

Д-р Матю Маккей, д-р Джефри С. Уд, д-р Джефри Брантли

ДИАЛЕКТИЧЕСКА ПОВЕДЕНЧЕСКА ТЕРАПИЯ

НАРЪЧНИК ЗА РАЗВИВАНЕ НА УМЕНИЯ
ЗА ЕМОЦИОНАЛНО РЕГУЛИРАНЕ

Преводът е направен по изданието:

Matthew McKay, PhD; Jeffrey C. Wood, PsyD, Jeffrey Brantley MD

THE DIALECTICAL BEHAVIOR THERAPY SKILLS WORKBOOK:

PRACTICAL DBT EXERCISES FOR LEARNING MINDFULNESS,

INTERPERSONAL EFFECTIVENESS, EMOTION REGULATION

Second Edition

Copyright © 2019 by Matthew McKay, Jeffrey C. Wood, Jeffrey Brantley and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Издателство „Изток-Запад“, 2023

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Детелина Иванова, превод, 2023

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2023

ISBN 978-619-01-1180-1

Д-Р МАТЮ МАККЕЙ
Д-Р ДЖЕФРИ С. УД
Д-Р ДЖЕФРИ БРАНТЛИ

ДИАЛЕКТИЧЕСКА ПОВЕДЕНЧЕСКА ТЕРАПИЯ

*Наръчник за развиване на
умения за емоционално регулиране*

Превод от английски
Детелина Иванова



Под общата редакция на
Владимир Симов



1. **Дескриптивна психопатология.** Майкъл Тејлър, Нутан Вајдия
2. **Диалектическа поведенческа терапия.** Матю Маккей, Джефри Уг, Джефри Брантли

ОЧАКВАЙТЕ



3. **Теория и практика на груповата психотерапия.** Ървин Ялом и Молин Леш
4. **Практическа психофармакология.** Томас Шуорц

Съдържание

Предговор към второто издание.....	9
Въведение	
Диалектическа поведенческа терапия – резюме на лечебния метод.....	11
Глава 1	
Основни умения за понасяне на страданието	15
Глава 2	
Умения за понасяне на страданието за напреднали	51
Глава 3	
Още умения за справяне със страданието	93
Глава 4	
Основни умения за осъзнатост	120
Глава 5	
Умения за осъзнатост за напреднали.....	145
Глава 6	
По-задълбочено изследване на осъзнатостта.....	186
Глава 7	
Основни умения за регулиране на емоциите.....	194
Глава 8	
Умения за емоционална регулация за напреднали	237
Глава 9	
Основни умения за междуличностна ефективност.....	260
Глава 10	
Умения за междуличностна ефективност за напреднали.....	283
Глава 11	
Когнитивни репетиции, основани на експозиция	310
Глава 12	
Да сглобим всичко заедно.....	317
Библиография.....	325
За авторите	331
Отзиви	332



Предназначението на това издание е да осигури
точна и авторитетна информация във връзка с темата.
Издателството не се ангажира с предоставянето на
никакви психологически, финансови, правни или други
професионални услуги. Ако е нужна помощ или съвет
от експерт, е необходимо да потърсите компетентен
професионалист.



*В памет на майка ми Луиз Лонг Лабраш, която винаги
е била до мен в трудни моменти.*

Матю Маккей

*На студентите и клиентите ми от колежа във Фресно (2005–2006),
чиято сила, надежда и устойчивост ме вдъхновяваха,
докато пишех тази книга. И на всички читатели на книгата,
които през годините ми предлагаха идеи как да направим това
второ издание по-добър инструмент за лечение.*

Джефри С. Уд

*Този труд е посветен на всички, които се борят с интензивни
и непредвидими емоции в своя живот. Надявам се да намерите
мир и щастие и дано всички живи същества
да извлекат полза от усилията ви.*

Джефри Брантли

Предговор към второто издание

Вече повече от двацет и пет години диалектичката поведенческа терапия (ДПТ) помага на хората да овладяват съкрушителните си емоции, докато същевременно стабилизират живота и връзките си. Голям брой публикувани изследвания са доказали ефективността на ДПТ, а стотици хиляди хора – в групи по ДПТ по целия свят – са преживели променящи живота им ефекти от лечението.

Освен това ДПТ е еволюирала. Основните умения в нея сега се използват за лечение на много повече проблеми, отколкото е била първоначалната цел – граничното личностово разстройство. Доказано е, че ДПТ е ефективна и при тревожност и депресия, чувство за срам, посттравматично стресово разстройство, превенция на повтаряща се злоупотреба с психоактивни вещества, гняв и агресия, междуличностни проблеми и други затруднения. Лечението дори е било адаптирано и разширено за използване при двойки и подрастващи.

Лечебният процес на ДПТ също е еволюирал. Десетки изследователи и клинични психолози – включително и ние самите – са допълвали първоначалния протокол с нови и ефективни техники за емоционално регулиране. Някои от тези добавки включват изясняване на ценностите, разпръсване на мислите, решаване на проблеми, когнитивни репетиции, основани на експозиция, релаксация по ключова дума, състрадание, медитации, нови процеси за осъзнатост, физиологични умения за справяне (при екстремни емоции), умения за междуличностни преговори и др.

Д-р Марша Линехан – човекът, който първоначално е разработил ДПТ – е признала и документирала еволюцията на лечението в последното издание на своя „Наръчник за обучение в умения по ДПТ“ (*DBT Skills Training Manual*) от 2015 г., където е добавила нови техники, разработени от нея и от други специалисти през последните 25 години. Някои от техниките, които д-р Линехан е добавила, излязоха в първото издание на тази книга, а множество други умения са резултат от изследванията на д-р Линехан и на независими поведенчески изследователи от цял свят.

Второто издание на книгата, която държите в ръка (или гледате на екрана си) – „Наръчник за развиване на умения по диалектичката поведенческа терапия“, – стана необходимост поради еволюцията на ДПТ и разработването на нови и ефективни процеси за емоционална регулация. Това ново издание съдържа техники за практикуване на състрадание към себе си и околните, нови умения при екстремни емоции, умения да преценявате дали да се справите с емоциите, или да пред-

приемете действия (справяне чрез баланс между чувствата и заплахата) – добре изследван процес за упражняване както на поведението, основано на ценности, така и на стратегиите за справяне с емоциите, а също и други допълнения.

