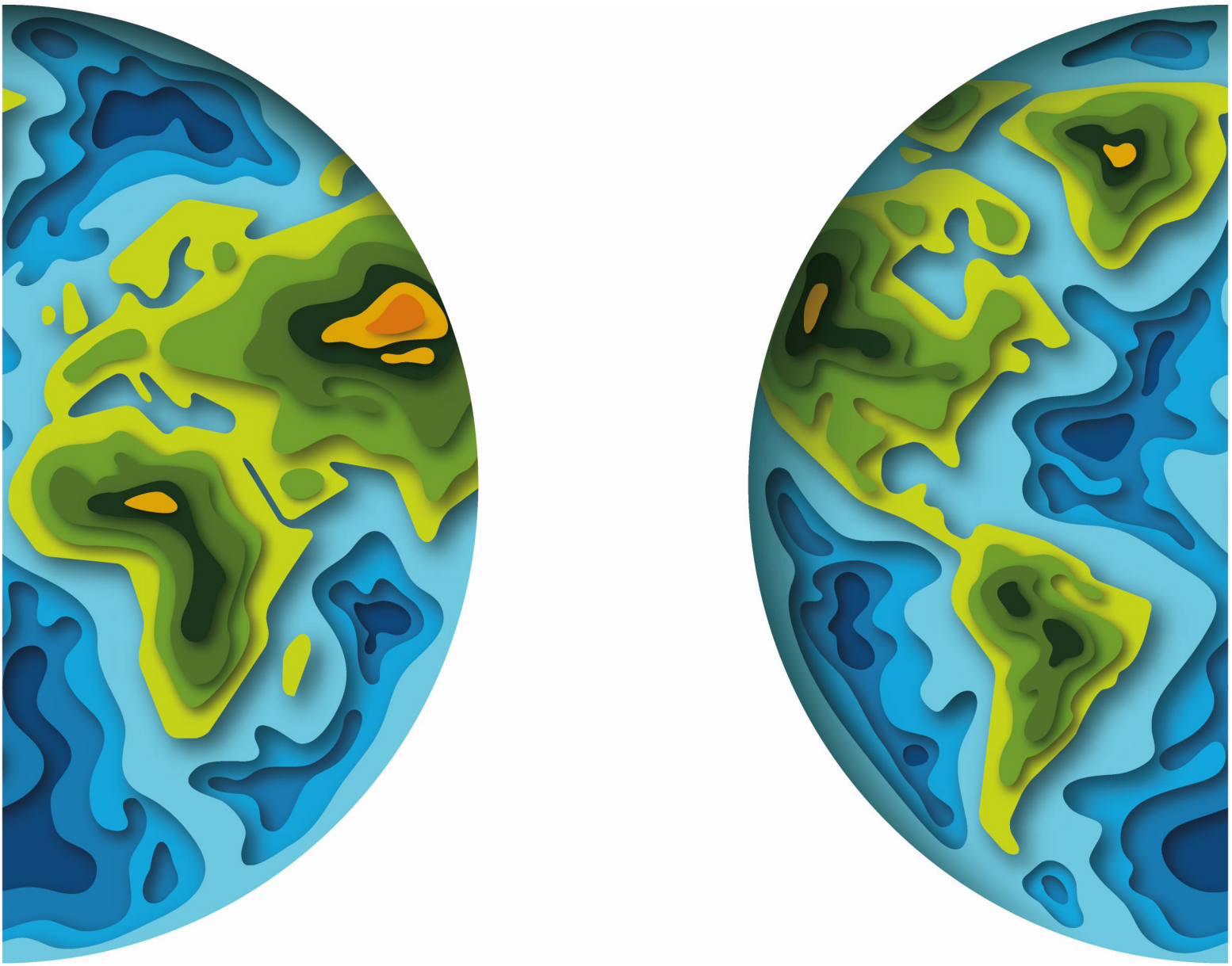
This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Guide

Български | Bulgarian

Живот с притеснение и тревожност в условията на глобална несигурност



PSYCHOLOGYTOOLS®

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Относно настоящото ръководство

В момента светът претърпява резки промени. Тези, които следят новините, трудно биха могли да не се притесняват за себе си и за близките си.

