



# Усвідомленість

Усвідомленість, або майндфулнес — це техніка, якій можна навчитися, і метою якої є помічати те, що відбувається у поточному моменті, без суджень. Ви можете спостерігати за своїм розумом, тілом або оточенням. Ця техніка сягає корінням у буддизм і медитацію, але вам не обов'язково бути релігійним або мати якісь певні вірування, щоб спробувати її.

Усвідомленість має на меті допомогти вам:

- Стати більш самосвідомими
- Почуватися спокійніше та відчувати менше стресу
- Відчувати більше спроможності вибирати те, як реагувати на думки та почуття
- Впоратися з важкими або марними думками
- Бути добрішими до себе

У цьому посібнику описані вправи, які можна спробувати вдома, а також міститься розмальовка для заохочення усвідомленості.

Багато людей вважають, що практика усвідомленості, допомагає їм керувати повсякденним добробутом. Дослідження показують, що ця практика також може допомогти впоратися з деякими поширеними проблемами психічного здоров'я, як-от пригніченість або тривога. Але вона не завжди працює для всіх.

## Як працює техніка усвідомленості?

Завдяки техніці усвідомленості ви зосереджуєтесь на поточному моменті і відкидаєте всі інші думки. Спосіб нашого мислення та те, про що ми думаємо, може впливати на те, як ми відчуваємось і діємо. Наприклад, якщо ви багато думаете або хвилюєтесь про невеселі минулі або майбутні події, ви можете часто відчувати сум або тривогу.

Бажання перестати думати про складні речі зрозуміле. Але спроби позбутися тривожних думок часто можуть змусити нас думати про них ще більше.

Теорія, що лежить в основі усвідомленості, полягає в тому, що, використовуючи різні техніки, щоб привернути увагу до поточного моменту, ви можете:

- **Звертати увагу на те, як думки приходять і йдуть у вашій голові.** Ви можете дізнатися, що ці думки не повинні визначати, ким ви є, або ваше сприйняття світу, і що ви можете відпустити їх.
- **Звертати увагу на те, що говорить вам ваше тіло.** Наприклад, ви можете відчувати напругу або нервозність у тілі, як-от прискорене серцебиття, напружені м'язи або поверхневе дихання.
- **Створити простір між собою та своїми думками.** Завдяки цьому простору ви можете розмірковувати над ситуацією та реагувати більш спокійно.

«Коли я відчуваю, що наростає тривога, усвідомленість допомагає мені зберегти спокій, забезпечуючи більше зв'язку з ситуацією».

# Практики усвідомленості, які ви можете спробувати

- **Усвідомлене споживання їжі.** Звертайте увагу на смак, вигляд і консистенцію того, що ви їсте. Наприклад, ви можете спробувати цю вправу, коли п'єте чай чи каву. Ви можете зосередитися на температурі, на відчуттях рідини на язичці, звернути увагу на смак або спостерігати за паром.
- **Усвідомлені рухи, ходьба або біг.** Під час виконання вправи намагайтеся зосередитися на відчутті руху свого тіла. Якщо ви йдете на прогулянку, практикуючи усвідомленість, ви можете помітити, як вітерець торкається шкіри або відчувати, як ноги торкаються землі. Звертайте увагу на те, як руки торкаються різних текстур, або на різні запахи навколо вас.
- **Сканування тіла.** Під час цієї вправи ви повільно переміщуєте увагу до різних частин тіла. Почніть з маківки голови і рухайтесь вниз до кінчиків пальців ніг. Ви можете зосередитися на відчуттях тепла, напруги, поколювання або розслаблення у різних частинах тіла.
- **Усвідомлене розфарбовування та малювання.** Замість того, щоб намалювати щось конкретне, зосередьтеся на кольорах і відчуттях того, як олівець торкається паперу. Ви можете скористатися книжкою-розмальовкою з усвідомленості, роздрукувати зображення з Інтернету або скористатися сторінкою-розмальовкою в кінці цієї брошури.
- **Усвідомлена медитація.** Сядьте у спокійному місці і зосередьтеся на диханні, думках, відчуттях у тілі або речах, які ви відчуваєте навколо себе. Спробуйте повернути увагу до поточного моменту, якщо думки починають блукати. Багато людей також вважають, що йога допомагає їм зосередитися на диханні та знаходитися у поточному моменті.