Заслужава си специално да отбележим добавянето на глава за когнитивните репетиции, основани на експозиция. Тази техника (Cautela, 1971; McKay & West, 2016) ви позволява да упражнявате нови умения за справяне в емоционално активирано състояние – именно онова, в което ви е нужно да си спомните и да използвате уменията от ДПТ. Досега едно от ограниченията на ДПТ беше, че уменията се усвояваха в сравнително спокойната обстановка на група по ДПТ или у дома с четене на книга. Но когато хората са в емоционално натоварена ситуация, те са склонни да забравят уменията, които са усвоили, докато са били спокойни. Основаните на експозиция когнитивни репетиции създават емоционалните условия, които ще ви помогнат да си спомните и да се чувствате уверени в прилагането на уменията точно когато се нуждаете от тях. (За повече информация защо това работи, вж. „Проблемът с ученето, зависимо от състоянието“ в глава 11.)

В това второ издание си поставихме още една допълнителна цел: да представим уменията и техниките, които ги съставляват, по начин, който е достъпен, прост и фокусиран върху практическата им полезност. ДПТ е сложна, а израстването е още по-сложно. За да продължи да бъде ефективна, тя трябва да е лесна за разбиране и прилагане. Това беше първоначалният гласък за тази книга и в настоящото ново издание ние сме все така отдадени на яснотата и полезността.

Приветстваме сърдечно нашите читатели. Всяка страница е написана с намерението да ви помогнем. ДПТ работи. Имате всички основания да вярвате, че може да се чувствате по-добре и да живеете по-пълноценно, ако научите за четирите основни умения на ДПТ. Не забравяйте обаче, че да прочетете нещо е едно, а да го приложите – съвсем друго.

Ще е нужно всеки ден да практикувате уменията, които научавате. Използвайте страницата, оформена като дневник на ДПТ в глава 12, за да си помогнете. Или ако се нуждаете от допълнителен инструмент, който да ви улеснява в практикуването на уменията в този наръчник, помислете дали да не използвате колодата карти „Умения по диалектическа поведенческа терапия: 52 ежедневни практики за балансиране на емоциите“, също от *New Harbinger Publications*. Всяка от 52-те карти в колодата отговаря на умение или упражнение от тази книга, което е отбелязано с ☒. Това са основните умения, които трябва да използвате редовно; колодата е ефективен допълнителен инструмент, който ще ви напомня да практикувате тези умения. Както и да решите да практикувате, ако се посветите на използването на уменията за ДПТ в този наръчник, можете да излекувате живота си.

Д-р Матю Маккей
Д-р Джефри С. Уд
Д-р Джефри Брантли

Въведение

Диалектическа поведенческа терапия – резюме на лечебния метод

Диалектическата поведенческа терапия, разработена от Марша Линехан (1993а, 1993б), е необикновено ефективна в това да помага на хората да се справят със съкрушителните си емоции. Изследванията показват, че ДПТ подсилва способността на хората да се справят със страданието, без да губят контрол или да действат деструктивно.

Много хора се борят със съкрушителни емоции. Сякаш копчето за регулиране е усилено до максимум за много от нещата, които чувстват. Когато се ядосат, натъжат или уплашат, това се проявява като огромна, мощна вълна, която може буквално да ги помете.

Ако в живота си сте се сблъскали със съкрушителни емоции, ви е ясно за какво става дума. Има дни, в които вашите чувства връхлитат с мощта на приливна вълна. А когато това се случи, то разбираемо ви кара да се страхувате да чувствате каквото и да било, защото не искате да бъдете пометени от емоциите си. Проблемът е, че колкото повече се опитвате да потиснете емоциите си или да ги поставите под похлупак, толкова по-съкрушителни могат да станат те. Ще говорим за това в глави 7 и 8, свързани с емоционалната регулация. Но засега е важно да знаете, че опитите да потискате чувствата си не вършат работа.

Многобройни изследвания подсказват, че вероятността за възникване на интензивни съкрушителни емоции може да е заложена още от раждането. Но може също така да бъде повлияна в огромна степен от травма или пренебрегване в детството.

Травмите в критични моменти от развитието ни могат буквално да променят мозъчната ни структура по начини, които ни правят по-уязвими на интензивни негативни емоции. Но дори и интензивните ви емоции да се дължат на гените или на травма, това не значи, че проблемът не може да бъде преодолян. Хиляди хора са използвали уменията, за които ще научите в тази книга, за да постигнат по-добър емоционален контрол. Те са променили живота си и вие можете да направите същото.

И така, какви са тези умения и как могат да ви бъдат от полза? ДПТ учи на четири умения от критична важност, с които можете както да намалите мащаба

на емоционалните вълни, така и да запазите равновесие, когато тези емоции ви връхлетят.

1. Добрата способност да понасяте страданието ще ви помогне да се справяте по-умело с болезнени събития, като изгради устойчивостта ви и ви предостави нови начини да смекчите ефектите от разстройващите обстоятелства.
2. Осъзнатостта ще ви помогне да изживявате по-пълноценно настоящия момент, като се фокусирате по-малко върху болезнения опит от миналото или стряскащите вероятности в бъдеще. Осъзнатостта ще ви даде и инструменти да преодолеете привичните негативни съждения за себе си и за другите.
3. Уменията за емоционална регулация ви помагат да разпознавате по-ясно какво чувствате, и после да наблюдавате всяка емоция, без тя да ви смазва. Целта е да модулирате чувствата си, без да действате по реактивен, разрушителен начин.
4. Междудличностната ефективност ви дава нови инструменти да изразите убежденията и нуждите си, да поставите граници и да преговаряте за решенията на проблемите – като същевременно всичко това ви позволява да запазите отношенията си и да се държите уважително с другите.

Тази книга е структурирана така, че да улесни ученето. Всяко от ключовите умения е разгледано в две глави – основна и за напреднали, – освен толерантността към страданието и осъзнатостта, при които има и трета глава с цел още по-голям напредък.

Главите за основните умения ви учат на необходимите концепции, идентифицират компонентите на новото умение и ви превеждат през първоначалните стъпки за придобиването му. Главите с умения за напреднали ви превеждат през останалите компоненти на въпросното умение, надграждайки го ниво по ниво. Има и примери, които разясняват всяка стъпка, както и оценки, упражнения и работни листове, които ще ви помогнат да упражнявате всяко нещо, което научавате. (Много от тези материали са налични за сваляне от уебсайта на книгата: <http://www.newharbinger.com/44581>*) В това издание на ръководството сме включили и нова глава за основаните на експозиция когнитивни репетиции, които ще ви помогнат да практикувате уменията си при реалистични, но въображаеми обстоятелства. В последната глава – „Да сглобим всичко заедно“, ще

* Всички допълнителни онлайн ресурси са на английски език. – Б.р.

научите как да интегрирате всички тези умения, за да ги направите органична част от живота си.

