

Уч. единица 3.

Посрещане и представяне

В тази част ще научите как практиките за съзнателност могат да бъдат адаптирани, за да бъдат безопасни и подкрепящи за хора, преживели травма.

Пълното осъзнаване може да бъде мощен инструмент за благополучие, но за оцелелите от травма някои практики понякога могат да предизвикат дистрес, вместо да носят спокойствие.

Ето защо в тази секция се представят принципите на съзнателността, съобразена с травмата, за да можете да практикувате по начин, който е нежен, безопасен и зачита вашите нужди, и да помагате на другите да правят същото. Целта не е да преодолявате дискомфорта, а да намерите подходи, които ви помагат да останете стабилни, свързани и да контролирате преживяването си.



Какво е съзнателност, съобразена с травмата?

„Мислете за травмата като за нараняване, а за медитацията – като за упражнение. Понякога се налага да променим упражнението, за да натрупаме сила и да се излекуваме. Това е съзнателност, чувствителна към травмата.“

– Дейвид Треливън

Пълно съзнание, чувствително към травмата, е подход, който адаптира практиките на пълно съзнание, за да се избегне повторно травматизиране и да се подкрепи емоционалната сигурност. Той се основава на разбирането, че травматични преживявания, като война, насилие, принудително разселване или загуба, могат да оставят трайни последици върху нервната система и емоционалните реакции.

Например, в някои случаи затварянето на очите, дълбокото фокусиране върху телесните усещания или припомнянето на определени спомени по време на съзнателност могат да предизвикат силни стресови реакции. Подходът, чувствителен към травмата, дава приоритет на избора, заземяването и безопасността пред строгите техники или „преодоляването“ на дискомфорта.

Основни принципи на осъзнаването, съобразена с травмата

Принципите на осъзнаването, съобразена с травмата, са прости насоки, които правят осъзнатостта по-безопасна и по-удобна за хора, преживели трудни или болезнени преживявания. Те отчитат факта, че някои дейности по осъзнатост могат да се окажат прекалено натоварващи, ако не бъдат адаптирани. Тези принципи се фокусират върху безопасността, предоставянето на избор на хората и гарантирането, че практиките зачитат различните произходи и нужди. Идеите тук са вдъхновени от работата на Дейвид Треливън и подкрепени от препоръките на Световната здравна организация (СЗО) за безопасна самопомощ.

1. ИЗБОР И КОНТРОЛ

- Винаги уведомявайте участниците, че могат да спрат, променят или пропуснат всяка дейност без обяснение.
- Предлагайте различни варианти за участие (например седнало или право, с отворени или затворени очи).
- Осигурете свобода при избора на темпо, поза и ниво на концентрация.

2. ЗАЗЕМЯВАНЕ ВЪВ ВЪНШНАТА СРЕДА

- Предложете възможност да се фокусират върху нещата около тях, а не само върху вътрешните си усещания, например *да обърнат внимание на краката си на пода, да докоснат предмет с определена текстура или да назоват три неща, които виждат.*
- Заземяването във външната среда може да помогне на хората да се почувстват по-сигурни, ако фокусирането във вътрешността на тялото им се усеща като прекалено натоварващо.

Когато водите упражнения

3. КРАТКИ, УДОБНИ УПРАЖНЕНИЯ

- Започнете с кратки дейности (от 30 секунди до 2 минути), преди да преминете към по-дълги.
- Постепенно удължавайте практиката само ако участниците се чувстват готови.
- Кратките упражнения намаляват риска от емоционално претоварване и помагат за изграждането на доверие.

4. ОСЪЗНАВАНЕ НА ТРИГЕРИТЕ

- Напомнете на участниците, че може да забележат усещания, спомени или мисли, които са стресиращи.
- Бъдете нащрек за признаци, че даден участник може да се чувства разстроен (например промени в дишането, напрежение в лицето, нервност).
- Насърчете ги да пренасочат вниманието си, да отворят очите си или да прекъснат дейността, ако се чувстват некомфортно.
- Нормализирайте този избор, като ги успокоите, че спирането е част от безопасното практикуване на осъзнатост.

5. НЕОСЪЖДАНЕ И САМОСЪЧУВСТВИЕ

- Подчертайте, че в осъзнатостта няма „провал“.
- Дискомфортът е сигнал да се направи пауза, да се коригира или да се спре – и този избор винаги е валиден.
- Напомнете на участниците да се отнасят към себе си с същата доброта, с която биха се отнесли към близък приятел.

Защо е важно?

Много хора, които са емигрирали или са напуснали домовете си, са преживели травма преди, по време или след разселването. Тези преживявания могат да направят традиционните техники за осъзаност – като седене в неподвижност със затворени очи – неприятни или дори да предизвикат чувство на несигурност и други страхове.

Съобразената с травмата осъзнатост гарантира, че това е подкрепящ ресурс, а не източник на допълнителен стрес.

Когато се практикува безопасно, тя може да помогне за възстановяване на доверието в тялото, да създаде усещане за стабилност и да подпомогне емоционалното възстановяване.



УПРАЖНЕНИЕ:

Адаптиране на практиката на осъзнатост

Преди да водите практика на осъзнатост с други хора, е важно да се упражнявате в адаптирането на дейностите, така че те да се чувстват безопасни и достъпни за всички. Това кратко упражнение ще ви помогне да мислите като фасилитатор, като използвате принципите за чувствителност към травмата като свое ръководство.

1. Изберете проста дейност за осъзнатост, която вече познавате (например фокусиране върху дишането, сканиране на тялото или съзнателно слушане).
2. Представете си, че водите тази дейност за малка група мигранти или бежанци, някои от които може да са преживели травма.
3. Адаптирайте дейността, като използвате петте принципа:
 - ИЗБОР И КОНТРОЛ: Как ще дадете на участниците разрешение да спрат или променят практиката?
 - ЗАЗЕМЯВАНЕ ВЪВ ВЪНШНАТА СРЕДА: Можете ли да добавите опция за фокусиране върху външната среда (например, оглеждане на стаята, докосване на предмет)?
 - КРАТКИ УПРАЖНЕНИЯ: Как можете да направите дейността по-кратка и по-лесно управляема?
 - ОСЪЗНАВАНЕ НА ТРИГЕРИТЕ: Как ще реагирате, ако някой изглежда некомфортно?
 - БЕЗ ОСЪЖДАНЕ И САМОУСЕЩАНЕ: Как ще успокоите участниците, че няма грешен начин да участват?
4. Напишете 2–3 изречения, описващи вашата адаптирана версия.

Quick Guide – Trauma-Sensitive Mindfulness Principles



Choice and Control

Let participants choose if, how, at how long they join. Stopping is always okay.



Grounding Externally

Use sights, sounds, and touch around them if inner focus feels unsafe.



Short Practices First

Start small (30 sec–2 min) and build only if they're ready.



Watch for Triggers

Notice distress signs; invite pausing or shifting focus if needed.



Kindness over Judgment

No “right” way to be mindful; self-care comes before the exercise.

Източник:

Разработено от AI