

FACE COVID

Kako efektivno odgovoriti na Korona krizu

by Dr Russ Harris, autor knjige 'The Happiness Trap' (Klopka Sreće)

Prevod: Darko Tomic | Dr Nataša Lazareski

Pred vama je prevod i adaptacija pamfleta (FACE COVID) Dr Russ Harrisa, australijskog lekara, psihoterapeuta i internacionalno poznatog autora knjige "The Happiness Trap" (Klopka Sreće)

Pamflet je napisan kao pomoćno sredstvo koje možemo koristiti u kriznim situacijama kada se javljaju osećanja anksioznosti, stesa, panike i bezmoćnosti.

FACE COVID ('Suočiti se sa Kovid') je akronim iz dva dela na engleskom jeziku i predstavlja set praktičnih koraka, zasnovana na principima 'Acceptance and Commitment Terapije' (ACT) (Terapija Prihvatanja i Predanosti).

Sledi kratak pregled ključnih koraka prema originalnoj engleskoj verziji, a u daljem tekstu obradićemo ih detaljnije:

F = Focus on what's in your control – (Fokusirajte se na ono što je u vašoj kontroli)

A = Acknowledge your thoughts & feelings – (Zapazite misli i osećanja)

C = Come back into your body – (Ostvarite konekciju sa svojim telom)

E = Engage in what you're doing – (Posvetite se onome sta radite)

C = Committed action- (Predanost akciji)

O = Opening up – (Otvorite se)

V = Values – (Povežite se sa svojim vrednostima)

I = Identify resources – (Identifikujete potencijale)

D = Disinfect & distance – (Poštujte dezinfekciju i distance)



F = Fokusirajte se na ono što je u vašoj kontroli

Kada se suocavamo s' bilo kakvom krizom, strah i anksioznost su neizbežni; oni su normalni i prirodni odgovori na situacije opasnosti i neizvesnosti. Sasvim je lako izgubiti se u brizi i razmisljanjima o različitim stvarima koje su izvan naše kontrole: šta nas čeka u budućnosti; kako će virus uticati na naše voljene, našu zajednicu, zemlju ili svet - šta će se sledeće desiti itd.

I dok je sasvim normalno izgubiti se u takvim brigama... to niti je korisno niti nam pomaže na bilo koji način. Što se više fokusiramo na ono što nije u našoj kontroli, mogućnost da postanemo beznadežni ili anksiozni raste. Najkorisnija stvar koju ljudi mogu učiniti u doba krize (vezane za Koronu ili ne) jeste - Biti fokusiran na ono što je u vasioj kontroli.

Ne možete kontrolisati sta ce se dogoditi u budućnosti. Ne možete kontrolisati Korona virus, svetsku ekonomiju ili zvanične mere postupanja u krizi. Niti možete magično kontrolisati vaša osećanja, eliminišući sasvim prirodni strah ili anksioznost. Ali ono što možete kontrolisati su postupci koje vi preuzimate – ovde i sada. I to je ono što je bitno.



Jer to šta radite – ovde i sada- može doprineti vama, onome ko živi sa vama i vašoj celokupnoj zajednici. Stvarnost je da mi svi imamo mnogo vecu kontrolu nad nasim postupcima nego nad nasim mislima i osecanjima. Dakle nas najvazniji cilj jeste da preuzmemo kontrolu nad nasim postupcima – ovde i sada, kako bi smo sto efikasnije odreagovali u ovoj kriznoj situaciji.

To zahteva rad sa našim unutrašnjim svetom – sa svim tim teškim mislima i osecanjima sa kojima se suocavamo – kao i sa našim spoljašnjim svetom – svim tim stvarnim problemima sa kojima se susrećemo.

Kako ostvariti ovaj cilj?

Kada naidje velika oluja, brodovi koji su u luci spuste sidro – jer ukoliko to ne urade - biće odvučeni na more. Naravno, spustanje sidra samo po sebi ne čini da oluja nestane (sidra ne kontrolišu vreme) – ali može učiniti da brod ostane stabilan u luci, dok oluja ne prodje i sve se završi u svoje vreme.

Slično tome, u tekućoj krizi, svi ćemo iskusiti 'emocionalne oluje'; misli koje nam se vrte u glavi a nisu od koristi, bolna osecanja koja se komesaju u našem telu. I ukoliko nas ta oluja u nama odnese bicemo u nemogućnosti da ucinimo bilo sta efektivno.