Наръчникът по ДПТ е написан така, че да улесни научаването. Трудната част ще бъде да вземете решението да направите упражненията и да приложите новите си умения на практика. Нищо няма да се промени, ако просто прочетете този наръчник. Думите на тези страници няма да променят живота ви, освен ако не приложите в поведението си новите техники и стратегии, за които ще научите тук. Така че сега е подходящ момент да се замислите защо четете тази книга и какво искате да промените. Точно тук, на тази страница, запишете три начина, по които в момента реагирате на емоциите си и искате те да се променят. С други думи, идентифицирайте три неща, които правите, когато сте разстроени или съкрушени – неща, които са нездравословни или нанасят вреда – и които искате да замените с по-добри начини да се справяте.

1.
2.
3.

За кого е тази книга

Наръчникът по ДПТ е насочен към две групи хора. Първата са тези, които посещават ДПТ (групова или индивидуална) и се нуждаят от наръчник, който да им помогне да усвоят четирите ключови умения. Написахме тази книга и за да се използва самостоятелно от всеки, който се бори със съкрушителни емоции. Всички инструменти са тук, за да предизвикат значителни промени в способността ви да контролирате емоциите си.

Предвид това, ако четете наръчника сами и се затруднявате да приложите новите умения, настоятелно препоръчваме да потърсите услугите на квалифициран специалист по ДПТ.

Има надежда

Животът е труден. Вие вече знаете това. Но не сте без изход и не сте безпомощни в борбата с емоциите си. Ако наистина си свършите работата и приложите уменията в този наръчник, може да очаквате, че вашите реакции на чувствата ви

ще се променят. Това е, защото – независимо от гените или болката, изпитана в детството ви – ключовите умения, за които ще научите тук, могат да променят изхода от всеки конфликт и всяка тревога и буквално могат да променят траекторията на отношенията ви. Имате куп причини да се надявате. Трябва само да обърнете страницата и да започнете. А после да продължите да работите по въпроса.

Глава 1

Основни умения за понасяне на страданието

Умения за понасяне на страданието – какво представляват те?

В някакъв момент в живота си всички ние трябва да се справяме със страдание и болка. Тя може да бъде физическа, например ужилване от пчела или счупена ръка, или пък емоционална, като тъга или гняв. И в двата случая болката често е неизбежна и непредсказуема. Не можете винаги да предвидите кога ще ви ужили пчела или кога нещо ще ви натъжи. Често най-доброто, което можете да направите, е да използвате уменията за справяне, с които разполагате, и да се надявате, че ще проработят.

Но има хора, които усещат емоционалната и физическата болка по-интензивно и по-често, отколкото други. Страданието ги връхлита по-бързо и го усещат като съкрушителна приливна вълна. Често тези ситуации изглеждат така, сякаш няма да имат край, а хората, които ги преживяват, не знаят как да се справят със силата на болката си. За целите на тази книга ще наречем този проблем „съкрушителни емоции“. (Но не забравяйте, че емоционалната и физическата болка често връхлитат заедно.)

Хората, борещи се със съкрушителни емоции, често се справят с болката си по много нездравословен и много неуспешен начин, защото не знаят какво друго да направят. Това е разбираемо. Когато човек изпитва емоционална болка, е трудно да бъде рационален и да измисли добро решение. Затова много от стратегиите за справяне, които хората със съкрушителни емоции използват, само задълбочават проблемите им.

Ето списък с някои често срещани стратегии за справяне, използвани от хората, които се борят с този проблем.

Отбележете (✓) онези, които вие използвате, за да се справяте в стресиращи ситуации:

- Прекарвате много време в размишления за стари болезнени преживявания, грешки и проблеми.
- Тревожите се, мислейки за вероятни болезнени преживявания, грешки и проблеми в бъдеще.
- Изолирате се от другите хора, за да избегнете стресиращи ситуации.
- Притъпявате чувствата си с алкохол или наркотици.
- Изкарвате си го на другите, гневейки се силно срещу тях или като се опитвате да ги контролирате.
- Проявявате потенциално опасно поведение, като се режете, удряте, драскате, чоплите, горите или като скубете косата си.
- Впускате се в опасни сексуални действия, например секс с непознати или чест секс без предпазни средства.
- Избягвате да се справите с причините за проблемите си, например с дисфункционална или изпълнена с насилие връзка.
- Използвате храна, за да се самонакажете, като ядете твърде много, изобщо не ядете или повръщате изяденото.
- Правите опит за самоубийство или се впускате във високорискови дейности, например безотговорно шофиране или прием на опасни количества алкохол и наркотици.
- Избягвате приятни дейности, като социални събития или тренировки, може би защото не смятате, че заслужавате да се чувствате по-добре.
- Предавате се на болката и започвате да живеете нещастен и неудовлетворяващ живот.

Всяка от тези стратегии е път към още по-дълбока емоционална болка, защото дори и стратегиите, които предлагат временно облекчение, ще ви причинят само още повече страдание в бъдеще. Използвайте работния лист „Цената на саморазрушителните стратегии за справяне“, за да видите как става това. Отбележете стратегиите, които използвате, както и цената им и после включете всички допълнителни негативи, за които се сещате. В края на работния лист може да добавите всяка от собствените си стратегии, които не са включени, както и тяхната цена. (Посетете <http://www.newharbinger.com/44581>, за да свалите работния лист „Цената на саморазрушителните стратегии за справяне“.)

Цената на саморазрушителните стратегии за справяне

Саморазрушителни стратегии за справяне	Вероятна цена
1. Прекарвате много време в размишления за стари болезнени преживявания, грешки и проблеми.	Пропускате хубави неща, които може да ви се случват в момента, а после съжалявате, че сте пропуснали и тях; депресия, свързана с миналото. Друго:
2. Тревожите се, мислейки за вероятни болезнени преживявания, грешки и проблеми в бъдеще.	Пропускате хубави неща, които може да ви се случват в момента; тревога за бъдещето. Друго:
3. Изолирате се, за да избегнете вероятни болезнени преживявания.	Прекарвате повече време сами и в резултат се чувствате още по-депресирани. Друго:
4. Използвате алкохол и наркотици, за да притъпите болката си.	Пристрастявания; финансови загуби; проблеми в работата; проблеми със закона; проблеми във връзките; здравни последици. Друго:
5. Изкарвате си го на другите заради болезнените си чувства.	Загуба на приятелства, романтични връзки и членове на семейството; другите ви избягват; самота; чувствате се зле, защото наранявате другите хора; правни последици от действията ви. Друго:
6. Проявявате потенциално опасно поведение, като се режете, горите, граскате, скубете косата си или се самонаранявате.	Вероятна смърт; инфекция; белези; обезобразяване; срам; физическа болка. Друго:
7. Впускате се в опасни сексуални действия, например секс без предпазни средства или чест секс с непознати.	Полово предавани болести, някои от които животозастрашаващи; бременност; срам; неудобство. Друго:

Саморазрушителни стратегии за справяне	Вероятна цена
8. Избягвате да се справите с причините за проблемите си.	Примирявате се с разрушителни отношения; изтощавате се напълно, услужвайки на другите; собствените ви нужди остават незадоволени; депресия. Друго:
9. Ядете твърде много, ограничавате се какво ядете, или повръщате изяденото.	Напълняване; анорексия; булимия; последици за здравето; медицинско лечение; неудобство; срам; депресия. Друго:
10. Правили сте опити за самоубийство или сте се впусkali в други почти фатални действия.	Вероятна смърт; постъпване в болница; неудобство; срам; депресия; дългосрочни медицински усложнения. Друго:
11. Избягвате приятни дейности, като социални събирания или тренировки.	Липса на удоволствие; обездвижване; депресия; срам; изолация. Друго:
12. Предавате се на болката си и живеете неудовлетворителен живот.	Много болка и страдание; съжаление за живота ви; депресия. Друго:
13.	
14.	

