

# Техніки перенаправлення думок

Автори: магістр Аленка Сершен Фрас унів. дипл. психолог та Мартіна Куковец магістр психології. Центр допомоги дітям, підліткам та батькам м. Марібор

Ти маєш відчуття, що твої почуття дуже інтенсивні і ти їх важко контролюєш?

Для того, щоби тобі допомогти, існують наступні техніки, які можуть перервати потік негативних думок, зменшати інтенсивність почуттів та допоможуть відшукати справжнє відчуття контролю:

1. Спрямування уваги на зовнішні предмети  
Детально опиши предмети щодо їх форми, кольору, розміру або інших ознак.



2. Усвідомлення відчуттів  
Усвідомлення відчуттів стосуються зосередженості на існуючі на даний момент подразники у навколишньому середовищі. Наприклад можна зосередитися на звуках, які лунають в околиці і спробувати їх описати.



### 3. Техніка СТОП

Техніка СТОП може допомогти перервати думки, які тобі заважають або негативні відчуття. Створи в своїй уяві позитивну думку і напиши її на листок паперу. Наприклад ти можеш написати: «Я зможу» або «Зможу, опаную, я вже це пережив». Коли у тебе знову виникне неприємна думка або коли відчусь зміну свого настрою, скажи собі в думках «СТОП», при цьому можеш плеснути у долоні, потім вдихнути повітря і прочитати напис на цьому листку або ж пригадай або видумай якусь приємну ситуацію або подію (наприклад приємна подія, яка трапилася на відпочинку).



### 4. Вправи на пильність

За допомогою вправ на пильність ми вчимося перенаправляти свою увагу на події, які відбуваються тут і зараз, при цьому самі події, свої думки і почуття не оцінюємо. Пильність вчить нас бути терплячими до себе та інших, а також відгукуватись на ситуації, які виникають внаслідок нашого власного свідомо прийнятого рішення (ми думаємо і приймаємо рішення про те, як саме ми будемо оцінювати цю ситуацію і як будемо на неї реагувати).



Пильність підкреслює свідоме перенаправлення уваги. Це означає, що ми спеціально спрямовуємо свою увагу на щось визначене (наприклад дихання або ходьба...). **Таким чином на даний момент, в теперішньому часі ми відпускаємо всі думки в минуле або в майбутнє і зосереджуємося на момент, який відбувається у цю хвилину.** Бути без упереджень означає, що ми не порівнюємо себе з іншими і не осуджуємо себе за свої думки.

**На що треба звертати увагу при тренуванні пильності?**

Необхідно зосереджуватися на диханні, на ближньому оточенні, на процесі пересування на транспорті, на отриманні насолоди від їжі, на процесі ходьби, митті посуду або миття у душі, на свої думки, почуття, на відчуття у своєму власному тілі, на стосунки з батьками і друзями.

**Як керувати своєю увагою?**

Свою увагу ми можемо перенаправляти з закритими очима або свідомо, при цьому розглядаючи околицю, слухаючи звуки, смакуючи їжу, вдихаючи повітря та аромати або доторкуючись предметів. Свою увагу ми перенаправляємо своїми органами чуттів.

**Протилежністю пильності є стан, коли ти виконуєш будь-що на автопілоті.**

Можливо ти помітив, як іноді дорослі автоматично керують автомобілем і при цьому вони свідомо не фіксують як саме вони це роблять і таким чином вони проїжджають багато кілометрів не усвідомлюючи цього. Так само ми виконуємо наші щоденні роботи протягом життя і думками ми не є присутні у цьому моменті.

*При виконанні якої діяльності ти вже відчув, що робиш її на автопілоті?*

- Можливо ти чистиш зуби і не задумуєшся над тим як саме ти це робиш?
- Іноді ти важко пригадаєш, що саме ти щойно їв?
- Або багато разів не пригадаєш, що саме щойно сказав вчитель?

Застосовуючи пильність у своєму щоденному житті можна краще контролювати стан депресії.



За допомогою перенаправлення своєї уваги на події, що відбуваються у теперішньому моменті і свідомому виконанні щоденної діяльності (також вищевказаної діяльності) можна краще опанувати і контролювати стан депресії. **Для початку можеш спробувати перенаправити свою увагу на дихання, адже процес дихання є те, що завжди є з нами і супроводжує нас щоденно.** Спостерігай як твоє дихання змінюється зі зміною думок, настрою і руху.

Пильність ти можеш включити у своє життя таким чином, що хоча би одну щоденну рутинну роботу спробуєш виконувати абсолютно свідомо. Спробуй виконувати цю роботу при повному усвідомленні і включенні всіх органів чуття і свідомо бути присутнім у моменті її виконання. Кілька ідей щодо цього: ранкове пробудження, чищення зубів, миття у душі, витирання тіла рушником, одягання, миття посуду... Що би ти не обрав, спробуй зосередитися, робити тільки це і думати лише про цю роботу.

За допомогою пильності ти можеш навчитися застосовувати техніки, які тобі допоможуть твій стан пригніченості, жалю і суму, стан депресії і негативні думки перетворювати на

гарний настрій і краще самопочуття. Якщо ти робитимеш це часто, тоді у твоєму мозку виникнуть і укріпляться низки, які сприятимуть виникненню приємних думок.