**Навички толерування дистресу**

***Радикальне прийняття***

Трапляється, що ми стикаємось із проблемами, над якими не маємо контролю. В таких ситуаціях дуже легко зісковзнути на думки «Це несправедливо» і «Я не повинен був мати цю проблему», хоча це може і посилити біль, і погіршити стан.

Радикальне прийняття представляється як більш здоровий спосіб мислення під час таких ситуацій. Замість того, щоб фокусуватися на тому, як би ви хотіли бачити ситуацію, вам пропонується визнати та прийняти проблему такою як вона є. Пам’ятайте, що прийняття будь-чого не означає, що вам це щось подобається, чи ви це вітаєте.

Вміння прийняти проблему, вирішення якої є поза вашим контролем, призведе до зниження тривоги, злості чи суму, пов’язаних з нею.

|  |  |
| --- | --- |
| **Ситуація** | |
| Ви дізнаєтесь про те, що не отримали роботу, на яку сподівались і відчували себе підходящим кандидатом | |
| **Типові думки** | **Радикальне прийняття** |
| «Це несправедливо – я все зробив правильно! Я був найкращим кандидатом для них. Вони не мають так вчиняти зі мною» | «Я роздратований тим, що я не отримав цю роботу, але я приймаю те, що вони обрали когось, хто, на їх думку, підходить краще» |

***Самозаспокоєння за допомогою відчуттів***

Знайдіть приємний для вас спосіб залучити всі 5 ваших органів чуттів. Це допоможе заспокоїти вас і знизити градус негативних емоцій.

|  |  |
| --- | --- |
| Зір | Підіть на прогулянку кудись у гарне місце та зверніть увагу на краєвиди. |
| Слух | Послухайте щось приємне, напр., музику чи звуки природи. |
| Дотик | Прийміть теплу ванну чи і організуйте собі масаж. |
| Смак | Почастуйте себе трошки – це не має бути повна порція їжі. |
| Нюх | Знайдіть десь квіти чи розприскайте парфуми, які вам подобаються. |

***Відволікання***

Негативні почуття з часом пройдуть чи, принаймні, їх інтенсивність знизиться. Може бути корисним відволіктися на щось доти, доки ваші емоції не ослабнуть. Акронім англійською мовою може допомогти запам’ятати необхідні кроки – A.C.C.E.P.T.S. («accepts» у перекладі – «прймає»)

|  |  |
| --- | --- |
| Активності  (A - activities) | Залучайтесь до активностей, які потребують мислення та концентрації. Це може бути хоббі, проєкт, робота або навчання. |
| Допомога  (C - contributing) | Зконцентруйтесь на комусь чи чомусь, крім себе. Ви можете займатись волонтерством, робити щось хороше або будь-яким чином допомагати хорошій людині чи хорошій справі. |
| Порівняння  (C - comparisons) | Подивіться на свою ситуацію і порівняйте її з гіршим сценарієм. Згадайте моменти власного життя, коли ви відчували більший біль або коли хтось інший за своє життя був у скрутнішому становищі. |
| Емоції  (E - emotions) | Зробіть щось, що викличе контрастну емоцію. Якщо вам сумно – подивіться смішний фільм. Якщо ви нервуєтесь – послухайте заспокійливу музику. |
| Відсторонення  (P – pushing away) | Дистанціюйтесь від негативних думок, виштовхуючи їх з голови. Уявіть, що ви пишете про свою проблему на папері, зімніть його і викиньте геть. Відмовтесь від думок про ситуацію до кращих часів. |
| Думки  (T - thoughts) | Коли ваші емоції беруть гору, спробуйте зконцентруватись на думках. Рахуйте до 10, продекламуйте про себе вірша, почитайте книгу. |
| Відчуття  (S - sensations) | Знайдіть фізичний стимул, який вам допомагає відчути себе у безпеці і відволіктися від інтенсивних негативних емоцій. Носіть гумовий браслет та трошки відтягуйте його, щоб легенько ляснув по руці, або з’їжте щось кисле, наприклад шматочок лимону. |

*Перекладено з ресурсу TherapistAid.com*