**Якщо потрапили в капкан залежності від людини, нав‘язливих думок чи складних переживань…**

Залежність, від чого вона б не була: від людини, нав'язливих думок, від депресивних і неприємних станів, від алкоголю чи наркотиків, від ідеї чи фантазії – це звуження своєї свідомості шляхом вимушеної уваги, як через зорову трубу, на щось одне, від чого ми і стаємо залежними.

Перебування в залежності – це позбавлення себе вибору, нав'язлива концентрація на чомусь, від чого вимагається задоволення всіх наших потреб. Коли ми звужуємо свою увагу, то потрапляємо в залежність і самі замуровуємо себе в метафоричну тюрму.

Еволюційно такий механізм роботи психіки має такі переваги, що будучи одержимим чимось одним, звертаючи всю свою увагу і енергію ціленаправлено, людина легше і швидше досягає мети і задовільняє свою потребу. Не можливо і не потрібно позбуватися цієї здатності, але можна відслідковувати моменти, коли вся енергія безрезультатно зливається в трубу гіпернаправленої на щось одне уваги, що забирає в нас свободу вибору.

Натомість пропонується частіше практикувати "увагу, яка вільно плаває", про яку писав Фрейд і рекомендував її психотерапевтам під час розмови з клієнтом. Такий же тип уваги покладений в основу практики медитації.

Моя улюблена медитація – це та, де пропонується звернути увагу на ніщо, яке простягається в безкінечність, далі помічати і фіксувати думки, які перебивають, і силою волі продовжувати фокусуватися на порожнечі. Так можна навчитися розширювати свою увагу і могти помічати інші можливості.

*Психотерапевтка Анастасія Свердел*

ЯК ВПОРАТИСЯ ІЗ ДРАТІВЛИВІСТЮ

Дратівливість — це той стан, який знайомий кожному без винятку. Дане поняття тлумачать як нервову збудливість, схильність до негативу і неадекватної реакції навіть на ситуації, які можна було б опустити. Загалом дратівливість залежить від нашої нервової системи.

🔅Як вона відбувається? Дратівливість може бути внаслідок втоми або ж реакцією на стресові події, а також не слід опускати фізичні фактори: хвороби, «пустощі» гормонів (особливо це знайомо жінкам за кілька днів до менструацій) і т. д.

🔔 Як можемо простежити, дратівливість пов’язана із проявами гніву та є частим симптомом підвищеної збудливості.

🟩 Впоратися з цим станом допоможуть:

🔸розслаблення;

🔸фізичні вправи;

🔸усвідомленість.

✅ Пропоную вправу до нашого першого пункту — «Тимчасове місце для релаксації».

📌 Іноді корисно зробити вправу на релаксацію до того, як вас охопить гнів.

✔️Намагайтеся знайти спокійне місце. ✔️Тепер зосередьтеся на своєму диханні: повільно вдихніть через ніс, затримайте дихання на п’ять секунд, а потім дуже повільно видихніть через рот. Повторіть так мінімум 5 разів.

📌 Наступний текст необхідно читати повільно та надавати відповідь на кожне запитання. ⤵️

💚 Лайфхак: для зручності можете записати цей текст на диктофон і потім, заплющивши очі, все це уявляти (свого роду медитація).

🟩 Тепер уявіть своє тимчасове місце для релаксації, яке воно?

Що ви там бачите? Що чуєте?

♻️Зосередьтеся на відчуттях.

Що відчуваєте на своїй шкірі або що можете відчути? Які запахи та смаки відчуваєте?

♻️ Зосередьтеся на своїх почуттях на даний момент.

Які почуття відчуваєте (радість, спокій і т. д.)? Що б ви ще хотіли додати до свого місця для релаксації?

♻️ Нарешті, придумайте слово або фразу, яку могли б використовувати, щоб при необхідності перенестись у це місце.

Усвідомлення своїх емоцій може допомогти зменшити їхню силу впливу, тому що ви не засуджуєте емоції або свою поведінку, замість цього просто спостерігаєте.

📌 Регулярні вправи на релаксацію та усвідомленість допоможуть вам заспокоювати своє тіло, коли воно реагує на легкі ознаки дратівливості або гніву.

Адже, якщо тіло розслаблене, дратівливість та гнів слабші, а отже їх легше контролювати.

Галина Волошина, психологиня.