Цената на тези саморазрушителни стратегии за справяне е ясна. Всички те водят до това болката ви да се удължи във времето и да се превърне в дългосрочно страдание. Не забравяйте, че понякога болката няма как да бъде избегната, но страданието често може.

Да вземем например спор между две приятелки – Мария и Сандра. За Мария, която не изпитва съкрушителни емоции, отначало спорът е болезнен. Но след няколко часа тя осъзнава, че и двете със Сандра имат вина за този спор. Затова на другия ден Мария вече не е разстроена и не е гневна на Сандра. Но Сандра, която се бори със съкрушителни емоции, преиграва отново и отново спора в главата си три дни поред. Всяка дума и жест са запомнени като обида от страна на Мария. Затова следващия път, когато Сандра вижда Мария – три дни покъсно, Сандра все още е гневна и подхваща отново спора точно откъдето е бил прекъснат. И двете жени са изпитали първоначалната болка от спора, но само Сандра е страдала.

Тя определено е носила емоционалната си болка със себе си дни наред и така е внесла много страдание в живота си. Невинаги можем да контролираме болката в живота си, но можем да контролираме колко страдаме в отговор на тази болка.

За да избегнете този тип дългосрочно страдание, глави 1, 2 и 3 ще ви запознаят с умения за понасяне на страданието. Тези умения ще ви помогнат да понасяте и да се справяте с болката по нов, по-здравословен начин, за да не води тя до дългосрочно страдание.

Относно настоящата глава

Първата група от умения за понасяне на страданието, за които ще научите в тази глава, ще ви помогнат да се разсеете от ситуациите, причиняващи ви емоционална болка. Уменията за разсейване са важни, защото (1) могат временно да ви спрат да мислите за болката си и в резултат (2) ви дават време да откриете подходящ отговор за справяне. Спомняте ли си как Сандра носеше болката в себе си три дни поред? Не можеше да спре да мисли за спора си с Мария. Разсейването може да ви помогне да пуснете болката, като ви накара да мислите за нещо друго. Разсейването винаги ви дава време, за да може емоциите ви да се успокоят, преди да предприемете действия, за да се справите със стресовата ситуация.

Не бъркайте обаче разсейването с избягване. Когато избягвате стресова ситуация, вие избирате да не се занимавате с нея. Но когато се разсейвате от стресова ситуация, все още имате намерение да се справите с нея в бъдеще, когато емоциите ви са стихнали до поносимо ниво.

Втората група умения за понасяне на страданието, за които ще научите в тази глава, са уменията за самоуспокояване (Johnson, 1985; Linehan, 1993b). Често е необходимо да се успокоите, преди да се изправите пред причината за страданието си, защото емоциите ви може да са твърде горещи. Много хора със сък-

рушителни емоции изпадат в паника, когато влязат в спор или се изправят пред отхвърляне, провал или други болезнени събития. Преди да се справите с тези проблеми с помощта на новите си умения за емоционална регулация (глави 7 и 8) или чрез новите си умения за междуличностна ефективност (глави 9 и 10), често е необходимо да се успокоите, за да възвърнете силата си. В такива ситуации уменията за понасяне на страдание са подобни на зареждането на резервоара за гориво на колата ви, за да можете да продължите напред. Самоуспокояването цели да ви даде известен покой и облекчение от болката, за да можете да решите какво ще правите след това.

Уменията за самоуспокояване служат и за друга цел. Те ще ви помогнат да се научите да се отнасяте състрадателно със самите себе си.

Много хора със съкрушителни емоции са били тормозени или пренебрегвани като деца. В резултат са се научили по-скоро как да нараняват себе си, отколкото как да си помагат. Следователно втората цел на тези умения за самоуспокояване е да се научите как да се отнасяте към себе си с нежност и любов.

Как да използвате тази глава

Докато четете за следващите групи от умения, отбележете онези, които са ви от полза. Това ще ви улесни да създадете план за разсейване при спешни случаи, когато стигнете до края на тази глава. Ще ви покажем и как да направите списък с умения за отпускане, който да ви помогне да се успокоите – както в дома ви, така и извън него. По-нататък, в следващите две глави, ще се запознаете с умения за понасяне на страданието за по-напреднали.

Методът ОППД ☒

След като идентифицирахте някои от собствените си саморазрушителни и проблемни поведения (както и цената им), първата стратегия за понасяне на страданието, с която трябва да се запознаете, е ОППД. Това е съкращение, което ви напомня:

Отпуснете се

Преценете

Поставете си цел

Действайте

Промяната на всеки поведенчески навик е трудна. Тя изисква да знаете кои действия да промените, кога искате да ги промените и какви алтернативни действия да предприемете на тяхно място. Също толкова важно е, че тя изисква, на първо място, да си спомните, че искате да направите нещо по различен начин. Често това е най-трудната стъпка – да си спомните, че искате да се промените, особено когато се чувствате съкрушени от емоциите си. Когато ви залеет болезнени емоции, често първият ви инстинкт е да действате импулсивно и да се впуснете в някакъв вид привично саморазрушително или проблемно поведение (като онези, които идентифицирахте по-горе). Това се случва, защото, ако не сте подготвени в тези моменти на силни емоции, може дори да не си спомните, че сте възнамерявали да направите нещо по различен начин. И така, как се подготвяте да вземате по-здравословни решения, когато се чувствате съкрушени? Първата стъпка към промяната на всяко проблемно или саморазрушително поведение – както и към това да не действате импулсивно – е да използвате стратегията ОППД: отпуснете се, преценете, поставете си цел и действайте.