Tako da je **prvi praktični korak** „spustiti sidro“, koristeći sledeću prostu ACE formulu:

A = Zapazite misli i osecanja

C = Ostvarite konekciju sa svojim telom

E = Posvetite se onome sta radite

Hajde da pojedimacno ispatamo ove korake ...



A = Zapazite misli i osećanja

Tiho i dobronamerno zapazite sta god da se 'pojavljuje' i nadolazi u vama. Budite svesni svojih misli, osećanja, emocija, sećanja, senzacija, nagona.

Pokusajte da zauzmete stav radoznalog naučnika, koji posmatra sopstveni unutrašnji svet. I dok tako posmatrate svoj unutrašnji svet, veoma je korisno da verbalizujete svoje obzervacije, i tiho kazete sebi na primer, 'Primecujem anksioznost', ili 'Evo tuge', ili 'Evo moj mozak se sada brine', ili 'Mislim da cu da se razbolim'.

I dok tako zapazate svoje misli i osećanja ...



C= Ostvarite konekciju sa svojim telom

Obratite paznju i povežite se sa svojim telo. Pronadjite sopstveni način da to učinite. Mozete probati sledece metode, ili naci neke svoje metode:

- Polako pritiskajte stopalima pod.
- Polako ispravite leđa i kičmu; ukoliko sedite, sedite ispravljeno u stolici.
- Polako pritiskajte prste jedan od drugi.
- Polako rastežite ruke i vrat, razgibavajte ramena.
- Polaku uzdahnite i izdahnite.

Ovim postupcima, ne pokušavate da pobegnute ili izbegnete ono što se dešava u vašem unutrašnjem svetu. Naprotiv, cilj je ostati svestan svojih misli i osećanja, prihvatiti njihovo prisustvo, a u isto vreme se vratiti telu i povezati sa telom, kroz pokrete.

Zašto? Da bi ste imali vecu kontrolu nad svojim postupcima. Iako ste u situaciji kada ne mozete da kontrolisete osećanja, Vi mozete da kontrolisete Vase postupke. Kao što smo naglasili, suština je u fokusiranju na ono sto jeste u nasoj kontroli. Odnosno u fokusiranju na ono što je u našoj moći promene, u domenu našeg uticaja.

I sada, kada zapazate svoja osećanja i misli, i kada ste ostvarili vezu sa svojim telom ...



E = Posvetite se onome sta radite

Postanite svesni prostora u kome se nalazite i vratite svoju paznju na ono sto sada radite. Mozete probati neki od nacina koje smo naveli ovde, ili smisliti svoj nacin:

- Posmatrajte prostoriju u kojoj se nalazite i primetite 5 stvari koje možete da vidite,
- Primetite 3 ili 4 stvari koje možete čuti,
- Primetite mirise, ukus koji imate u ustima ili osećaj koji imate u nosu ili ustima,
- Primetite šta je to što trenutno radite,
- Zavrsite tako sto predajete completnu paznju onome sto trenutno radite.

Preporucuje se da izvedete ova 3 koraka (ACE) polako, kao kratku 2-3 minutna vezbu - 2 - 4 puta dnevno.

Ako zelite malo pomoci uz ovu vezbu mozete koristiti i besplate audio vezbe 'Spustanje sidra' (Dropping Anchor) koje su na engleskom , i traju od 1 – 11 minuta. Mozete ih korisiti kao pomoc da razvijete ovu novu vestinu.

Mozete ih preuzeti sa leve strane ove veb stranice
<https://www.actmindfully.com.au/free-stuff/free-audio/>



VAZNO: Nemojte prskočiti prvi korak A od ACE – Veoma je vazno da mozete da zapaze emocije i misli koje su tu u Vama, posebno ako su neprijatne i teske. Ako preskočimo prvi korak (A) ova tehnika postaje samo tehnika skretanja pažnje sa teških i anksioznih misli. A to nam nije cilj.

'Spustanje sidra' (ACE) je dakle veoma korisna vestina koju mozete koristiti za:

- Efektivno savladavanje teskih emocija, misli, osecanja, secanja, nagona i senzacija,
- Iskljucivanje naseg unutrasnjeg 'automatskog pilota' koji nas manipulise, sto nam omogucava da se posvetimo nasem zivotu,
- Uzemljivanje i stabilnost u teskim situacijama,
- Spreciti obsesivna razmisljanja, zabrinutost, i
- Fokusiranje na posao ili aktivnost koja zahteva vasu paznju.

