



ПОДГОТОВКА К ГОТОВНОСТИ



ДЕЙСТВИЕ 1: НАПИШИТЕ В ДНЕВНИКЕ СЦЕНАРИЙ СТИХИЙНОГО БЕДСТВИЯ НА ДВЕ НЕДЕЛИ



Цель: Напишите, как, по вашему мнению, вы бы чувствовали себя и реагировали на ситуации, с которыми вы можете столкнуться, в течение двух недель после наступления стихийного бедствия.

В следующем сценарии предлагаются ежедневные подсказки для ведения дневника, которые помогут вам начать думать о том, как вы могли бы лучше подготовиться к ситуациям. Просматривая рекомендации, записывайте свои ответы в выбранном вами формате дневника. Потратьте время на внесение замеченных вами улучшений по мере необходимости, чтобы *Быть готовым на 2 недели*.

СЦЕНАРИЙ

Катастрофическое землетрясение происходит в 3 часа ночи. Вы просыпаетесь от тряски, как раз в тот момент, когда ваш мобильный телефон получает беспроводное аварийное оповещение (WEA), сообщающее вам о произошедшем землетрясении и рекомендуемое немедленно принять защитные меры. Землетрясение нанесло серьезный ущерб всему вашему сообществу. Многие дороги перекрыты, и вы, и ваши соседи остались без света и воды. Книжные полки опрокинулись, и книги вывалились на пол, а тяжелые картины были сбиты с крючков, некоторые упали на соседние кровати. Еда вывалилась из незапертых кухонных шкафов, а пути к выходу завалены мусором. Вы беспокоитесь о структурной безопасности своего дома и безопасности тех, кто живет с вами и в вашем сообществе.



ЗАПИШИТЕ ЭТО В ДНЕВНИК

Когда вы почувствовали тряску или получили предупреждение на приложение своего мобильного телефона...

- Предпринимали ли вы и члены вашей семьи защитные действия, такие как *упасть, укрыться и удержаться*? Потратьте некоторое время на то, чтобы попрактиковаться.
- Были ли высокие книжные шкафы и тяжелые предметы, находящиеся над головой, прикреплены к стене, чтобы они не опрокинулись или не сдвинулись с места? Если нет, закрепите их.
- Были ли ваши шкафы заперты на задвижку? Если нет, закрепите их.
- Есть ли в каждой комнате два выхода и все ли знают, где встретиться на улице после того, как прекратится тряска? Потратьте некоторое время на то, чтобы попрактиковаться.
- Действовали ли вы и ваши домочадцы быстро, не так быстро или вообще не действовали? Запишите это в дневник и поговорите об этом.



День 1:

Вы обеспокоены утечками природного газа и разрывами водопроводных труб в своем доме.

Знаете ли вы или кто-либо другой из взрослых в семье, где находятся вентили подачи электроэнергии, газа и воды и как их перекрыть?

Запишите это в дневник и поговорите об этом.



День 2:

Дети испытывают жажду.

Как вы предлагали напитки? Вы распределяли количество воды на человека?

Как вы были подготовлены? Как вы могли бы быть лучше подготовлены?

Запишите это в дневник и поговорите об этом.



День 3:

Ваша семья потребила около 1/3 простых в употреблении продуктов, таких как гранола, вяленое мясо и фрукты.

Хватит ли у вас еды для вашей семьи на две недели?

Как вы были подготовлены? Как вы могли бы быть лучше подготовлены?

Как вы могли бы уменьшить страхи детей по поводу того, что у них слишком мало еды?

Запишите это в дневник и поговорите об этом.



День 4:

Возникают опасения по поводу обеспечения надлежащего содержания отходов жизнедеятельности людей, животных, пищевых продуктов и потребительских товаров.

Знают ли ваши домочадцы о системе сбора мочи/фекалий в два ведра?

Кто несет ответственность за сбор и утилизацию отходов домашних животных?