- **Отпуснете се.** Първата стъпка от процеса е да се отпуснете. Прекратете това, което правите. Замръзнете. Поемете си дъх. Направете пауза. Отдръпнете се от ситуацията за няколко секунди, за да придобиете различна перспектива. Просто не правете онова, което правите обикновено. Не действайте импулсивно. Направете всичко възможно да си напомните, че имате възможност да се държите по различен начин. Създайте малко пространство между желанието си да действате импулсивно и действителната си реакция. Може дори да си кажете на глас: „Спри“, „Отпусни се“ или „Използвай ОППД“ само за да си напомните да не реагирате толкова бързо и автоматично. После бавно си поемете дъх няколко пъти, за да се успокоите по-лесно, преди да изберете алтернативно смислено действие.
- **Преценете.** После се запитайте какво се случва в тази ситуация. Какви са фактите? Просто си направете бърза оценка. Не е нужно да осмислите всичко и не е необходимо да правите дълбок анализ защо се чувствате по този начин. Дори не е нужно да решавате проблема, ако е твърде сложен. Просто направете всичко възможно, за да добиете общо усещане за това, което се случва. Наблюдавайте например какво става с вас физически, емоционално и ментално. Наблюдавайте и какво правят хората около вас. Може да си зададете няколко прости въпроса, например: „Как се чувствам?“, „Какво се случва?“, „Има ли някой, който да е в опасност?“.
- **Поставете си цел.** Третата стъпка е да решите да направите нещо. В този случай решението е цел или план за това какво ще направите. Определете

какво действие ще предприемете. Изберете някое от уменията за справяне, за които ще научите по-нататък в книгата. Запитайте се: „Какво трябва да направя в настоящия момент?“ Има ли нужда да направите нещо за себе си? Тогава може би е добре да изберете някое от уменията за справяне или за самоуспокояване, за които скоро ще научите. Или пък е нужно да разрешите по-голям проблем? Тогава може да изберете някое от уменията за разрешаване на проблеми или за комуникация, предназначени за по-напредналите и изложени в следващите глави на тази книга. Каквото и да изберете да направите, не е нужно то да бъде окончателното или най-доброто решение на проблема в конкретния момент, но да се надяваме, че ще бъде нещо здравословно, което ще ви помогне да се справите.

- **Действайте.** Накрая, предприемете действия. Задвижете своя план. Действайте осъзнато, което означава да напредвате бавно, осъзнавайки какво правите. Каквото и да е било намерението ви от предходната стъпка, направете го сега, възможно най-спокойно и ефективно. И отново, това действие може и да не е окончателното решение на настоящия проблем, но ако следвате тези стъпки, осъзнатото ви действие вероятно ще е по-здравословно и по-ефективно от саморазрушителните действия, които бихте предприели, ако просто бяхте реагирали импулсивно.

Въпреки че това може да ви се стори доста сложно – особено когато сте залети от съкрушителни емоции, – с практиката тези стъпки могат да бъдат изпълнени само за няколко секунди и да се превърнат в нов навик за вас. Също така имайте предвид, че може да се наложи да използвате ОППД повече от веднъж в една и съща ситуация. Така че ако ОППД не проработи от първия път, върнете се и го използвайте отново. Може би сте пропуснали някой важен детайл или пък нещо бързо се е променило. Продължавайте да повтаряте ОППД, докато не почувствате, че ситуацията е разрешена или докато не излезете успешно от нея.

След като вече познавате стратегията ОППД, следващата стъпка, за да промените своите саморазрушителни и проблемни поведения, е да идентифицирате и предусещате кога е вероятно да се наложи да използвате ОППД. В обичайния случай ще знаете, че има възможност да направите нещо по различен начин, когато усещате интензивна негативна емоция, особено такава, която ви кара да искате да избегнете нещо или да проявите агресия към някого. Когато осъзнаете това, то обикновено е индикатор, че се случва нещо, което ще изисква да направите избор: или действате импулсивно и правите това, което правите обикновено, или използвате едно от уменията за справяне в тази книга и правите нещата различно. Друг добър индикатор, че има нужда да използвате ОППД, е, ако внезапно из-

питател е емоционална, ментална или физическа болка; това обикновено е добър показател, че трябва да изберете какво да направите. И накрая, може да се наложи да използвате ОППД и когато забележите у себе си желание да действате импулсивно, използвайки някое от обичайните си саморазрушителни поведения, дори и да не знаете защо. Всяко от тези три състояния сигнализира, че се намирате в момент на избор: може или да направите онова, което правите обикновено – да реагирате импулсивно и потенциално да причините болка на себе си или на някой друг, – или да се отпуснете, да прецените, да си поставите цел и да действате, използвайки по-здравословно умение за справяне, научено от тази книга. За да разберете как да направите това, ви даваме два примера. Да видим как Брайън и Сара използват стратегията ОППД.

Брайън имал проблем с това, че често се впускал в спорове със съпругата си Кели. Обикновено той стигал дотам, че да крещи на Кели, че е „безполезна“ като съпруга, а после да продължава да я унижава. След това, когато се почувствал засрамен, Брайън неочаквано излизал навън и отивал в местния бар, където пиел прекомерно и харчел твърде много. Но отскоро Брайън започнал да използва тази книга и да усвоява нови умения за справяне. Той знаел кои умения вършат работа при него, но често не се сещал да ги използва, когато се почувствал съкрушен от гнева и депресията си. Той знаел, че трябва да използва стратегията ОППД, затова сложил ярки лепящи се бележки със съкращението ОППД на тях на няколко места в дома си. За щастие, когато Брайън и Кели отново започнали да спорят, Брайън забелязал една от бележките, които бил разлепил, и си спомнил да използва стратегията. Като начало, той просто спрял това, което правел, и се опитал да се отпусне. Спрял да крещи на Кели, поел си дълбоко дъх и освободил част от мускулното напрежение в тялото си. После преценил ситуацията. Бързо обмислил случващото се. Той спорел с Кели, защото тя не била изпратила униформата му за работа, но той щял да отиде на работа едва на следващата сутрин и изобщо не ѝ бил казал, че трябва да я изпере. Освен това все още имало достатъчно време да го направи. Осъзнал също, че в момента ситуацията не е спешна; просто се чувствал напълно обзет от гнева си. Приискало му се да излезе от къщи и да отиде до бара, за да обърне няколко питиета, но не го направил. Вместо това си поставил цел. Трябвало да остане у дома, да се успокои и да не прави нищо, което допълнително да навреди на отношенията му с Кели. Брайън работел едновременно върху уменията си за самоуспокояване и върху уменията си за общуване и знаел, че трябва да ги използва. Затова накрая предприел действия. Казал на Кели, че е осъзнал, че не я е помолил да му изпере униформата, че се чувства гневен и трябва да отиде в спалнята, за да се успокои. Легнал в леглото, пуснал си успокояваща музика и започнал да упражнява диафрагменото си дишане (вж. глава 2), докато не се почувствал достатъчно спокоен, за да излезе и да се извини на Кели.

