

3 SKYRIUS. Sveikinimas ir prisistatymas

Šiame skyriuje sužinosite, kaip sąmoningumo praktikas galima pritaikyti, kad jos būtų saugios ir teiktų paramą žmonėms, patyrusiems traumą.

Sąmoningumas gali būti galinga gerovės priemonė, tačiau traumos aukoms tam tikros praktikos kartais gali sukelti neramybę, o sielvartą.

Todėl šiame skyriuje pristatomi traumos jautraus sąmoningumo principai, kad galėtumėte praktikuoti švelniai, saugiai ir gerbdami savo poreikius bei padėti kitiems daryti tą patį. Tikslas nėra įveikti nepatogumą, bet rasti būdus, kurie padėtų jums išlikti tvirtai ant žemės, palaikyti ryšį ir kontroliuoti savo patirtį.



3 SKYRIUS. Kas yra traumai jautrus sąmoningumas?

„Pagalvokite apie traumą kaip apie sužalojimą, o apie meditaciją – kaip apie pratimą. Kartais mums reikia pritaikyti pratimą, kad sustiprėtume ir pasveiktume. Tai ir yra traumai jautrus sąmoningumas.“

– David Treleaven

Traumai jautrus sąmoningumas – tai metodas, kuris pritaiko sąmoningumo praktikas taip, kad būtų išvengta pakartotinės traumos ir užtikrintas emocinis saugumas. Jis grindžiamas supratimu, kad trauminės patirtys, pavyzdžiui, karas, smurtas, priverstinis perkėlimas ar netektis, gali palikti ilgalaikius padarinius nervų sistemai ir emocinėms reakcijoms.

Pavyzdžiui, kai kuriais atvejais užsimerkimas, gilus susikoncentravimas į kūno pojūčius ar tam tikrų prisiminimų atgaivinimas sąmoningumo praktikos metu gali sukelti stiprias streso reakcijas. Į traumą atsižvelgiantis požiūris teikia pirmenybę pasirinkimui, įsitvirtinimui ir saugumui, o ne griežtoms technikoms ar nepatogumų „įveikimui“.

3 SKYRIUS. Pagrindiniai traumai jautraus dėmesingumo įsisąmoninimo principai

Traumai jautraus dėmesingumo įsisąmoninimo principai – tai paprastos gairės, padedančios užtikrinti, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktikos būtų saugios ir priimtinos žmonėms, patyrusiems sunkių ar skausmingų išgyvenimų.

Šie principai pripažįsta, kad kai kurios dėmesingo įsisąmoninimo praktikos, jei nėra tinkamai pritaikytos, traumą patyrusiems žmonėms gali sukelti diskomfortą ar būti pernelyg intensyvios. Todėl jose daugiausia dėmesio skiriama saugumui, pasirinkimo laisvei ir pagarbai kiekvieno žmogaus individualiai patirčiai, kultūriniam kontekstui bei poreikiams.

1. PASIRINKIMAS IR KONTROLĖ

- Visada informuokite dalyvius, kad jie gali bet kuriuo metu nutraukti, pakeisti ar praleisti bet kurią veiklą ir jiems nereikės aiškinti savo sprendimo.
- Pasiūlykite skirtingų dalyvavimo galimybių (pvz., pratimą atlikti sėdint ar stovint, užmerktomis arba atmerktomis akimis).
- Leiskite dalyviams patiems pasirinkti jiems tinkamą tempą, kūno padėtį ir dėmesio sutelkimo būdą.

2. DĖMESIO SUTELKIMAS Į APLINKĄ

- Pasiūlykite dalyviams sutelkti dėmesį ne tik į savo vidinius pojūčius, bet ir į aplinką. Pavyzdžiui, pajusti pėdas, remiančias grindis, paliesti įvairios tekstūros daiktą arba įvardyti tris dalykus, kuriuos jie mato.
- Dėmesio sutelkimas į aplinką gali padėti žmogui pasijusti saugiau, jei dėmesio nukreipimas į kūno pojūčius kelia per didelę įtampą ar diskomfortą.

3 SKYRIUS. Pagrindiniai traumai jautraus dėmesingumo įsisąmoninimo principai

3. TRUMPOS, NESUDĖTINGOS PRAKTIKOS

- Pradėkite nuo trumpų pratimų (30 sekundžių–2 minučių) ir tik vėliau pereikite prie ilgesnių.
- Ilginkite praktikos trukmę palaipsniui ir tik tuomet, kai dalyviai jaučiasi tam pasirengę.
- Trumpos praktikos padeda sumažinti pernelyg stiprių emocinių reakcijų riziką ir kurti pasitikėjimą.