Притесненията и тревогите са често срещани проблеми и в най-спокойни времена, като появата им може да обхване всичко. Ние в Psychology Tools приготвихме това безплатно ръководство, за да ви помогнем да се справяте с притесненията и тревогите си в тези несигурни времена.

След като прочетете всичко, ви препоръчваме да изпробвате упражненията, ако смятате, че биха ви помогнали. Нормално е в несигурни времена всичко да е трудно, затова не забравяйте да подхождате с грижа и доброта както към себе си, така и към тези около вас.

Пожелаваме ви успех,

Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

© 2020 Psychology Tools Limited

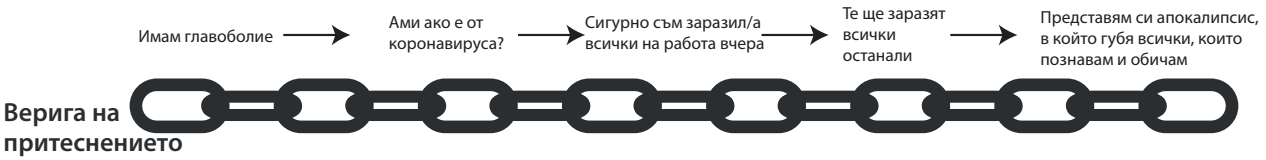
This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Какво е притеснението?

Човекът разполага с изумителната способност да предвижда бъдещи събития. „Мисленето в перспектива“ означава, че можем да предвидим пречки или проблеми и ни дава възможността да планираме решения за тях. Когато мисленето в перспектива ни помага да постигаме целите си, то е полезно – например миенето на ръцете и спазването на социална дистанция са полезни неща, които можем да решим да правим, за да ограничим разпространението на вируса. От друга страна притеснението също е начин на мислене в перспектива, който обаче ни носи тревожност и безпокойство. Когато се тревожим твърде много, често достигаме до най-лошите възможни сценарии и започваме да мислим, че няма да можем да се справим.

Какво представлява притеснението като усещане?

Когато се притесняваме, ние можем да усещаме това като поредица от мисли и образи, които се развиват във все по-катастрофални и невероятни посоки. При някои хора притеснението е неконтролируемо, сякаш има свой собствен живот. В последно време е нормално повечето от нас да са забелязали, че мислят за възможно най-лошите сценарии. Примерът по-долу служи за илюстрация на това как притесненията могат да ескалират бързо, дори и в резултат на нещо сравнително незначително. Забелязали ли сте подобни мисли? (истината е, че и ние ги забелязваме при себе си!)



Притесненията не са само в главите ни. Когато те станат прекалено много, ние ги усещаме като тревожност в телата си. Физическите симптоми на притеснения и тревожност включват:

- Напрежение и болки в мускулите.
- Нервност и неспособност за отпускане.
- Слаба концентрация.

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

- Затруднен сън.
- Чувство за преумора.

Какво може да активира притесненията и тревожността?

Притеснението може да бъде причинено от какво ли не. Дори когато нещата се развиват по план е възможно човек да започне да се притеснява „Ами ако всичко се разпадне?“. В определени ситуации притесненията обаче са много по-често срещани, а някои от най-силните такива ситуации са:

- **Неясни** – могат да се тълкуват по различни начини.
- **Необикновени и нови** – нямаме опит, на който да се опрем.
- **Непредвидими** – не е ясно как ще се развият нещата.

В момента ви звучат познати, нали? Сегашната ситуация в света отговаря на всички тези критерии, така че е напълно очаквано хората да се чувстват притеснени – тя е необичайна и е с голяма степен на несигурност, което съвсем естествено може да доведе до притеснения и тревожност за всички нас.

Съществуват ли различни видове притеснение?

Притеснението може да е полезно или вредно, като психологията го разделя на притеснение за „реални проблеми“ и такова за „хипотетични проблеми“.

