



ThinkWell

## What is Mindfulness?

### Що таке усвідомленість

Привіт.

Чи помічали ви, як іноді реагуєте на стреси життя в режимі виживання — боротьби, втечі, завмирання або догоджання? У повсякденному житті це може проявлятися як роздратування, агресія, відкладання справ, уникання або прагнення догодити іншим. Такий стан, якщо він триває довго, може негативно впливати на здоров'я.

Можливо, ви хотіли б частіше перебувати в більш спокійному стані — відчувати спокій, доброзичливість, ясність мислення, легше знаходити баланс між роботою, відпочинком і життям.

Якщо так, усвідомленість може допомогти вам так само, як вона допомогла мені та мільйонам людей у всьому світі.

Протягом наступних кількох хвилин ми коротко розглянемо, що таке усвідомленість, звідки вона походить, які її переваги підтверджені наукою та як ви можете впровадити її у своє щоденне життя.

Але спочатку зверніть увагу на своє тіло. Помітьте, як ви сидите або стоїте. Відчуйте опору під ногами або під тілом. Зверніть увагу на можливе напруження у плечах, руках, щелепі або лобі.

Помітьте, як відчувається дихання. Як повітря входить через ніс або рот, наповнює легені і м'яко виходить. Чи чуєте ви звуки поруч або на відстані?

Ці прості дії — звернення уваги на те, що відбувається всередині нас або навколо нас у цей момент — і є сутністю усвідомленості.

Але що саме означає усвідомленість? Звідки вона походить і чому сьогодні про неї говорять лікарі, науковці і навіть керівники компаній? Саме це ми розглянемо далі. Ласкаво просимо до короткої подорожі у світ усвідомленості —

практики, що має давнє коріння, але залишається надзвичайно актуальною сьогодні.

Усвідомленість — це практика спрямування уваги на теперішній момент, навмисно і без оцінювання. Це означає помічати свої думки, емоції, відчуття тіла і навколишнє середовище такими, якими вони є — не такими, якими ми хотіли б їх бачити і не такими, якими вони були раніше, а саме такими, якими вони є зараз.

Ця проста ідея має велику силу. Подумайте, як часто ми губимося у думках — зазвичай у тих, що підсилюють стрес. Ми повертаємося до минулого, плануємо майбутнє, оцінюємо себе або інших. Усвідомленість повертає нас до теперішнього моменту і допомагає відчути опору в єдиному моменті, який є справді реальним.

Вам не потрібні особливі умови, тиша чи спеціальне місце, щоб практикувати усвідомленість. Ви можете бути уважними під час миття посуду, прогулянки або розмови з іншою людиною. Це не про те, щоб очистити розум, а про те, щоб помічати його.

Хоча сьогодні усвідомленість стала популярним словом, вона зовсім не нова. Її коріння сягає понад 2500 років. Вона не обмежується релігійними практиками, хоча була важливою частиною буддистських традицій і раннях християнських практик. Ідея звернення уваги всередину себе, щоб спостерігати думки та почуття, зустрічається в багатьох духовних традиціях.

У другій половині XX століття усвідомленість увійшла в західну медицину. Важливу роль у цьому відіграв доктор Джон Кабат-Зінн, біолог, який у 1979 році розробив програму зниження стресу на основі усвідомленості (MBSR) в Університеті Массачусетсу. Його метою було впровадити практики усвідомленості в медичні заклади, спираючись на наукові дослідження.

Чи працює це? Наука дає чітку відповідь — так.

За останні десятиліття сотні досліджень показали, як усвідомленість впливає на мозок і тіло. Вона допомагає знижувати рівень стресу, регулювати роботу нервової системи і переходити зі стану напруження до більш спокійного і зрівноваженого стану. Вона також допомагає зменшити тривожність і емоційну реактивність.

У сфері психічного здоров'я усвідомленість довела свою ефективність у зменшенні симптомів депресії, тривоги і навіть посттравматичного стресового розладу. Програми на основі усвідомленості сьогодні рекомендуються системами охорони здоров'я в усьому світі.

Регулярна практика також може покращити фізичне здоров'я — знизити артеріальний тиск, зменшити хронічний біль, покращити сон і підтримати імунну систему.

Дослідження мозку показують, що усвідомленість може змінювати його структуру. Зокрема, посилюється активність ділянок, пов'язаних із концентрацією та прийняттям рішень, і зменшується активність зон, відповідальних за страх.

Це не магія — це нейропластичність. Наш мозок змінюється залежно від того, як ми його використовуємо. Ми можемо розвивати свою ментальну стійкість через практику. І усвідомленість у цьому сенсі подібна до тренування в залі — тільки для розуму.

Можливо, ви думаєте: усе це звучить добре, але у мене немає часу медитувати по 30 хвилин щодня. І це нормально. Хоча регулярна практика має велике значення, усвідомленість можна інтегрувати і в короткі моменти.

Наприклад, коли ви чистите зуби, просто зверніть увагу на відчуття — дотик щітки, смак пасти, звук води. Це вже є практика усвідомленості.

Або встановіть нагадування раз на день, щоб зробити паузу, зробити три усвідомлені вдихи і відчутти своє тіло. З часом ви можете почати помічати свої думки, краще розуміти свої емоції і відчувати більше внутрішньої опори.

Існує багато додатків із керованими медитаціями, які допомагають почати практику навіть із кількох хвилин на день. Якщо у вас є можливість, можна також відвідувати заняття або працювати з викладачем.

Особливо у стресових умовах усвідомленість допомагає не просто реагувати автоматично, а обирати більш усвідомлену відповідь — з ясністю і співчуттям.

Усвідомленість — це не втеча від життя. Це спосіб проживати його повністю — з увагою, присутністю і відкритістю.

Це практика, яка має глибоке коріння, підтверджена сучасною наукою і доступна кожному.

Тож, продовжуючи свій день, пам'ятайте: цей момент — прямо зараз — єдиний, який у вас є. Як ви його проживете?

Дякую вам за увагу. Нехай ваш наступний вдих буде усвідомленим.