Sto se bolje usidrite, to ce te imati bolju kontrolu nad svojim postupcima i onim sto radite – a ta kontrola koju sada imate nad Vasim radnjama ce Vam olaksati sledece korake: COVID



C = Predanost akciji

Predanost vasim akcijama koje su vodjene Vasim osnovnim vrednostima; znaci korak koji preuzimate zato sto je od istinskog znacaja za Vas. Korak koji preduzimate čak i kada se javljaju teske misli ili osećanja.

Kada se „usidrite“, koristeći ACE formulu, imaćete više kontrole nad vašim postupcima. Znači da ćete lakše obavljati ono što vam je stvarno bitno. To se naravno odnosi i na sve protektivne mere protiv Korona virusa: često pranje ruku, držanje socijalne distance itd. Ali, zapitajte se: i pored ovih osnovnih mera, koji su to drugi jednostavni načini na koji mogu da brinem o sebi, o onima sa kojima živim, i onima kojima mogu realno da pomognem?

Koja su to dobruđusna dela podrške i brige koja možete učiniti?

Možete li uputiti ljubazne reči nekome pod stresom – bar telefonom ili tekstualnom porukom? Možete li pomoći nekome oko obaveza, nabavke ili na primer skuvati obrok, ili pridržati ruku, ili igrati se sa detetom? Možete li utešiti nekoga ko je bolestan? Ili u ozbiljnijim slučajevima, pomoći oko nege ili medicinskom asistencijom?

Takodje, ukoliko provodite vreme kući u merama karantina, samoizolacije ili socijalnog udaljavanja, zapitajte se- Koji su najefektivniji načini provođenja tog vremena? Mođda bi ste hteli da vezbate i ostanete u formi, kuvate zdravu hranu (koliko god mozete s'obzirom na nedostatak namernica), i raditi nešto od velikog znacaja sami, ili sa nekim drugim.

Ako ste upoznati sa 'Acceptance and Commitment Terapijom' ili sa nekim drugim 'mindfulness' tehnikom, kako mozete da aktivno praktikujete 'mindfulness' tehniku? U toku dana cesto se upitajte: „ Sta bih mogao/mogla sada da uradim – nema veze koliko je to malo – da poboljam svoj zivot ili zivot ljudi sa kojima živim, ili zivot ljudi u mojoj sredini? ' I sta god da je Vas odgovor na ovo pitanje- uradite to, i posvetite se tome potpuno.



O= Otvorite se

Napravite mesta, prostora za teška i neprijatna osećanja i budite brižni prema sebi samom.

Teška osećanja će se sigurno pojavljivati u toku razvijanja krize: strah, anksioznost, bes, tuga, krivica, usamljenost, frustracija, zbunjenost itd.

Mi ne možemo zaustaviti njihovo pojavljivanje, jer ova osećanja predstavljaju normalne reakcije, ali možemo se otvoriti i napraviti prostora u sebi za njih. Zapaziti ih kao prirodna i dozvoliti im da postoje (čak iako su bolna), i ponasajte se prema sebi sa dobrotom.

Zapamtite, biti brižan i saosećajan prema sebi je suštinski bitna stvar, ako želite da se nosite sa krizom efektivno- pogotovu ako se nalazite u ulozi onoga koji pruža brigu i negu drugima.

Ukoliko ste nekad putovali avionom, čuli ste sledeću poruku: U slučaju opasnosti stavite masku za disanje prvo sebi, pa onda pružite pomoc drugima. Biti brižan i saosećajan prema sebi je vasa maske za disanje. Ukoliko je vaša dužnost da brinete o drugima to ćete obavljati mnogo bolje, ukoliko prvo vodite računa o sebi.

Zato se zapitajte: 'Da neko koga volim prolazi kroz ovo iskustvo koje sad ja prolazim i oseća ono što ja sad osećam - ukoliko bih hteo/htela da budem dobrodusna i brižna prema njemu, kako bi se ponašala?

Šta bih mu rekao/rekla i uradio/uradila?

Kada odgovorite na ovo pitanje počnite da se ponašate prema sebi samom u skladu sa odgovorom.