- **Притеснението за реални проблеми** засяга действителни въпроси, които се нуждаят от решение в съответния момент. С оглед например на съвсем реалното безпокойство относно вируса в момента, съществуват полезни решения, които включват редовното миене на ръцете, спазването на социална дистанция и физическата изолация при наличието на симптоми.
- **Притеснението за хипотетични проблеми,** свързани с настоящата криза, могат да включват мисли за сценариите с най-лошо развитие (наричани също катастрофизиране). Един такъв пример е представянето на сценарий с възможно най-лош изход, какъвто е умирането на повечето хора.

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Притесненията за реални проблеми са за *действителни* проблеми, които ви засягат *в момента.*

Притесненията за хипотетични проблеми са за неща, които в момента не са реалност, но които биха могли да се случат в бъдеще.

Кога притесненията се превръщат в проблем?

До някаква степен всеки се притеснява за нещо, а известно планиране за бъдещето може да ни помогне да сме по-подготвени както физически, така и психически. Няма „правилно“ количество притеснение. Ние казваме, че притесненията се превръщат в проблем, когато заради тях вече не можете да живеете живота, който бихте искали да живеете, или когато в резултат на тях загубите мотивацията и енергията си.

Помагат да постигате целите си

Водят до загуба на мотивация, настроение и енергия

Помагат да разрешавате проблемите в живота си

Пречат да водите живота, който бихте искали

Какво мога да направя за притеснението?

Нормално е повечето от нас да се притесняват в момента, но ако усещате, че притеснението излиза извън контрол и започва да влияе на живота ви (например изпитвате тревожност и не можете да спите добре), то може би е време да намерите начини, чрез които да ограничите времето, прекарано в притеснения, като предприемете стъпки към управление на собственото си благосъстояние. В следващия раздел от настоящото ръководство сме включили набор от предпочитаните от нас психологически източници, упражнения и работни листи, с които да поддържате благосъстоянието си и да контролирате притесненията си.

- **Поддържайте баланса в живота си.** Психолозите смятат, че благосъстоянието

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

произлиза от воденето на балансиран живот с дейности, които ви носят чувство на наслада, удовлетворение и близост с другите. Нашият информационен документ на име *„Грижете се за благосъстоянието си, като намерите баланс“* описва това по-подробно. Таблицата с дейности по-долу съдържа идеи за дейности, с които да се ангажирате и разсейвате. Не забравяйте, че човекът е социално животно, и като такова се нуждае от връзка с другите, за да се развива. Препоръчваме ви да се стараете да имате поне някакви занимания, които да са социални и да включват други хора. Във времена като днешните е възможно да се открият всякакви изобретателни начини за социални дейности от разстояние, например чрез интернет или по телефона.

- **Упражнявайте се в това да идентифицирате притесненията си като „реални“ и „хипотетични“.** Дървото за идентифициране на притеснението ще ви помогне да категоризирате притесненията си. Ако изпитвате много от хипотетичните притеснения, то тогава ще е важно да си напомняте, че съзнанието ви не се е фокусирало върху непосредствен проблем, поради което трябва да оставите притеснението да отмине и да се фокусирате върху нещо друго. Този инструмент може да се използва и при деца с подобни проблеми.

- **Упражнявайте се в това да отсрочвате притесненията си.** Притесненията обикновено не понасят отлагане и могат да ви накарат да се чувствате така, сякаш трябва да се справите с тях на момента. Възможно е обаче да експериментирате с това да отсрочвате хипотетичните си притеснения във времето, което на много от вас би позволило да израснат в начина, по който се справят с притесненията си. В практически измерения това означава умишлено да отреждате определен отрязък от деня си, в който да обръщате внимание на притесненията си (напр. 30 мин всеки ден). Първоначално това може да ви се стори странно като подход, но това би означавало също, че ще имате останалите 23,5 часа, през които да сте свободни от притесненията си, докато не дойде „времето за притеснение“. Нашето упражнение за *отсрочване на притесненията* ще ви помогне да изминете стъпките, за да постигнете целта.

