



COVID-19

CORONAVIRUS DISEASE 2019

FACE COVID

*КАКО ЕФЕКТИВНО ДА ОДГОВОРИМЕ НА КОРОНА
КРИЗАТА*

ПРИРАЧНИК ЗА САМОПОМОШ КОЈ ШТО МОЖЕ ДА ГО КОРИСТИМЕ ВО КРИЗНИ СИТУАЦИИ

By Dr.Russ Harris

Превод: доц.д-р.Слаѓана Анѓелкоска

Соочи се со Корона вирус

(FACE COVID)

Како ефективно да одговорите на Корона кризата

Пред вас е превод и адаптација на прирачникот за самопомош (FACE COVID) на Dr Russ Harriss, австралиски лекар и психотерапевт.

Прирачникот е напишан како помошно средство кое што можеме да го користиме во кризни ситуации – кога ќе се јави чувство на анксиозност, стрес, паника и беспомошност.

FACE COVID или соочи се со Ковид преставува акроним од два дела на англиски јазик и преставува сет практични чекори, засновани на принципот Терапија на прифаќање и педантност (Acceptance and Commitment Therapy).

Клучните чекори според оригиналната англиска верзија, а во понатамошниот текст ќе бидат детално обработени се следниве:

F = Focus on what's in your control – (Фокусирај се на она што е во твоја контрола)

A = Acknowledge your thoughts & feelings – (Запазете ги мислите и чувствата)

C = Come back into your body – (Останете поврзани со своето тело)

E = Engage in what you're doing – (Посветете се на она што го работите)

C = Committed action- (Предност на акција)

O = Opening up – (Отворете се)

V = Values – (Поврзете се со своите вредности)

I = Identify resources – (Идентификувајте ги потенцијалите)

D = Disinfect & distance – (Почитувајте ја дезинфекцијата и дистанцата)



F = Фокусирајте се на она што е во ваша контрола

Кога се соочуваме со било каква криза, страв и анксиозност тие се неизбежни; тие се нормални и природни одговори на опасна и неизвесна ситуација. Сосема е лесно да се изгубиме во грижите и размислувањата за различни работи кои се надвор од нашата контрола: што не чека во иднина, како вирусот ќе влијае на нашите сакани, нашата заедница, земјата или светот – што е следно што ќе се случи и сл.

И додека е сосема нормално да се изгубиме во такви грижи... тоа не е ниту корисно, ниту ни помага на било каков начин. Колку повеќе се фокусираме на она што не е во наша контрола, можноста да постанеме безнадежни или анксиозни се повеќе расте. Најкорисна работа која што луѓето може да ја направат во период на криза (поврзана со Корона или не) е да Бидеме фокусирани на она што е во наша контрола.

Неможеме да го контролираме она што ќе се случи во иднина. Неможеме да го контролираме Корона вирусот, светската економија или мерките на постапување во криза. Ниту можете да ги контролирате вашите чувства, елиминирајќи го потполно природниот страв или анксиозност. Но, она што можете да го контролирате се постапките кои Вие ги превземате – **сега и овде**. И тоа е она што е важно.

Бидејќи тоа што го правите – **сега и овде** може да Ви биде корисно Вам, на тие што живеат со вас и на целокупната заедница. Реалноста е дека сите ние имаме многу поголема контрола над нашите постапки отколку над нашите мисли и чувства. Значи нашата најважна цел е да превземеме контрола над нашите постапки – овде и сега, за да можеме што поефикасно да одговориме на оваа кризна ситуација.

Тоа бара работа со нашиот внатрешен свет – со сите тие тешки мисли и чувства со кои што се соочуваме – како и со нашиот надворешен свет – сите тие вистински проблеми со кои што се соочуваме.

Како да ја постигнеме оваа цел?

Кога ќе најде голема бура, бродовите кои што се во пристаништето ги спуштаат своите сидра – бидејќи кога тоа нема да го направат ќе бидат повлечени од морето. Секако, спуштањето на сидрот само по себе не придонесува бурата да престане (сидрот не го контролита дождот) – но може да направи бродот да остане стабилен во пристаништето, додека бурата не помине и се да се заврши во свое време.

