпитвате в тялото според характеристиките, които имате и ти ѝ даде. Например, това може да бъде тежка сива капка, локва зелена слуз, разбито

сърце или ивици светлини. По този начин сте използвали въображението и интуитивните си сетива, за да придадете на емоциите си форма и сензорни характеристики

– което ще ви позволи да работите с нея.

Сега намерете начин да облекчите тази емоция. Ако краищата са назъбени, можете ли да ги направите и

загладите малко? Ако е тежък, можеш ли да го направиш малко по-лек? Ако е голям, или може ли да го намалиш малко? Ако е гъста, можете ли да го направите повече

пропусклива? Можете също да си представите да закръглите формите му малко по краищата или да го увиете в мек, подобен на облак материал.

Можете да я попитате от какво има нужда и да видите дали ще получите отговор. Продължете да търсите начини да облекчите емоциите си и обърнете внимание на това как се променят. След като той спре да отслабва, спрете да тренирате и бавно преместете вниманието си към стаята. Може да откриете, че емоцията в тялото ви е по-малко плътна, по-малко интензивна и по-малко заплашителна сега, отколкото беше, когато сте започнали.

Повишаване на самочувствието за справяне със стреса (10 минути)

Изследванията показват, че ако сте уверени, че можете да се справите със стреса, ще се чувствате по-малко стресирани. Добър начин да изградите такава увереност е да намерите личен модел за подражание, някой, който се е борил със същите трудности и който се е справял с тях. Например, ако искате да се излекувате от алкохолизъм, това е като посещавате анонимни срещи.

Алкохолиците могат да се убедят, че могат да останат трезви за дълго време. Дългогодишните членове на асоциацията ще ви помогнат в това, ставайки положителни примери за подражание за новодошлите, когато говорят за

борбата си да останат трезви или да се върнат на пътя, от който са се отклонили.

1. И вие също имате личен модел за подражание

познавате ли някой, който се е справял добре с подобен стрес?

Свържете се с този човек и поискайте съвет и вашата увереност и незаменимост ще се увеличат и уменията.

2. Помислете за трудните обстоятелства, които изпитвате в момента. Вашата увереност, че можете да направите нещо за конструктивно подобряване на ситуацията, постигане на цели или избягване на негативни последици.

Струва си да зададете на себе си такива въпроси като:

- Какво ми помогна да премина през други трудни моменти в живота си?
- Справял ли съм се с подобна ситуация преди?
- Кои са моите лични умения или качества, които биха могли да ми помогнат?
- справям се?
- На каква външна подкрепа или ресурси мога да разчитам по отношение на помощ
- при разрешаване на тази ситуация?

РАБОТНА КАРТА 8 (15 мин.)

За увеличаване на количеството с причинителя на стрес.

1. Сега имате работа с такъв човек?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. По скала от 0 (липса на самочувствие) до 10 (пълна увереност), оценете собственото си самочувствие и способността да се справите с тази карта.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Обяснете защо има прераждане. Защо вярвате на себе си, че можете или не можете успешно?

.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....
.....
.....

4. Преживявали ли сте силен стрес, травма или прежеждия в живота си? Ако да, какви умения, действия или лични качества ви помогнаха да ги преодолеете?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

5. Можете ли да използвате някой от тях в настоящата ситуация? Как?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

6. Познавате ли някой, който се е сблъсквал и се е справил с подобна ситуация?.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. Справяли ли сте се с подобна ситуация (напр. подобна раздяла или подобна възискателна) работа) в миналото? Ако да, как се справихте?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. Научихте ли нещо от предишния си опит със стреса, което можете да направите сега? Помощ? Как вашите умения и знания са се подобрили, откакто последно нещо ви се е случило по такъв начин?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9. Какви други ресурси, подкрепа или инструменти можете да използвате, за да се справите с тази ситуация?

(Например, могат ли приятели или членове на семейството да ви помогнат?

Можете ли да намерите

необходимата ви информация в интернет? Можете ли да разчитате на смелостта си?)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10. След като отговорите на тези въпроси, преоценете своята увереност в способността си да се справите със ситуацията. Различава ли се от първата оценка? Обяснете.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ЗАДАЧА 7 (10 мин.)

Определяне на това, което можете и не можете да контролирате.