- **Обръщайте се към себе си със съчувствие.** Притесненията могат да произлизат от грижа за другите, особено когато се отнася до близки за нас хора. Една от традиционните техники от когнитивната поведенческа терапия

 © 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

за справяне с негативни, тревожни или смущаващи мисли е те да се записват и да се търсят различни начини за реакция спрямо тях. Използвайте работния лист „Справяне с мислите ви със съчувствие“, за да тренирате умението си да реагирате на тревожните или притеснителните си мисли с доброта и съчувствие. Като за начало там сме ви предоставили работен пример.

- **Практикувайте самоосъзнаване.** Научаването на начините за самоосъзнаване на теория и на практика може да ви помогне да се освобождавате от притесненията си и да можете да се концентрирате върху настоящия момент. Една от техниките за това е фокусирането върху деликатния ход на дишането ви или звуците около вас, което може да служи за опора, чрез която да се „завръщате“ към настоящия момент и да се освобождавате от притесненията си.

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

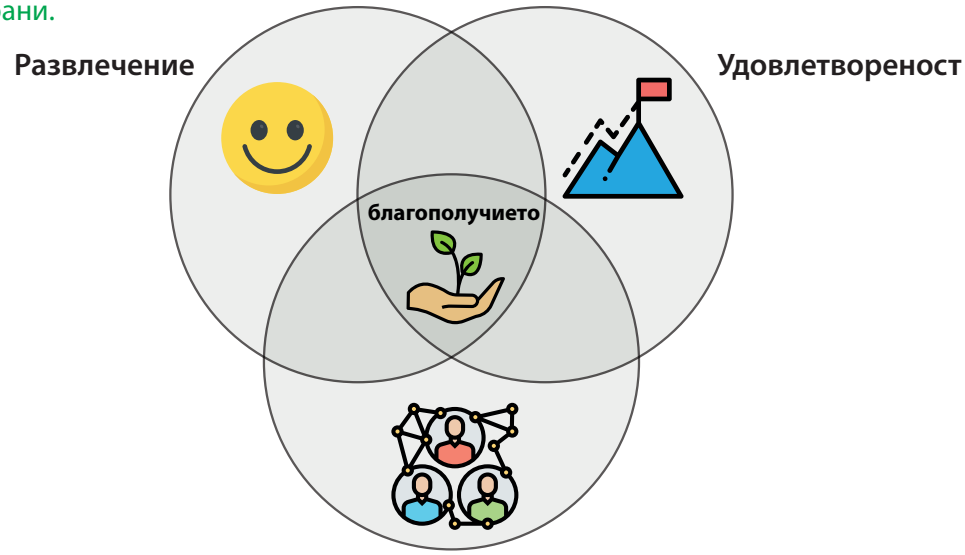
Намерете баланс, за да се погрижите за благосъстоянието си

С оглед на сегашната ситуация много от рутината и обичайните ни дейности ще се променят. Нормално е това да наруши ритъма ни и да открием, че нещата, с които сме поддържали благосъстоянието си досега, са станали по-трудни за правене. Независимо дали работите от вкъщи или сте под някаква форма на физическа изолация, ще е полезно да си изработите ежедневен общ план с баланс между отделните дейности, който да ви дава следното:

- усещане за **удовлетвореност**;
- **близост и свързаност** с другите; и
- занимания, с които да се захванете просто за **развлечение**.

Когато се борим с тревожността и притесненията, е възможно да забравим за нещата, които са ни доставяли удоволствие. Планирайте занимания всеки ден, с които да се развличате и които ви доставят удоволствие. Можете например да прочетете добра книга, да гледате забавно предаване, да танцувате или пеете любимите си песни, да релаксирате в банята или да хапнете от любимите си храни.

Когато постигнем нещо, това ни помага да се чувстваме по-добре, затова е полезно всеки ден да имаме занимания, които да ни дават усещането, че сме постигнали нещо. Примери за такива са домакинска работа, подреждане, градинска работа, служебна задача, изпробване на нова рецепта, изпълнение на тренировъчен план или нещо от „личната администрация“, като например подаване на данъчна декларация.