Наведені вище приклади — не єдині способи, якими ви можете практикувати усвідомленість. Багато видів діяльності можна робити усвідомлено.

Різним людям підходить різне, тому, якщо ви не вважаєте одну вправу корисною, спробуйте іншу. Ви також можете спробувати адаптувати їх відповідно до своїх потреб і до повсякденного життя, наприклад, усвідомлено готувати вечерю чи складати білизну.

## Поради, як отримати максимум від практики усвідомленості

- **Звертайте увагу.** Зосередьтеся на речах, які ви можете побачити, почути, понюхати, спробувати або торкнутися. Наприклад, коли приймаєте душ, зверніть особливу увагу на те, як ви відчуваєте воду на своїй шкірі.
- **Відмічайте.** Коли думки блукають, а це саме те, що з ними часто відбувається, просто відмічайте, куди вони звертають. Деяким людям допомагає називати і визнавати почуття та думки, які виникають. Наприклад, ви можете подумати про себе: «це почуття гніву» або «це думка, що я недостатньо хороший».
- **Усвідомлюйте та приймайте.** Помічайте та усвідомлюйте емоції, які ви відчуваєте,

або відчуття у тілі. Вам не потрібно намагатися позбутися будь-яких почуттів або думок. Спробуйте спостерігати та приймати ці почуття з дружньою цікавістю та без осуду.

- **Вибирайте повернення.** Повертайте увагу до поточного моменту. Це можна зробити, зосередившись на диханні чи іншому відчутті у тілі. Або ви можете зосередитися на оточенні – на тому, що ви можете побачити, почути, понюхати, доторкнутися або спробувати.
- **Будьте добрі до себе.** Пам'ятайте, що практикувати усвідомленість може бути нелегко, і наші думки завжди блукатимуть. Намагайтеся не критикувати себе. Коли ви помітите, що думки блукають, можна просто обережно повернутися до вправи.

## Практичні поради для усвідомленості

Нижче наведено декілька порад, які допоможуть краще практикувати усвідомленість.

- **Виділіть регулярний час для практики.** Краще практикувати усвідомленість регулярно протягом короткого часу, ніж довго, але зрідка. Якщо вам важко знайти час, спробуйте вибрати 1–2 речі, які ви вже робите щодня, і робіть їх усвідомлено. Наприклад, ви можете практикувати усвідомленість під час миття посуду або прийняття душу.
- **Зробіть собі комфортні умови.** Розвивати усвідомленість краще там, де ви відчуваєте себе в безпеці, комфортно і вас важко відволікти. Деяким людям також зручніше знаходитися на свіжому повітрі або на природі.
- **Дійте повільно.** Намагайтеся потроху нарощувати практику. Вам не потрібно ставити амбітні цілі або тиснути на себе. Пам'ятайте, що ви вивчаєте нові навички, для розвитку яких потрібен час.
- **Не переживайте, чи правильно ви це робите.** Намагайтеся не хвилюватися про правильність виконання вправ. Зосередьтеся на тому, аби максимально корисно використовувати їх для себе. Багатьом людям потрібен час, щоб почуватися комфортно, виконуючи вправи на усвідомленість.

«Усвідомленість — це навичка. Вона вимагає роботи, як будь-яка терапія, і практики, як будь-яка навичка».

---

Для отримання додаткової інформації англійською та валлійською відвідайте наш вебсайт **mind.org.uk**

Цією мовою також доступні наступні ресурси:

- Самооцінка: короткий посібник
- Сон: короткий посібник
- Релаксація: короткий посібник

Для отримання додаткової інформації або копії посібника, зв'яжіться з місцевим відділенням Mind.

---

## Усвідомлене розфарбовування

Використовуйте цю сторінку для практики усвідомленого розфарбовування. Зосередьтеся на кольорах і відчуттях того, як олівець торкається паперу.



Для отримання додаткової інформації про вправи на усвідомленість відвідайте вебсайт [pauseformind.org.uk](http://pauseformind.org.uk).