Слично на тоа, во престојната криза, сите ќе доживееме „емоционална бура“, мислите кои што ни се вртат во глава, а не се корисни, болни чувства кои се појавуваат во нашето тело. И доколку таа бура во нас не повлеча ќе бидеме неспособни да направиме било што ефективно.

Така да **првиот практичен чекор** е да го „спуштиме сидрот“, користејќи ја следнава едноставна АСЕ формула:

А = Запазете ги своите мисли и чувства

С = Остварете контакт со своето тело

Е = Посветете се на она што го работите

Ајде поединечно да ги иследиме овие чекори...



A = Запазете ги своите мисли и чувства

Тивко и добронамерно запазете што и да се „појавува“ и надоаѓа во вас. Бидете свесни за своите мисли, чувства, емоции, сеќавања, сензации, нагони.

Обидете се да завземете став на „радознал научник“, кој го посматра сопствениот внатрешен свет. И додека така го посматрате својот внатрешен свет, корисно е да го вербализирате тоа што го посматрате, и тивко да си кажете себе си, на пр. „Приметувам анксиозност“ или „Еве ја тагата“; или „Еве сега мојот мозок се грижи“ или „Мислам дека ќе се разболам“.

И додека така ги запазувате своите мисли и чувства...



C= Остварите контакт со своето тело

Обрнете внимание и поврзете се со своето тело. Пронајдете сопствен начин како тоа ќе го направите.

Можете да го пробате следниов метод или да пронајдете некој свој метод:

- Полека притискајте со стапалата на подот.
- Полека исправи те ја кичмата и грбот; доколу седите, седите исправно на столицата.
- Полека притискајте ги прстите еден од друг.
- Полека растегните ги рацете и вратот, размрдајте ги рамената.
- Полека издишите и вдишите.

Со овие постапки не се обидувајте да побегнете или да го избегнете она што се случува во вашиот внатрешен свет. Напротив, целта е да останете свесни за своите мисли и чувства, да го прифатите нивното присуство, а во исто време да се вратите на своето тело и да се поврзете со своето тело преку движења.

Зашто? За да имате поголема контрола над своите постапки. Иако сте во ситуација кога неможете да ги контролирате чувствата. Вие можете да ги контролирате вашите постапки. Како што нагласивме, суштината е во фокусираноста на она што е во ваша контрола. Односно во фокусот на тоа што е во Вашата моќ на промена, во доменот на Вашето влијание.

И сега, кога ќе ги запазите своите чувства и мисли и кога сте оствариле врска со своето тело...



E = Посветите се на тоа што го работите

Бидете свесни за просторот во кој се наоѓате и вратете го своето внимание на тоа што во моментот го правите. Можете да пробате некој од начините кои се наведени овде или да смислите свој начин:

- Посматрајте ја просторијата во која се наоѓате и приметете 5 работи кои што можете да ги видите.
- Приметите 3 или 4 работи кои што можете да ги слушнете.
- Приметите ги мирисите, вкусовите кои ви се во устата или чувството кое го имате во носот или устата.
- Приметете го тоа што во моментот го работите
- Завршите така што ќе посветите целосно внимание на тоа што во моментот го работите.

Се препорачува да ги направите овие 3 чекоти (ACE) полека, како кратка 2-3 минутна вежба; 2-4 пати на ден.

Доколку сакате мала помош за оваа вежба можете да ја користите и бесплатната аудио вежба „Спуштање на сидрот“ (Dropping Anchor) кои се на англиски од 1 до 11 минути. Можете да ги користите како помош да ја развиете оваа нова вештина.

Можете да ги превземете на следнава web страна

<https://www.actmindfully.com.au/free-stuff/free-audio/>



Важно: Немојте да го прескокате првиот чекор А од АСЕ - многу е важно да ги запазите емоциите и мислите кои се тука во Вас, посебно доколку се непријатни и тешки. Доколку го прескочите првиот чекор А оваа техника постанува само техника на пренасочување на вниманието од тешките и анксиозните мисли. А тоа не ние е цел.

„Спуштање на сидрот“ е многу корисна вештина која може да се користи за:

- Ефективно совладување на тешки емоции, мисли, чувства, сеќавања, нагони и сензации.
- Исклучување на нашиот внатрешен „автоматски пилот“ кој што не манипулира, што ни овозможува да се посветиме на нашиот живот.
- Да се приземјиме и стабилизираме во тешките ситуации.
- Да го спречиме опсесивното размислување, загриженост и
- Да се фокусираме на работата или активноста која бара наше внимание.