Човекът е социално животно, така че ние се нуждаем от близост и свързаност с другите хора. В сегашната ситуация е възможно много от нас да изпаднат във физическа изолация или да останат далеч от другите, затова е важно да намерим нови изобретателни начини за свързване, с които да сборим изолацията и самотата. Как например да се свържете с приятели и семейство и да правите нещо социално, но без да излизате? Един вариант е да използвате социалните мрежи, телефона и услугите за видеоразговори, за да извършвате заедно дейности онлайн, например заедно да гледате филм или да играете игра. Можете също да разгледате кварталните онлайн групи, за да научите дали има с какво да помогнете на местната общност.

Настроението ни може да се повлияе, ако има дисбаланс между развлеченията, удовлетвореността и близостта с другите. Ако например по-голямата част от времето ви минава в работа и не отделяте достатъчно време за развлечения или свързване с приятели, възможно е да започнете да губите тонус и да се почувствате изолирани. Ако от друга страна прекарвате твърде много време в развлечения и нищо друго от важните за вас неща, това също може да ви се отрази негативно.

Ще е полезно в края на всеки ден да си правите равносметка от рода на „Какво направих днес, за да си помогна? Да се развлека? Да се свържа с другите? Постигнах ли добър баланс и какво мога да променя утре?“.

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Използвайте таблица със занимания за идеи с какво да запълните времето си

Животни
Погалете домашен любимец
Разходете куче
Послушайте птичките

Бъдете физически активни
Разходете се за малко
Потичайте
Плувайте
Карайте колело
Тренирайте вкъщи с видео

Почистете
Почистете къщата
Почистете двора
Почистете банята
Почистете тоалетната
Почистете спалнята си
Почистете хладилника
Почистете фурната
Почистете обувките си
Измийте чиниите
Заредете/изпразнете миялната машина
Изперете дрехите
Свършете нещо полезно
Организирайте работното си място
Разчистете някой шкаф

Общувайте с хора
Обадете се на приятел
Присъединете се към нова група
Присъединете се към политическа партия
Запишете се в сайт за запознанства
Изпратете съобщение на приятел
Напишете писмо на приятел
Свържете се със стар приятел

Сгответе нещо
Сгответе за себе си
Сгответе за някого другиго
Направете торта или други сладки
Изпробвайте нова рецепта

Създавайте
Нарисувайте картина
Нарисувайте портрет
Направете снимка
Направете скица
Организирайте снимките си
Направете си албум със снимки
Започнете дневник с изрезки
Завършете проект
Ушийте или изплетете нещо

Изразяване
Посмейте се
Поплачете
Попейте
Повикайте
Изкрещете

Доброта
Помогнете на приятел, съсед или непознат
Направете подарък на някого
Направете нещо добро без причина
Направете услуга на някого
Научете някого на някакво умение
Направете нещо хубаво за някого
Изненадайте някого
Направете списък с добрите си страни
Направете списък с нещата или хората, за които сте благодарни

Учете
Научете нещо ново
Научете ново умение
Научете нов факт
Гледайте обучително видео

Поправяйте
Поправете нещо вкъщи
Поправете колелото, автомобила или мотоциклета си
Направете нещо ново
Сменете крушка

Съзнание
Помечтайте
Медитирайте
Молете се
Припомняйте си
Мислете с цел
Практикувайте упражнения за отпускане
Правете йога

Музика
Слушайте любима музика
Открийте нова музика
Пуснете радиото
Композирайте
Изпейте песен
Посвирете на инструмент
Изслушайте подкаст

Природа
Свършете градинарска работа
Засадете нещо
Оплевете
Окосете тревата
Наберете цветя
Купете цветя
Разходете се сред природата
Постойте на слънце

Планирайте
Поставете си цел
Създайте бюджет
Направете 5-годишен план
Направете си списък със задачи
Направете си списък с неща, които искате направите в живота си
Направете списък за пазаруване

Четете
Прочетете любима книга
Прочетете нова книга
Прочетете вестник
Разгледайте любим сайт

График
Станете по-рано
Легнете си по-късно
Поспете до късно
Отметнете нещо от списъка със задачи

Погрижете се за себе си
Вземете си вана
Изкъпете се
Измийте си косата
Направете си маска за лице
Изрежете си ноктите
Попечете се на слънце (сложете си крем против изгаряне!)
Подремнете