Помислете за стресовите ситуации, пред която сте изправени. Избройте ги. Избройте онези, на които имате голямо влияние под „Неща, които мога да контролирам“. Тези, които са предимно извън вашия контрол под името със заглавие „Неща, които не мога да контролирам“. Ако не сте сигурни, поставете ги отдолу под заглавие „Не знам“.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Неща, които мога да контролирам

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Неща, които не мога да контролирам

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Не знам

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....
.....

Например, ако сте подложени на силен стрес на работа заради взискателен шеф, бихте могли да създадете следните списъци:

Неща, които мога да контролирам

Колко часа работя

Качеството на моята работа

Извършване на задачите навреме

Делегиране на някои задачи

Моля за помощ, ако е необходимо

Получавам достатъчно почивка и физическа активност, за да се концентрирам

Подготовка за презентацията

Неща, които не мога да контролирам

Изискванията и приоритетите на моя шеф

Срокове за изпълнение на работите

Възложените ми задачи

Брой на подчинените служители

Удовлетвореност на клиента

Не знам

Уменията на моя екип. Мога да работя върху тях, ако имам достатъчно време.

Допълнителни ресурси. Мога да поискам от шефа си за тях, но не знам дали ще ги получа.

Когато разберете какво можете и какво не можете да контролирате, направете първо план за тях. Разделете задачите на етапи и задайте конкретни часове за себе си, когато ще ги изпълнявате работата. Задайте реалистичен график и се уверете, че го следвате. Предвидете препятствия и неща като разсейванията и планирайте как да се справите с тях. Ако откриете, че мислите отново и отново за неща, които не можете да контролирате, съзнателно насочвайте вниманието си към тях към аспекти, които зависят от вас, или станете и направете нещо друго.

ЗАДАЧА 8 (10 мин.)

Поставяне на неща, които не можете да контролирате в контейнер за боклук.

След като сте определили кои аспекти на проблема не можете да контролирате, трябва съзнателно да се отдръпнете, за да можете напълно да се съсредоточите върху тези, на които имате влияние.

Разбира се, че не можете

Поемете пълен контрол над нервността си, но можете да накарате амигдалата да разбере, че държите под контрол неконтролируемото. По този начин е по-малко вероятно мозъкът ви да ви напомня за всичко, което може да се обърка!

Преди да започнете, помислете в какъв контейнер бихте искали да съхраните тревогите и притесненията си относно неконтролируемите компоненти на вашия причинител на стрес. Можете да избирате: голяма дъбова бъчва, здрав багажник, метален сейф или стъклена ваза.

1. След като изберете контейнер, създайте му образ в ума си. Представете си неговия размер, форма, цвят и текстура много конкретно. Ако желаете, поставете го, например, „Притеснения относно развода“. Можете също така да си представите, че пишете нещо върху него или да го украсите както искате.

2. Представете си, че поставяте в този контейнер всичките си притеснения и страхове относно неконтролируемите аспекти на една стресова ситуация. Визуализирайте се как ги поставяте там или си ги представете като поток от дим, светлина, пясък или вода, вливащи се в контейнера. Дайте им каквато сметнете за подходяща форма.
3. Когато всичките ви страхове и притеснения са в контейнера, представете си, че взимате и го затваряте. Можете мислено да използвате капак, ключалка, вериги, пластмасов капак или друго всичко наведнъж. Твой избор. След като контейнерът е запечатан, представете си, че го съхранявате някъде. Можете да го заровите дълбоко под земята, да го поставите в пещера, да го скриете на таван, да го натоварите на лодка или да го изпратите в космоса с ракета. Запазете го където искате.
4. След като контейнерът бъде затворен и прибран, представете си как се отдръпвате от него и се връщате към живота си. Можете да се върнете към него, ако е необходимо, но вече е безопасно прибран.
5. Сега решете да насочите всичките си усилия и енергия към онези елементи на причинителя на стрес, които можете да контролирате.

ЗАДАЧА 9 (10 мин.)

Усещане за контрол над ситуацията в други области на живота.

Това упражнение ще ви помогне да разберете в коя област от живота си - която не е стресираща - можете да бъдете и да се развивате. Помислете за какъв вид спорт или хоби, какви дейности или взаимоотношения са предназначени за теб и наистина имат значение за теб. В идеалния случай трябва да е нещо, от което можете да отделите наведнъж от двадесет минути до час-два. Помислете защо оценявате толкова много тази дейност и какво представлява тя за вас

дава Ви чувство на гордост, контрол и удовлетворение. Това може да бъде например доброволчество, изкуство, писане, печене или готвене, правене на лексикони, джогинг, туризъм, йога, медитация, прекарване на време с партньора си (или родител или дете) или нещо друго което за теб лично е важно.