Колку подобро ќе се усидрите, ќе имате подобра контрола над своите постапки и она што го работите – а таа контрола која сега ја имате над Вашата активност ќе Ви ги олесни следните чекоти: COVID.



C = Предност на акција

Предноста на Вашите активности кои што се водени од Вашите основни вредности; значи чекор кој што го превземате бидејќи се навистина значајни за ВАС. Чекорот кој што го превземате дури и во ситуации кога се јавуваат тешки мисли или чувства. Кога ќе се „усидрите“ користејќи АСЕ формулата, ќе имате поголема контрола над вашите постапки. Значи дека полесно ќе го извршувате она што ви е навистина важно. Тоа секако се однесува и на сите протективни мерки против Корона вирусот: често перење на рацете, држење на социјална дистанца и т.н. Но, запрашајте се: и покрај овие основни мерки, кои се тие други едноставни начини на кои можам да се грижам за себе, за оние со кои што живеам и оние на кои реално можам да им помогнам?

Кои се тие добродушни дела на поддршка и грижа која што можете да ја направите?

Дали можете да упатите некој љубезен збор на некого кој е под стрес? – преку телефон или текстуална порака?

Дали можете да му помогнете некому околу обврските, набавките или на пример да му зготвите оброк или да играте со детето? Можете ли да утешите некој кој што е болен? Или да помогнете околу негата или медицинската асистенција?

Исто така доколку го поминувате времето дома во мерките на карантин, самоизолација или социјална оддалеченост, запрашајте се – Кои се најефикасни начини да го поминете тоа време? Можеби би сакале да вежбате и да останете во форма, да готвите здрава храна и да правите нешто што е од големо значење сами или со некој друг.

Доколку сте запознаени со 'Acceptance and Commitment Терапија' или со некоја друга 'mindfulness' техника како можете активно да ја практикувате 'mindfulness' техниката?

Во текот на денот често се запрашувате: „Што би можел/а сега да правам – без разлика колку е тоа малку – да го подобрам својот живот или животот на луѓето со кој што живеам или луѓето во мојата средина?“ И што и да е Вашиот одговор на ова прашање – направите го тоа и посветете му се во целост.



O= Отворете се

Направите место, простор за тешки и непријатни чувства и бидите грижливи кон самите себе.

Тешките чувства сигурно ќе се појавуваат во текот на развивање на кризата: страв, анксиозност, бес, тага, вина, осаменост, фрустрација, загриженост и т.н.

Ние не можеме да го допреме нивното појавување, бидејќи овие чувства преставуваат нормални реакции, но можеме да се отвориме и да направиме простор за себе во нив. Запазете ги како природни и дозволете им да постојат (дури иако се болни) и однесувајте се кон себе со добрина.

Запомнете, да бидете грижливи и сочувствителни кон себе е суштински важна работа, ако сакате да се носите со кризните ефекти – поготово доколку се наоѓате во улога на оној кој се грижи и ги негува другите.

Доколку некогаш сте патувале со авион, сте ја слушнале следнава порака: Во случај на опасност маската за дишење ставете ја прво на себе, а потоа пружете помош на другиот. Да бидете грижливи и сочувствителни кон себе е вашата маска за дишење. Доколку вашата должност е да се грижите за другите тоа ќе го направите многу подобро, доколку првин водите грижа за себе.

Затоа запрашајте се: „доколку некој што го сакам поминува низ ова искуство во кое јас сега поминувам и го чувствувам она што јас сега го чувствувам – доколку би сакал/сакала да бидам добродушна и грижлива кон него/неа, како би се однесувал/а?. Што би му рекол/рекла и направил/направила?

Кога ќе одговорите на ова прашање почнете да се однесувате кон себе во согласност со одговорите.