Опитайте нещо ново
Опитайте ново ястие
Слушайте нова музика
Гледайте ново предаване или филм
Облечете си нови дрехи
Прочетете нова книга
Направете нещо спонтанно
Изразете себе си

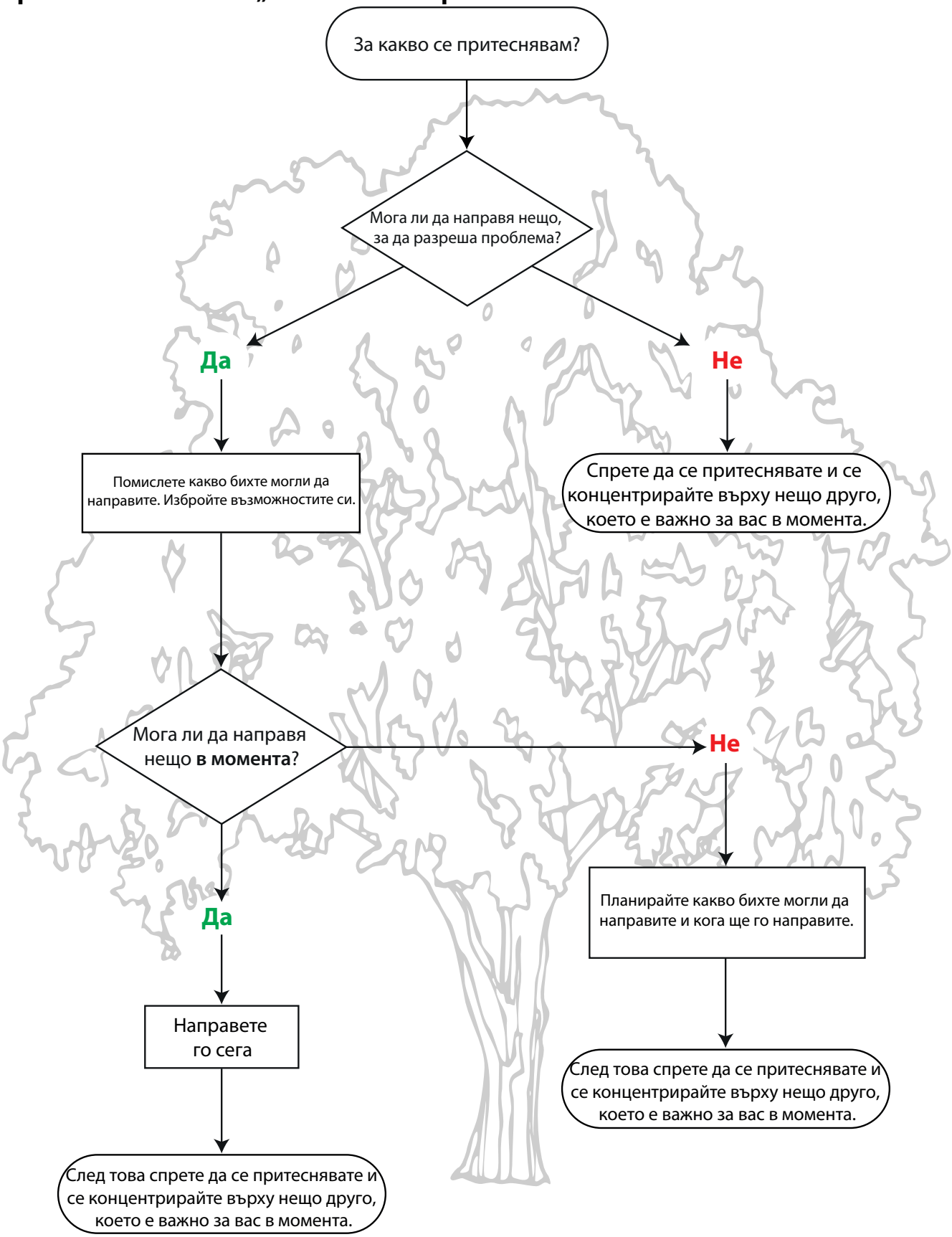
Гледайте
Гледайте филм
Гледайте предаване
Гледайте видео в YouTube