По подобен начин Сара се борела със съкрушителни емоции и обикновено отблъсквала хората – дори и непознатите – с прекомерния си гняв. Един ден тя отнесла обратно една рокля в магазина, за да я върне, защото, след като я купила, видяла, че има петно. Сара вече била раздразнена от това, че трябва отново да се върне чак до мола, а после се ядосала още повече, мислейки за „идиотката“, която е оставила петното и е върнала роклята за продажба въпреки това. После, за да влоши нещата още повече, касиерката казала на Сара, че тъй като е купила роклята на разпродажба, няма как да я върне. Сега вече Сара била изключително гневна. В миналото щяла да се разкрещи на касиерката пред очите на всички, но била практикувала уменията си за справяне с терапевт, който я насърчил да използва стратегията ОППД. Затова вместо да се разкрещи, Сара направила пауза, казала си наум „спри“, поела си дълбоко въздух и се опитала да се отпусне. После преценила ситуацията. Била изключително гневна и знаела, че ако се опита да разговаря с касиерката, много бързо ще се стигне до пререкание. Това не бил спешен случай на живот и смърт, но Сара била платила доста пари и искала да ѝ ги върнат. После си поставила цел. Разбрала, че трябва да се успокои, преди да говори с касиерката за проблема. Чрез уменията си за справяне тя идентифицирала нуждата да излезе за малко от магазина и да използва мислите си за справяне, за да се успокои. Затова накрая предприела действие. Казала на касиерката, че трябва да излезе за момент, но ще се върне веднага. После Сара седнала пред магазина, поела си бавно въздух няколко пъти и си повтаряла мислите си за справяне: „В момента не съм в опасност“ и „Това са просто моите чувства, но в крайна сметка те ще отминат“. Когато след няколко минути се почувствала достатъчно спокойна, се върнала в магазина и отново поговорила с касиерката. Сара обяснила, че забелязала петното едва когато се прибрала у дома, и че иска да ѝ върнат парите. Касиерката обаче все пак настояла, че не може да върне парите на Сара. Сега Сара вече била объркана и гневна. Тя очаквала, че когато използва стратегията ОППД и се успокои, това ще реши проблема ѝ, но не станало така. Затова тя решила да опита отново. Пак направила пауза, поела си дълбоко дъх и се отпуснала толкова, колкото можела. После бързо преценила ситуацията. „Какво става тук?“ – помислила си тя. Погледнала табелката с името на касиерката и забелязала, че пише „Стажантка“. Сара посещавала магазина от години и никога не била имала проблем с връщането на покупки, затова се зачудила дали тази стажантка ѝ дава вярна информация. После Сара си поставила за цел да използва някои от новите за нея умения за асертивна комуникация и накрая се задействала, като учтиво попитала касиерката дали може да разговаря с мениджъра ѝ. Естествено, мениджърът коригирал ситуацията и позволил на Сара да върне роклята. Проблемът на Сара не се коригирал автоматично само защото веднъж използвала стратегията ОППД. Но с малко упоритост стратегията помогнала при втория ѝ опит да избегне да отчуждава хората от себе си със своя гняв.

Упражнение. Прилагане на ОППД

Сега опитайте да използвате стратегията ОППД. Спомнете си проблемна ситуация, с която сте се сблъскали наскоро и която ви е накарала да се чувствате емоционално съкрушени. Постарайте се да идентифицирате какво сте направили импулсивно, в какво саморазрушително поведение сте се впуснали (ако е станало така) и как е можело да се справите по-добре със ситуацията, ако бяхте използвали стратегията ОППД. Не се тревожете, че не знаете точните стратегии за справяне, които бихте използвали в този момент – скоро ще научите какви са те, – а по-скоро се опитайте да опишете общия тип стратегия за справяне, която би ви помогнала. Например „Да се науча как да се успокоявам“ или „Да се науча да комуникирам по-добре със съпругата си“. После, докато прогължавате да четете наръчника, се опитайте да откриете специфичното умение, което би ви помогнало. (Работен лист за това упражнение може да намерите на <http://www.newharbinger.com/44581>.)

Какво се случи в тази стресираща ситуация?.....

.....
.....
.....

Как се чувстввахте?

.....
.....
.....

Какво направихте?

.....
.....
.....

Впуснахте ли се в някакви саморазрушителни поведения? Ако да, какви бяха те?

.....
.....
.....

Сега използвайте стратегията ОППД и си представете какво би могло да се случи по различен начин.

Как щяхте да се отпуснете (О) в тази ситуация?

.....
.....
.....

Ако бяхте я преценили (П), какво щяхте да установите?

.....
.....
.....

Ако бяхте си поставили цел (П), каква щеше да е тя?

.....
.....
.....

Ако бяхте предприели действия (Д) в тази ситуация, какво можеше да се случи?

.....
.....
.....

Какви биха били цялостните предимства, ако бяхте използвали стратегията ОППД?

.....
.....
.....

Внасянето на каквито и да било промени в поведението ви е трудно. Особено трудно е, когато сте изправени също така и пред предизвикателството на съкрушителните емоции. Затова е важно да си напомняте да използвате ОППД, докато четете цялата останала част от книгата. Само по себе си, ОППД не е кой знае какво умение, то е по-скоро стратегия, която изисква използването на всички останали умения, за които ще научите в тази книга. Затова, докато четете за всяко от уменията за справяне, запитайте се как можете да включите това умение в стратегията ОППД. После, всеки път, когато попаднете в предизвикателна ситуация, почувствате се съкрушени от емоциите си или трябва да решите какво да направите, спомнете си за ОППД и използвайте уменията си за справяне. Всеки път, когато си напомните да използвате ОППД, ще става все по-естествено да прилагате тази стратегия в бъдеще. Подобно на Брайтън, може дори да помислите дали да не напишете „ОППД“ на цветни лепящи се листчета и да ги разлепите в дома си и на работното си място, за да ви напомнят.

Радикално приемане

Повишаването на способността ви да понасяте страданието започва с промяна в отношението. Ще ви е нужно нещо, наречено радикално приемане (Sherman, 1975; Linehan, 1993a). Това е нов начин да гледате на живота си. В следващата глава ще ви предоставим някои ключови въпроси, които ще ви помогнат да изследвате преживяванията си с помощта на радикално приемане. Но засега е достатъчно просто да ви опишем накратко тази концепция.

Често когато човек изпитва болка, първата му реакция е да се ядоса, да се разстрои или да обвини някого, че му е причинил тази болка. За съжаление обаче, независимо кого обвинявате за страданието си, вашата болка все още е налице и вие продължавате да страдате. Всъщност в някои случаи, колкото повече се гневите, толкова повече ще ви боли (Greenwood, Thurston, Rumble, Waters, & Keefe, 2003; Kerns, Rosenberg, & Jacob, 1994).

Ако се ядосате или разстроите в някаква ситуация, това ви пречи да видите какво става наистина. Някога да сте чували израза „сляпа ярост“? Това често се случва на хора, които изпитват съкрушителни емоции.