V = Вредности

Кажавме дека предност имаат постапките водени од вашите вредности: „**За што сакаш да се залагаш во оваа кризна ситуација? Каква особа сакаш да бидеш, додека поминуваш низ ова искуство? Како сакаш да се однесуваш кон себе и другите?**“

Вашите вредности може да бидат: љубов, почитување, хумор, трпение, храброст, искреност, грижливост, отвореност, љубезност, но и многу други. Најдите начин на кој можете да го збогатите својот ден со овие вредности. **Нека вредностите бидат тие кои што ќе ве водат и ќе ја мотивираат вашата активност.**

Секако, како што се развива кризата, разни препреки ќе се јавуваат во нашите животи; целите кои што не можеме да ги оствариме, работите кои што не можеме да ги направиме, проблемите за кои не постои едноставно/лесно решение. Но и понатамо можеме да избереме живот според своите вредности на безброј различни начини, дури и во време на сите предизвици со кои се соочуваме.

Посебно е важно да се поврземе со вредностите на добрината и грижливоста.

Запрашајте се себе си:

- Кои се тоа добри, грижливи начини со кои може да се однесувам кон себе додека поминувам низ оваа ситуација?
- Кои грижливи зборови можам да си ги упатам на себе, кое убава работа можам да си ја направам за себе?
- Како со добрина и грижа можам да се однесувам кон другите луѓе кои што страдаат?
- На кој начин со добрина и грижа можам да допринесам за доброто на социјалната заедница?
- На кои од своите зборови и дела ќе се чувствуваш горд/горда кога ќе се прisetиш после неколку години?



I = Идентификувајте ги ресурсите

Утврдете кои ресурси Ви се достапни за помош, поддршка и советување. Ова подразбира и пријатели, семејство, здравствени работници, хитни случаи.

Бидите сигурни дека ги знаете телефонските броеви за Брза Помош, вклучувајќи ги и телефонските броеви за психолошка помош.

Свртете се кон своите социјални мрежи. Доколку сте во можност пружете им помош на другите, дајте им до знаење: вие можете да бидете ресурс за другите луѓе, како што и тие може да бидат ресурс за вас. Еден многу значаен аспект на овој процес вклучува пронаоѓање проверен и точен извор/ресурс на информации поврзани за развојот на кризата и насоките за понатамошен одговор на истите.

Веб-сајтот на Светската Здравствена Организација (World Health Organisation; WHO) претставува водечки ресурс за такви информации:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.

Исто така посетете го веб-сајтот на Министерството за здравство. Користете ги овие информации за да развиете сопствени ресурси: план акција за заштита на себе и другите, план постапување во хитни ситуации.

D= Дезинфекција и физичко дистанцирање

Сигурно тоа веќе го знаете, но вреди да се повтори: **често дезинфицирајте/мијте ги рацете и практикувајте социјална дистанца, изолација колку што е възможно, поради своето добро и доброто на другите и на заедницата. Запомнете, зборуваме за физичко дистанцирање, а не емоционално.**

(<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>)

Ова е многу важен аспект на вашите посветени постапки, поврзете ги со вашите вредности, препознајте ги како акција, грижа и добродушност.

Доколку сте во карантин или самоизолација. Сетете се поради што го практикувате тоа. Кои Ваши вредности се во основа на вашите акции?

Сепак ќе повториме повторно, повторно и повторно – кога проблемите ќе се наталожат во светот околу Вас и кога ќе почнат да беснеат емоционални бури во Вас, вратите се на овие основни чекори на FACE COVID:

Направете го тоа на опишаниот начин:

F = (Focus) – Фокусирајте се на она што е во Ваша контрола

A = (Acknowledge) Запазете ги мислите и чувствата кои се јавуваат

C = (Come back into your body) Останете во контакт со своето тело

E = (Engage in what you're doing) Посветете се на тоа што го работите

C = (Committed action) Предајте се на акцијата која ќе ве води на подобро

O = (Opening up) Отворете се и дозволите чувствата да бидат во Вас без да се борите со нив

V = (Values) Поврзете се со своите вредности

I = (Identify resources) Идентификувајте ги ресурсите

D = (Disinfect & distance) Дезинфикувајте и дистанцирајте

Се надевам дека се пронајдовте нешто корисно за себе во овој текст и ако мислите дека овој памфлет може да им помогне на другите, слободно поделете го.

Ова се луди, тешки, застрашувачки времиња, затоа бидите добри и нежни кон себе. Запомнете ги зборовите на Черчил: „Кога поминуваш низ пекол, продолжи да одиш“

Се најдобро, Russ Harriss