4. TRAUMINIŲ DIRGIKLIŲ ATPAŽINIMAS

- Informuokite dalyvius, kad atliekant pratimus gali kilti nemalonių kūno pojūčių, prisiminimų ar minčių.
- Stebėkite požymius, rodančius, kad dalyvis gali jausti stiprų emocinį diskomfortą (pvz., pakitusį kvėpavimą, veido raumenų įtampą, neramų judėjimą).
- Jei pratimas kelia diskomfortą, paskatinkite dalyvį nukreipti dėmesį kitur, atsimerkti arba nutraukti pratimą.
- Patikinkite dalyvius, kad sustoti ar nutraukti pratimą yra visiškai normalu ir kad tai yra svarbi traumai jautraus dėmesingumo įsisąmoninimo dalis.

5. NETEISANTIS POŽIŪRIS Į SAVE IR ATJAUTA SAU

- Pabrėžkite, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktikoje nėra „nesėkmių“ ar „neteisingų“ rezultatų.
- Jei žmogus jaučia diskomfortą, tai ženklas sustoti, pakoreguoti pratimą arba jį nutraukti. Toks sprendimas visada yra priimtinas.
- Priminkite dalyviams elgtis su savimi taip pat geranoriškai ir supratingai, kaip jie elgtųsi su artimu draugu.

3 SKYRIUS. Kodėl tai svarbu?

Daugelis migrantų ir pabėgėlių yra patyrę trauminių išgyvenimų prieš migraciją, jos metu arba jau atvykę į priimančiąją šalį. Dėl šių patirčių įprastos dėmesingo įsisąmoninimo praktikos, pavyzdžiui, ramus sėdėjimas užmerktomis akimis, kai kuriems žmonėms gali kelti diskomfortą arba sustiprinti nesaugumo jausmą.

Traumai jautrus dėmesingas įsisąmoninimas padeda užtikrinti, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktikos taptų pagalbos priemone, o ne papildomo emocinio diskomforto šaltiniu. Saugiai taikomos šios praktikos gali padėti žmogui atkurti pasitikėjimą savo kūnu, sustiprinti stabilumo jausmą ir prisidėti prie emocinio sveikimo.



3 SKYRIUS. PRATIMAS. Dėmesingo įsisąmoninimo praktikos pritaikymas

Prieš pradėdami vesti dėmesingo įsisąmoninimo praktikas kitiems, svarbu išmokti jas pritaikyti taip, kad jos būtų saugios ir prieinamos kiekvienam dalyviui. Šis trumpas pratimas padės jums pažvelgti į situaciją fasilitatoriaus akimis ir taikyti traumai jautraus dėmesingo įsisąmoninimo principus.

1. Pasirinkite paprastą dėmesingo įsisąmoninimo praktiką, kurią jau žinote (pvz., dėmesio sutelkimą į kvėpavimą, kūno stebėjimo praktiką („body scan“) arba dėmesingą klausymąsi).
2. Įsivaizduokite, kad vedate šią praktiką nedidelei migrantų ar pabėgėlių grupei, kurios dalis dalyvių gali būti patyrę trauminių išgyvenimų.
3. Pritaikykite praktiką vadovaudamiesi penkiais traumai jautraus dėmesingo įsisąmoninimo principais.
 - **PASIRINKIMO LAISVĖ IR KONTROLĖ**
Kaip suteiksite dalyviams galimybę bet kuriuo metu sustabdyti, pakeisti ar nutraukti praktiką?
 - **DĖMESIO SUTELKIMAS Į APLINKĄ**
Ar galite pasiūlyti alternatyvų būdą sutelkti dėmesį į aplinką (pvz., apsidairyti po patalpą ar paliesti šalia esantį daiktą)?
 - **TRUMPOS IR LENGVAI ATLIEKAMOS PRAKTIKOS**
Kaip galėtumėte sutrumpinti praktiką, kad ją būtų lengviau atlikti?
 - **TRAUMĄ PRIMENANČIŲ DIRGIKLIŲ ATPAŽINIMAS**
Kaip reaguotumėte, jei pastebėtumėte, kad vienas iš dalyvių jaučiasi nepatogiai ar patiria emocinį diskomfortą?
 - **NETEISANTIS POŽIŪRIS Į SAVE IR ATJAUTA SAU**
Kaip patikintumėte dalyvius, kad nėra vieno „teisingo“ būdo dalyvauti praktikoje?
4. 2–3 sakiniais aprašykite, kaip pritaikėte pasirinktą dėmesingo įsisąmoninimo praktiką.

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.

Šaltinis: Sukūrė AI