Пишете
Напишете писмо с комплименти
Напишете писмо до местен политик
Напишете гневно писмо
Напишете благодарствено писмо
Напишете благодарствена картичка
Водете си дневник
Изгответе си автобиография
Започнете да пишете книга

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Използвайте тази диаграма, за да разграничавате притесненията за „реални проблеми“ от тези за „хипотетични проблеми“



© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Отлагане на притесненията в несигурни времена

Психолозите смятат, че има два вида притеснения:

1. **Притесненията за реални проблеми** са свързани с истински проблеми, които ви засягат в момента и на които можете да реагирате веднага. „Ръцете ми са изцапани от градинската работа, трябва да ги измия“, „Трябва да се обадя на приятелката ми, иначе ще си помисли, че съм забравил/а рождения ѝ ден“, „Не мога да си намеря ключовете“, „Не мога да си позволя да платя тази сметка за тока“, „Приятелят ми не ми говори“.
2. **Хипотетичните притеснения** са свързани с неща, които в момента не съществуват, но биха могли да се случат в бъдеще. „Ами, ако умра?“, „Ами, ако умрат всички мои познати?“, „Сигурно ще полудея от притеснение.“.

Хората, които са податливи на притеснения, често ги усещат като неконтролируеми и времеемки и понякога вярват, че е полезно да се отдават на притесненията си, когато ги налегнат. Експериментирането с отлагането на притесненията (целенасоченото отделяне на време през деня, в което да не се занимавате с нищо друго освен с притеснения и ограничаването на времето, прекарано в притеснения) е полезен начин да изследвате взаимоотношенията си с притеснението. Следвайте стъпките по-долу в продължение на *поне* една седмица.

Стъпка 1: Подготовка

Решете кога и с каква продължителност ще е времето за притеснение.

- Времето за притеснение представлява откъс от деня ви, в който целта е да обърнете основно внимание на притесненията си.
- През кое време от деня мислите, че ще сте в най-подходящо състояние, за да се отдадете на притесненията си?
- Кога е най-малко вероятно да имате други ангажименти?
- Ако не сте сигурни, добра отправна точка ще е от 15 до 30 минути всеки ден в 19:00.

Отсрочване на притесненията

С напредването на деня идентифицирайте притесненията си като „реални“ – които се нуждаят от навременно решение или действие, или „хипотетични“ – които могат да бъдат отсрочени.

Това *„реално притеснение“* ли е, за което да мога да действам в момента?

Да → **Предприемане на действия.**

Не → **Отсрочване до времето за притеснение.**

Насочете вниманието си към настоящето чрез самоосъзнаване в момента:

- Използвайте сетивата си (зрение, слух, осезание, обоняние и вкус)
- Пробвайте да насочите вниманието си навън, вместо навътре.
- Кажете си „Няма да се ангажирам с това притеснение сега, ще му обърна внимание по-късно“.

Време за притеснение

Използвайте предназначеното за притеснения време, за да им обръщате внимание. Можете също да записвате хипотетичните въпроси, които ви притесняват в различни моменти през деня. До каква степен са притеснителни? Колко от тях са такива, които биха могли да бъдат разрешени с практически действия?

- Старайте се да използвате максимума от времето си за притеснение, дори да смятате, че не е останало още какво да ви притеснява или дори и самите притеснения да не ви се струват належащи за дадения момент.
- Помислете за притесненията си в момента – имат ли същия емоционален заряд, както първия път, когато си помислихте за тях?
- Колко от тях могат да бъдат преобразувани в проблеми с практическо решение?