Сега решете колко време искате да отделите за тази дейност или решете какво искате да постигнете следващата седмица, следващия месец и така нататък.

Ние оказваме голям натиск върху себе си, когато сме под стрес.

Когато сте изправени пред стресова ситуация със сериозни последствия, амигдалата ви принуждава да се уверите, че ще свършите работата. Привидно това е полезно, но всъщност искането на твърде много от себе си може да доведе до нежелани ефекти. Повечето от стресовите на които ние сме изложени, са сложни и дълготрайни. Понякога такива ситуации продължават години или дори десетилетия. Работейки и ставайки нервни за толкова дълго време щяхме да сме изтощени, ако няхахме възможност да се възстановяваме. Ако постоянно се обвинявате, че не правите достатъчно, само ще влошите стреса си.

Може би всъщност можете да изпълнявате повече поръчки, но с цената на здравето и самочувствието. Повечето стресови житейски ситуации са по-скоро като марафон, отколкото спринт. Ако бягате с максимална скорост първите два километра, как можеш да се справиш с останалите четиридесет? Нови стресове тези дни наслагваме върху хронични трудни ситуации, с които все още не сме се справили.

Например, вие се грижите за новородено бебе и имате спешен проблем в работата. Или влизате в спор с партньора си, без да знаете откъде да вземете пари за

сметките. Или просто ремонтирате дома си, когато разберете, че любим човек има рак. Ето защо не трябва да влагаме цялата си енергия в това а се справете с един причинител на стрес, просто запазете определен запас от него за непредвидени случаи и за кризите, които неизбежно ще дойдат. От гледна точка на физиологията стресовите фактори се припокриват един с друг, като не ни оставят време да се върнем към нормалното, нивата на кортизола може да бъдат нарушени и тогава ние ставаме повече предразположени към настинки и грип, хипертония и възпалителни реакции. Затова е по-добре да гледате нещата в перспектива, дайте си почивка и правете това, което смятате за най-важното, а за останалите задачи предвидете време в бъдеще - вместо да опитвате да правите всичко наведнъж.

РАБОТНА КАРТА 9 (10 мин.)

Оценяване на вашия перфекционизъм и вина

Използвайте предоставената скала, за да оцените до каква степен сте съгласни с всяко от твърденията: 1 = несъгласен, 2 = до голяма степен несъгласен, 3 = донякъде несъгласен, 4 = не съм съгласен, 5 = съгласен до известна степен, 6 = до голяма степен съгласен и 7 = напълно съгласен

Съгласен съм.

1. Колкото и усилено да работя, винаги чувствам, че мога да направя повече.
2. Няма извинение за грешки.
3. Давам всичко от себе си във всяка задача, с която се захващам.
4. Ако нещо не е направено перфектно, все едно изобщо не е направено.
5. Винаги проверявам работата си многократно.
6. Ако домът ми не е добре организиран и подреден, не мога да се отпусна.
7. Не се чувствам добре да поставя себе си на първо място.
8. Умората не е извинение за почивка, докато работата чака.

9. Ако не работя или не съм продуктивен през цялото време, се чувствам мързелив.
10. Никога не чувствам, че правя достатъчно за важните хора в живота си.
11. Трябва да се грижа за другите, преди да си позволя да се грижа за собствените си нужди.
12. Ако ям в ресторант, се чувствам виновен, защото бих могъл да спестя тези пари.
13. Въпреки че прекарвам по-голямата част от времето си с децата си или на работа, чувствам, че трябва да правя повече.
14. Чувствам се виновен, че се оплаквам от стрес, докато другите са по-зле.

Твърдения 1-7 показват перфекционизъм, а 8-14 показват вина. Ако до голяма степен или напълно сте съгласни с повече от едно или две твърдения от всяка група, то перфекционизмът или чувството за вина могат да бъдат ваш проблем.

ЗАДАЧА 10 (10 мин.)