V = Vrednosti

Rekli smo da je predanost postupku vodjena vasim osnovnim vrednostima: **Sta zelis da se zalažeš u ovoj kriznoj situaciji? Kakva osoba želiš da budeš, dok prolaziš kroz ovo iskustvo? Kako želiš da se ophodiš prema sebi i drugima? “**

Vase vrednosti mogu biti: ljubav, poštovanje, humor, strpljenje, hrabrost, iskrenost, brižnost, otvorenost, ljubaznost, ali i mnoštvo drugih. Nadjite nacin na koj možete obogatiti svoj dan ovim vrednostima? **Neka vrednosti budu te koje vode i motivišu naše aktivnosti.**

Naravno, kako se kriza razvija, razne prepreke će se javljati u našim životima; ciljevi koje ne možemo ostvariti, stvari koje ne možemo učiniti, problemi za koje ne postoji jednostavno/lako rešenje. Ali i dalje možemo izabrati život prema svojim vrednostima na bezbroj različitih načina, čak i u doba svih izazova sa kojima se suočavamo.

Posebno je vazno da se povežimo sa vrednostima dobrote i brižnosti.

Upitajte sebe:

- Koji su to dobri, brižni načini kojima mogu da se ophodim prema sebi dok prolazim kroz ovu situaciju?
- Koje brižne reči mogu sebi uputiti, koja to brižna dela koja mogu učiniti za sebe?
- Kako se sa dobrotom i brigom mogu ophoditi prema drugim ljudima koji pate?
- Na koje načine sa dobrotom i brigom mogu doprineti dobrobiti svoje društvene zajednice?
- Na koja od svojih reči i dela ćeš osetiti ponosan kada se osvrneš i prisetiš posle niza godina?



I = Identifikujte resource

Utvrđite koji su vam to resursi za pomoć, podršku i savetovanje dostupni. Ovo podrazumeva i prijatelje, porodicu, zdravstvene radnike, hitne službe.

Budite sigurni da znate brojeve telefona hitnih službi, uključujući i brojeve telefona psiholoških službi za pomoć.

Okrenite se i svojim društvenim mrežama. Ako ste u mogućnosti pružiti podršku drugima, dajte im do znanja; **vi možete biti resurs za druge ljude, kao što oni to mogu biti za vas.** Jedan veoma bitan aspekt ovog procesa uključuje pronalaženje proverenog i tačnog izvora/resursa informacija vezanih za razvoj krize i smernica za dalji odgovor na istu.

Veb-sajt Svetske Zdravstvene Organizacije (World Health Organisation; WHO) je vodeći resurs takvih informacija: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.

Takođe posetite veb-sajt Ministarstva zdravlja vaše države. Koristite ove informacije da razvijete sopstvene resurse: plan akcije zaštitite sebe i drugih, plan postupanja u hitnim situacijama.

D= Dezinfikuj i fizički se distanciraj

Sigurno to već znate, ali vredi ponoviti: **često dezinfikujte/perite ruke i praktikujte socijalno distanciranje**, izolaciju koliko je moguće, radi dobrobita društvene zajednice. Zapamtite, govorimo o fizičkom distanciranju, ne emocionalnom.

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

Ovo je veoma vazan aspekt vasih posvećenih postupaka, povežite ih sa vasim vrednostima;prepoznajte is kao akcije brige i dobrodušnosti.

Ukoliko ste u karantinu ili samoizolaciji... Setite se zbog čega praktikujete to. Koje vaše vrednosti su u osnovi vaših akcija?



Dakle ponovicemo opet, i opet i opet - kada se problemi gomilaju u svetu oko Vas, i kada emocionalna oluja besni u Vama, vratite se na ove osnovne korake FACE COVID:

Uradite to na opisan način:

F = (Focus) - **Fokusirajte se na ono što je u vašoj kontroli**

A = (Acknowledge) **Zapazite misli i osećanja koja se pojavljuju**

C = (Come back into your body) **Ostvarite konekciju sa svojim telom**

E = (Engage in what you're doing) **Posvetite se onome sta radite**

C = (Committed action) **Predajte se akciji koja ce da vodi na bolje**

O = (Opening up) **Otvorite se i dozvolite osećanja da budu u Vama bez borbe sa njima**

V = (Values) **Povezite se sa svojim vrednostima**

I = (Identify resources) **Identifikujete resourse**

D = (Disinfect & distance) **Dezinfekujte i distancirajte**

Nadam se da ste pronašli nešto korisno za sebe u ovom tekstu i ako mislite da ovaj pamflet može pomoći drugima, slobodno ga podelite.

Ovo su luda, teska, zaplasujuca vremena, zato budite budite dobri i nezni prema sebi. Zapamtite reči Vinstona Čerčila: „Kada prolaziš kroz pakao, nastavi da ideš.“

Sve najbolje, Russ Harriss