Да критикувате себе си или другите през цялото време или да бъдете прекалено осъдителни в дадена ситуация е като да носите тъмни очила в затворено помещение. Така вие не забелязвате детайлите и не виждате нещата такива, каквито са в действителност. Когато се гневите и мислите, че дадена ситуация не е трябвало никога да възниква, пропускате, че тя все пак е възникнала и вие трябва да се справите с нея.

Ако сте прекалено критични относно ситуацията, това ви пречи да предприемете стъпки да я промените. Не можете да промените миналото. А ако прекарвате времето си в борба с миналото – ако ви се иска гневът ви да можеше да промени изхода от събитие, което вече се е случило, – ще се парализирате и ще станете безпомощни. В такъв случай нищо няма да се промени.

И така, да обобщим: в случай че сте твърде осъдителни спрямо дадена ситуация или твърде критични към себе си и околните, това може да доведе до повече болка, пропуснати подробности и парализиране. Очевидно ако се ядосате, разстроите се или критикувате, няма да подобрите ситуацията. И така, какво друго може да направите?

Другата възможност, за която подсказва радикалното приемане, е да признаете настоящата ситуация, каквато и да е тя, без да осъждате събитията или да критикувате себе си. Вместо това се опитайте да осъзнаете, че настоящата ситуация е факт поради дълга верига от събития, която е започнала далеч в миналото. Например преди известно време вие или някой друг е преценил, че се нуждаете от помощ заради емоционалната болка, която изпитвате. Затова няколко дни по-късно сте отишли до книжарницата (или сте потърсили онлайн) и сте купили тази книга. Днес сте се замислили дали да не започнете да я четете,

накрая сте седнали и сте отворили книгата. Сега сте стигнали до думите, които виждате тук. Ако отречете тази верига от събития, това с нищо няма да промени нещата, които вече са се случили. Опитите ви да се борите с този момент или да кажете, че той трябва да бъде друг, само ще ви причинят още страдание. Радикалното приемане означава да се вгледате в себе си и в ситуацията и да видите нещата такива, каквито са в действителност.

Не забравяйте, че радикалното приемане не означава, че извинявате или се съгласявате с лошото поведение на другите. То означава, че спирате да се опитвате да промените случилото се, като се гневите или обвинявате ситуацията. Например ако сте във връзка, изпълнена с насилие, и трябва да излезете от нея, направете го. Не губете време и не продължавайте да страдате, като обвинявате себе си или другия човек. Това няма да ви помогне. Пренасочете вниманието си към това, което може да направите сега. Това ще ви позволи да мислите по-ясно и да откриете по-добър начин да се справите със страданието си.

Твърдения за справяне при радикално приемане

За да започнете да използвате радикалното приемане, често е от полза да използвате твърдение за справяне, за да си напомните за него. По-долу има няколко примера, както и място, където да запишете свои собствени. Отбележете (✓) твърденията, които бихте искали да използвате, за да си напомните, че трябва да приемете настоящия момент и веригата от събития, довели до него. После, в следващото упражнение, ще започнете да използвате избраните твърдения.

- „Така и трябва да бъде.“
- „Всички събития доведоха дотук.“
- „Не мога да променя това, което вече се е случило.“
- „Няма смисъл да се боря с миналото.“
- „Борбата с миналото само ме прави сляп(а) за настоящето.“
- „Настоящето е единственият момент, който мога да контролирам“.
- „Губене на време е да се боря с това, което вече се е случило.“
- „Настоящият момент е перфектен, дори и да не ми харесва какво се случва.“
- „Този момент е точно такъв, какъвто трябва да бъде, предвид случилото се преди това.“
- „Този момент е резултатът от милион други решения.“
- Други идеи:.....
.....

Упражнение. Радикално приемане

Използвайки твърденията за справяне, които отбелязахте, започнете радикално да приемате различни моменти от живота си, без да съдите. Естествено, ще ви бъде трудно да приемете твърде болезнени ситуации, затова започнете с по-малки събития. Ето някои предложения. Отбележете (✓) онези, с които желаете да започнете, и добавете свои собствени идеи. После използвайте твърденията си за справяне, за да приемете радикално ситуацията, без да съдите или критикувате.

- Прочетете статия във вестника, която ви възмущава, без да осъждате случилото се.
- Следващия път, когато попаднете в загръстване, чакайте, без да недоволствате.
- Гледайте международните новини по телевизията, без да критикувате онава, което се случва.
- Изслушайте новини или политически коментар по радиото, без да съдите.
- Преразгледайте неприятно събитие, което се е случило в живота ви – нещо, което няма да ви разстрои прекалено, – и използвайте радикално приемане, за да си спомните случката, без да съдите.
- Други идеи:

Разсейвайте се от саморазрушителните поведения

Една от най-важните цели на ДПТ е да ви помогне да спрете да се впускате в саморазрушителни поведения, например да се порязвате, драскате и самонаранявате (Linehan, 1993a). Никой не може да отрече колко много ви боли, когато възприемате някое от тези поведения. Някои хора със съкрушителни емоции казват, че самонараняването ги облекчава от част от болката, която изпитват, макар и временно. Това може и да е истина, но е вярно също и че тези действия могат да причинят сериозни трайни увреждания и дори смърт, ако се стигне до крайности.

Спомнете си за цялата болка, която сте изпитали през живота си. Спомнете си за всички хора, които са ви наранили физически, сексуално, емоционално и вербално. Очевидно е, че няма смисъл да продължите да се наранявате още повече в настоящето, но очевидно тези саморазрушителни навици са твърде трудни за изкореняване и промяна. Може дори да сте пристрастени към прилива на естествените обезболяващи, наречени ендорфини, които се освобождават,

когато се самонараните. Но ако наистина искате да се възстановите от болката, която вече сте преживели, спирането на тези саморазрушителни поведения трябва да е една от първите стъпки, които ще предприемете. Може да е много трудно, но тези саморазрушителни действия са много опасни и определено си струва да положите възможно най-големи усилия, за да ги контролирате.

Вместо да се впускате в поведения, които могат да ви причинят сериозни или дори трайни увреждания, опитайте се да използвате някои от алтернативните поведения по-долу. Някои от тях може да ви се сторят странни и дори леко болезнени сами по себе си, но не са толкова разрушителни като това да се режете, горите или самоосакатявате. Крайната цел, разбира се, е да спрете изобщо да се впускате във всякакви форми на самонараняващо поведение. Но докато успеете да постигнете това, тези поведения предлагат не толкова опасни алтернативи. В психологията тази стратегия – да направите нещо не толкова опасно и деструктивно – се нарича намаляване на вредата и често се използва от хора, борещи се с пристрастявания (Denning, 2000).