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Справяне с мислите ви със съчувствие във време на глобална криза

Ситуация С кого бяхте? Какво правехте? Къде? Кога се случи?	**Емоции и усещания в тялото** Какво усетихте? (Скала на интензитет 0–100%)	**Автоматична мисъл** Какво си помислихте? (Мисли, образи или спомени)	**Реакция на съчувствие** Какво би представлявал един наистина съчувствен отговор към негативната ви мисъл?
Гледане на новините в продължение на два часа.	Чувство на тревожност и нарастващо усещане за паника.	Това е ужасно. Толкова много хора могат да умрат. Какво ще стане с мен и семейството ми?	Нормално е да се притесняваш – обратното би било странно. Кое е най-доброто, което можеш да направиш за себе си в момента? Може би да си пуснеш комедия вместо новините или да се раздвижиш и да свършиш нещо друго?
		Ако изникна образ или спомен, какво означава той за вас?	Опитайте се да си отговорите с качествата на съчувствието – мъдрост, сила, топлина, доброта и без да се съдите • Какво би ми казал/а най-добрият/ата приятел/ка? • Какво би ме посъветвал някой, който ми е наистина съпричастен? • С какъв тон трябва да ми се кажат нещата, за да ми вдъхнат увереност?

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Справяне с мислите ви със съчувствие във време на глобална криза

Ситуация С кого бяхте? Какво правихте? Къде? Кога се случи?	Емоции и усещания в тялото Какво усетихте? (Скала на интензитет 0–100%)	Автоматична мисъл Какво си помислихте? (Мисли, образи или спомени)	Реакция на съчувствие Какво би представлявал един наистина съчувствен отговор към негативната ви мисъл?
		Ако изникна образ или спомен, какво означава той за вас?	Опитайте се да си отговорите с качествата на съчувствието – мъдрост, сила, топлина, доброта и без да се съдите • Какво би ми казал/а най-добрият/ата приятел/ка? • Какво би ме посъветвал някой, който ми е наистина съпричастен? • С какъв тон трябва да ми се кажат нещата, за да ми вдъхнат увереност?

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Заключителни съвети

- **Установете си режим.** Ако прекарвате повече време вкъщи, важно е да продължите да имате редовен режим. Спазвайте един и същи час на заспиване и събуждане, хранете се на равни интервали и обличайте дневните си дрехи всяка сутрин, нищо че няма да излизате. За допълнителна помощ в структурирането на дните си бихте могли да използвате и график.

- **Поддържайте активност на ума и тялото си.** Когато планирате дните си се опитвайте да включвате дейности, които биха ангажирали както ума, така и тялото ви. Можете например да започнете да учите нещо ново с онлайн курс или да предизвикате себе си, като опитате да научите нов език. Важно е също да поддържате и физическа активност – например домакинска работа за 30 минути или тренировка с видео.

- **Бъдете благодарни за това, което имате.** Особено във времена на несигурност, благодарността може да ви помогне да се свържете с щастливите си моменти, да сте жизнени и удовлетворени. В края на всеки ден си давайте време да си благодарите за изминалия ден. Старайте се да сте конкретни и да обръщате внимание на новите неща всеки ден, например „Благодарен/на съм, че по обяд имаше слънце, за да мога да поседя на балкона". Можете да си водите записки за това, за което сте благодарни. Насърчавайте и другите около вас да практикуват благодарност.

- **Идентифицирайте и ограничавайте източниците на притеснения.** Развитието на сегашната криза може да ни накара постоянно да проверяваме новините или социалните мрежи. Ще забележите обаче и че това ви кара да се притеснявате и тревожите. Пробвайте да идентифицирате източниците си на притеснение, например гледането на новини за повече от 30 минути или проверяването на социалните мрежи на всеки час. Опитайте се да ограничите времето, през което позволявате на такива източници да ви карат да се притеснявате всеки ден. Възможните помощни средства за това включват да слушате новините всеки ден само в определен час или да ограничите престоя си в социалните мрежи, ако го правите, за да получавате новини за ситуацията.

- **Разчитайте на достоверни новинарски източници.** Особено важно е да внимавате на кого вярвате за новини и информация, затова избирайте достоверни източници за целта. Уебсайтът на Световната здравна организация е един отличен вариант (на английски език):
  `https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public`

© 2020 Psychology Tools Limited

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty
Language: Bulgarian
Translated title: Живот с притеснение и тревожност в условията на глобална несигурност
Translated by: Philip Ivanov, Petya Pavlova
Type: Guide
Document orientation: Portrait
URL: https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty

Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.