



УСВІДОМЛЕННЯ ЩОДЕННИХ ДОМАШНІХ СПРАВ

1

Ми всі мусимо виконувати завдання, які нам не подобаються. Домашні справи — хороший шанс практикувати усвідомлення. Воно допомагає сконцентрувати увагу, коли важкі думки та почуття відволікають вас від виконання завдання.

Виберіть домашню роботу, з якою ви можете практикувати техніку усвідомлення. Це має бути щось просте і повторюване, на чому не потрібно занадто сильно концентруватись. Миття посуду, прополювання саду, підмітання та прасування — все це підходить. Ось, візьмемо для прикладу прасування.

Зосередьтесь на ...

Візуальні образи

Зверніть увагу на те, що Ви можете бачити, коли прасуєте. Наприклад:

- Якого кольору річ, яку Ви прасуєте?
- Якого вона розміру?
- Зверніть увагу на згладжування складок під час прасування.

Звуки

Зосередьтесь на звуках, які Ви можете чути. Наприклад:

- Чи Ви чуєте шипіння пари під час прасування?
- Звук руху праски по матеріалу?

Відчуття

Тепер зверніть увагу на те, що Ви можете відчутти, виконуючи цю домашню справу. Наприклад:

- Рух Вашої руки, коли Ви рухаєте праскою?
- Ваші ноги міцно стоять на землі?
- Стискання ручки праски Вашою рукою?

Запахи

Зосередьтесь на всьому, що може пахнути під час прасування. Наприклад:

- Чи Ви відчуваєте запах від матеріалу?
- На що схожий цей запах?

Література

1. Harris, R. Embracing your demons: An overview of acceptance and commitment therapy. *Psychotherapy in Australia* 2006:12(4)2-8.

Спробуйте цю техніку протягом наступного тижня і подивіться, скільки різних домашніх справ Ви можете виконувати разом з нею.

Можливо, Вас постійно відволікатимуть важкі думки, почуття та потреби.

Якщо це трапиться, глибоко вдихніть і видихніть і знову зверніть свою увагу на завдання.

Відзначаєте будь-які візуальні образи, звуки чи відчуття, що відбуваються в даний момент.¹

Детальна інформація міститься на вебсайті huntersyndrome.com.ua

Цей ресурс призначений лише для ознайомлення з питаннями, пов'язаними із синдромом Хантера. Цей ресурс не замінює медичну консультацію і не має використовуватись замість рекомендацій медичного працівника. За конкретною порадою зверніться до медичного працівника. Цей ресурс спрямований на міжнародну аудиторію поза США та був створений компанією «Такеда». Цей ресурс був розроблений відповідно до промислових і правових стандартів для забезпечення широкого загалу інформацією про синдром Хантера. Компанія «Такеда» докладає всіх розумних зусиль для включення точної та актуальної інформації. Однак інформація, що надана в цьому ресурсі, не є вичерпною.

Цей матеріал розроблений командою психологів з компанії «Спраут Бихейвіор Чендж Лтд» (Sprout Behavior Change Ltd) (Лондон, Велика Британія) у співпраці з європейським товариством з питань МПС. Використовувані техніки та методи походять від терапії прийняття та відповідальності, валідованого психологічного підходу, що використовується для вирішення емоційних, практичних та стресових проблем, які важко подолати.



Авторські права 2020 «Такеда Фармасьютикал Компані Лімітед» (Takeda Pharmaceutical Company Limited). Всі права захищені. Назва «Такеда» та логотип компанії «Такеда» є зареєстрованими торговими марками компанії «Такеда Фармасьютикал Компані Лімітед» (Takeda Pharmaceutical Company Limited). VV-MEDMAT-76389