Упражнение. Разсеете се от саморазрушителните поведения

Ето няколко по-безопасни действия, които може да извършите, за да се разсеете от саморазрушителните си емоции и мисли. Отбележете (✓) онези, които желаете да приложите, и после добавете всякакви здравословни, ненараняващи дейности, за които се сещате:

- Вместо да се самонаранявате, сложете кубче лед в едната си ръка и го стиснете. Усещането от студения лед ви кара да изтръпнете и е много разсейващо.
- Награскайте се с червен маркер, вместо да се режете. Рисувайте точно там, където бихте се порязали. Използвайте червена боя или лак за нокти, за да имитирате кървене. После нарисуйте шевове с черен маркер. Ако е нужно да се разсеете още повече, стискайте едновременно кубче лед в двете ръка.
- Леко опънете и пуснете гумено ластиче, сложено около китката ви, всеки път, когато изпитате желание да се самонараните. Това може да ви причини лека временна болка, но води до по-краткотрайни увреждания от това да се режете, горите или самоосакатявате.
- Леко забийте нокти в ръката си, без да наранявате кожата.
- Рисувайте върху балони лицата на хората, които мразите, и после ги пукайте.
- Напишете писма на хората, които мразите, или на тези, които са ви наранили. Кажете им какво са ви причинили и защо ги мразите. После изхвърлете писмата или ги запазете, за да ги прочетете по-късно.
- Мятайте дунапренени топки, навити на руло чорапи или възглавница към стената колкото можете по-силно.

- Крещете с всички сили във възглавница или на място, където няма да привлечете вниманието на други хора, например на шумен концерт или в колата си.
- Забивайте топлички в кукла, вместо да се самонаранявате. Може да си направите кукла от навити чорапи или с помощта на гунапренена топка и маркери. Може да си купите кукла и от магазин специално за тази цел. Вземете кукла, която е мека и ще ви е лесно да забивате топличките.
- Плачете. Понякога хората правят други неща, вместо да плачат, защото се боят, че ако започнат да плачат, няма да могат да спрат. Това изобщо не е така. Всъщност истината е, че плачът ще ви накара да се почувствате по-добре, защото освобождава хормоните на стреса.
- Отидете да тренирате. Посетете фитнес зала или студио за йога или пък изкарайте болката и неудовлетвореността си, като правите нещо здравословно. Излезте на продължителна разходка или на гълъг крос. Използвайте цялата нагрупана във вас разрушителна енергия по позитивен начин.
- Други здравословни и безопасни идеи:.....
-
-

Ето пример как да използвате алтернативни действия, за да се разсеете от саморазрушителните емоции. Луси често се порязвала, когато се чувствала разстроена или зневна. Имала десетки белези по китките и предмишниците си. Носела грехи с дълъг ръкав дори и в летните жеги, защото се притеснявала, когато хората забелязвали какво си е причинила. Но след като възприела някои идеи от този наръчник, тя си направила план за разсейване. Следващия път, когато се разгневила на себе си и почувствала, че иска да се пореже, тя погледнала плана си за алтернативни действия. Била записала идеята да рисува по себе си с червен маркер. Нарисувала линия точно там, където щяла да се пореже. Дори използвала червена боя, за да изглежда така, все едно кърви. Носила рисунката на ръката си цял ден, за да си напомня колко тъжна и съкрушена се е чувствала. Но преди да си легне, тя изтрила „белега“ и „кръвта“ от ръката си, за разлика от останалите белези от трайните наранявания, които си била нанесла.

Разсейвайте се с приятни дейности ☒

Понякога да правите нещо, което ви кара да се чувствате добре, е най-подходящият начин да се разсеете от болезнените емоции. Но не забравяйте, че не трябва да чакате, докато се почувствате съкрушени от тях, за да се заемете с някоя от тези дейности. Също така е от полза да се ангажирате с този вид дейности редовно. Всъщност трябва да се опитвате да правите нещо приятно

всеки ден. Тренировките също са особено важни, защото са добри не само за цялостното ви физическо здраве, а в някои случаи са и доказано ефективно лечение на депресия (Babyak et al., 2000). Освен това тренировките ви карат да се почувствате добре почти веднага, освобождавайки естествени болкоуспокояващи в тялото ви, наречени ендорфини (същите обезболяващи, които се освобождават, когато се порежете).

Следва списък с над сто приятни дейности, които може да използвате, за да се разсеете. (Може също така да свалите копие на този списък от <http://www.newharbinger.com/44581>.)

Големият списък с приятни дейности

Отбележете (✓) онези, с които имате желание да се занимавате, а после добавете и други дейности, за които се сещате:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Поговорете с приятел по телефона. | отигете да се научите как да правите тези неща. |
| <input type="checkbox"/> Излезте и отигете на гости на приятел. | <input type="checkbox"/> Отигете на местното игрище и се присъединете към някаква игра или пък я гледайте. |
| <input type="checkbox"/> Поканете приятел у дома. | <input type="checkbox"/> Отигете да играете на нещо, на което може да играете и сами, ако няма никой друг наоколо – например баскетбол, боулинг, хангбал, минигольф, бiliarд или тенис на стена. |
| <input type="checkbox"/> Напишете съобщение или имейл на приятелите си. | <input type="checkbox"/> Отигете на масаж – това също може да ви помогне да успокоите емоциите си. |
| <input type="checkbox"/> Организирайте парти. | <input type="checkbox"/> Излезте от дома си, дори и това да означава просто да седите на открито. |
| <input type="checkbox"/> Тренирайте. | <input type="checkbox"/> Разходете се с колата си или с градския транспорт. |
| <input type="checkbox"/> Вдигайте тежести. | <input type="checkbox"/> Планирайте пътуване до място, където никога преди не сте ходили. |
| <input type="checkbox"/> Занимавайте се с йога, тай дзи или пилатес, или отигете на курс, за да усвоите упражненията. | <input type="checkbox"/> Поспете или погремнете. |
| <input type="checkbox"/> Разтегнете мускулите си. | <input type="checkbox"/> Яжте шоколад (това е полезно за вас!) или изяжте нещо друго, което наистина обичате. |
| <input type="checkbox"/> Излезте на гълга разходка в парка или на някое друго спокойно място. | <input type="checkbox"/> Похапнете от любимия си сладолед. |
| <input type="checkbox"/> Излезте навън и гледайте облаците. | <input type="checkbox"/> Сгответе любимото си ястие. |
| <input type="checkbox"/> Направете крос. | |
| <input type="checkbox"/> Карайте колело. | |
| <input type="checkbox"/> Плувайте. | |
| <input type="checkbox"/> Отигете на излет. | |
| <input type="checkbox"/> Направете нещо вълнуващо – заемете се например със сърф, скално катерене, ски, скайдайвинг, каране на мотоциклет, гребане с каяк или пък | |