Начини за преодоляване на вината и перфекционизма

Следващите упражнения ще ви помогнат да започнете да развивате нови навици и да създавате нови невронни пътища в мозъка си. Научаването на нов начин на действие несъмнено е трудно и отнема време. Затова бъдете търпеливи към себе си и към самия процес. Отнема месеци, а не дни, за да промените наистина мозъка си.

1. Ако се чувствате виновни, че не се грижите достатъчно за вашите деца, партньор или семейство, проверете

всичко, което правите за тях редовно. След това направете втори списък, който включва всичко което правите за себе си, когато сте стресирани. Кое е по-дълго? Ако първото е същото или по-дълго, приемете го като доказателство, че правите достатъчно за другите - така че няма причина да се чувствате зле. Ако списъкът "Какво правя за себе си" е по-дълъг, помислете дали това се дължи на такава грижа за себе си но можете да бъдете по-добър родител, партньор или член на семейството. Ако е така, не се чувствайте също виновен.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Вместо да се чувствате виновни, подходете директно към проблема. Попитайте хората ако се отнася до това дали наистина се чувстват пренебрегнати от вас. В същото време помислете дали те нямат навика да очакват твърде много и да не поемат отговорност за себе си. По късно помислете какъв външен наблюдател би преценил ситуацията. Ако стигнете до извода, че наистина е така и не правите достатъчно, седнете с този човек и говорете с него, за да намерите решения или компромиси, като се вземат предвид нуждите и на двете страни.

4. За да се преборите с вината, помислете какво бихте почувствали, ако ситуацията се обърне. Поставете се

на мястото на второто лице. Тогава бихте ли усетили, че той не прави достатъчно, за да ви помогне или да ви удовлетвори?

Вашите нужди, когато тя е толкова много сама? Често ни е лесно да проявим състрадание и разбиране към другите, но сме твърде строги към себе си. Когато приемете съзнателно позицията на наблюдател, вероятно ще видите ситуацията си в различна светлина.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

РАБОТНА КАРТА 10 (15 мин.)

Разглеждане на стресовия фактор като печеливша ситуация.

Помислете за конкретния стрес, с който се справяте, и напишете отговори на следните въпроси:

Дава ли ви възможност да опитате и научите нови умения – например полезни в работата, увереност, комуникативни умения, управление на времето или самоконтрол? Обяснете.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Може ли да ви помогне да станете по-силен, по-умен или по-добър човек?
Опишете как.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Възможно ли е по някакъв начин да задълбочите връзките си с другите,
например като помолите за помощ, да помогнете на другите, да си
сътрудничите, да станете по-добър лидер, партньор или родител, или по-мил
и по-съпричастен човек? Обяснете.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....
.....

Как бихте могли да го използвате, за да подобрите здравето и начина си на живот и да се грижите по-добре за себе си и да се пазите?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Как би могъл да ви помогне да поставите ясни приоритети в живота си, така че да сте по-щастливи и по-здрави?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Може ли да ви помогне с вашето лично или духовно развитие? Обяснете.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

VI СЕРТИФИКАТИ 5 мин

**СЕРТИФИКАТ
ПОТВЪРЖДАВА СЕ, ЧЕ**

.....
...
(ТРИ ИМЕНА)

ВЗЕ УЧАСТИЕ В РАБОТИЛНИЦАТА

.....
...
КАТО ЧАСТ ОТ ПРОЕКТ ЕРАЗЪМ №

.....

...

РЪКОВОДИТЕЛ НА РАБОТИЛНИЦАТА

МЯСТО

ДАТА

VII ФОРМА ЗА ОЦЕНКА 5 мин

Уважаеми участник/Уважаеми участник,

Надяваме се, че семинарът е бил интересен за вас и можете да научите много интересни неща. Искаме да получим обратна връзка от вас, така че ще бъдем много благодарни за отделеното време и за попълването на въпросника по-долу.

Въпросникът е анонимен.

1. Работилниците предоставиха ли ви полезни съвети и техники за справяне със стреса?

2. Работилницата предостави ли ви полезни съвети и техники за намаляване на чувството за тревожност?

3. Смятате ли, че след тази работилница имате повече влияние и шансове да постигнете целите си?

1. Коя част от работилницата ви хареса най-много и защо?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Интересна ли беше темата на работилницата за теб?

ДА НЕ

3. Ако отговорът е ДА, моля, избройте темите, които биха ти били интересни.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Споделете вашето мнение и коментари

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Благодарим ви за вашия принос!