Как вы справляетесь с дискомфортом каждого из вас по поводу похода в туалет, когда другие находятся поблизости?

Как вы относитесь к лицам с ограниченными возможностями передвижения, таким как лица, пользующиеся инвалидными колясками и ходунками?

Запишите это в дневник и поговорите об этом.



День 5:

Бабушке нужен рецептурный препарат, принимаемый два раза в неделю.

Есть ли у бабушки под рукой лекарства на две недели?

Знаете ли вы, как связаться с фармацевтом в экстренных случаях?

Запишите это в дневник и поговорите об этом.



День 6:

Люди устают есть холодную пищу.

Знаете ли вы, как готовить без традиционных источников питания (электрическая плита, природный газ)?

Какие принадлежности для приготовления пищи на заднем дворе у вас есть для приготовления пищи на открытом воздухе или в лагере?

Как вы оцениваете степень своей готовности на данный момент?

Запишите это в дневник и поговорите об этом.

День 7

Надвигаются темные тучи, будет дождь.



- У вас есть принадлежности для установки палаток, спальные мешки или теплые одеяла для всех?
- Какие еще вещи у вас есть под рукой, которые можно было бы использовать для укрытия от дождя?
- Как вы можете сделать сон на улице увлекательным для детей?
- Как вы будете обеспечивать укрытие на открытом воздухе для тех, кто пользуется инвалидными колясками?

Запишите это в дневник и поговорите об этом.

День 8

Один из детей порезался о битое стекло.



- Вы знаете, как промыть и перевязать рану?
- У вас есть необходимые принадлежности?
- Как вы можете помочь пострадавшему ребенку почувствовать, что он в безопасности?

Запишите это в дневник и поговорите об этом.

День 9

Ваша семья жаждет свежих продуктов.



- Есть ли у вас или у кого-либо из ваших соседей огород или фруктовые деревья?
- Можете ли вы обменять что-либо у своего соседа на то, что ему нужно?
- Удобно ли вам обращаться за помощью к соседям, живущим поблизости?

Запишите это в дневник и поговорите об этом.

День 10

Тетя Би живет на расстоянии нескольких городов отсюда, и вы не можете до нее добраться. Английский не является ее основным языком, и ей придется полагаться на соседей, а также на своё религиозное сообщество.



- Вы с тетей Би проверяли свои контакты за пределами этого района?
- Знает ли тетя Би, как связаться с другими членами ее религиозного сообщества?
- Вы с тетей Би встречались с соседями, живущими рядом с ней?
- Достигла ли тетя Би *готовности на 2 недели*, насколько это было возможно?

Запишите это в дневник и поговорите об этом.

День 11

Вы не уверены в том, какие консервированные продукты все еще можно употреблять в пищу, тем более что одна из банок с консервированными помидорами не «издала хлопок» при открывании, а продукты в банке пахнут кислотой.



- Знаете ли вы правильные методы консервирования продуктов питания?
- Знаете ли вы, как определить, по-прежнему ли консервы безопасны для употребления в пищу?
- С момента землетрясения прошло 10 дней. Как вы себя чувствуете?
- Как ваш уровень подготовленности повлиял на эти чувства?

Запишите это в дневник и поговорите об этом.

День 12

У вас заканчивается вода, хранящаяся в контейнерах ёмкостью в один галлон.



- Знаете ли вы, какие другие источники чистой воды могут быть доступны в вашем доме и вокруг него?
- Знаете ли вы, как получить к ним доступ и обращаться с ними, чтобы они были безопасны для питья и приготовления еды?

Запишите это в дневник и поговорите об этом.



День 13

Пищевые отходы скапливаются и дурно пахнут. Вы обеспокоены тем, что это может привлечь насекомых, грызунов или даже более крупных животных, таких как койоты и медведи.

- Вы знаете, как компостировать пищевые отходы?
- Есть ли у вас достаточные запасы для хранения бытовых отходов (не от людей или домашних животных) и отпугивания животных?

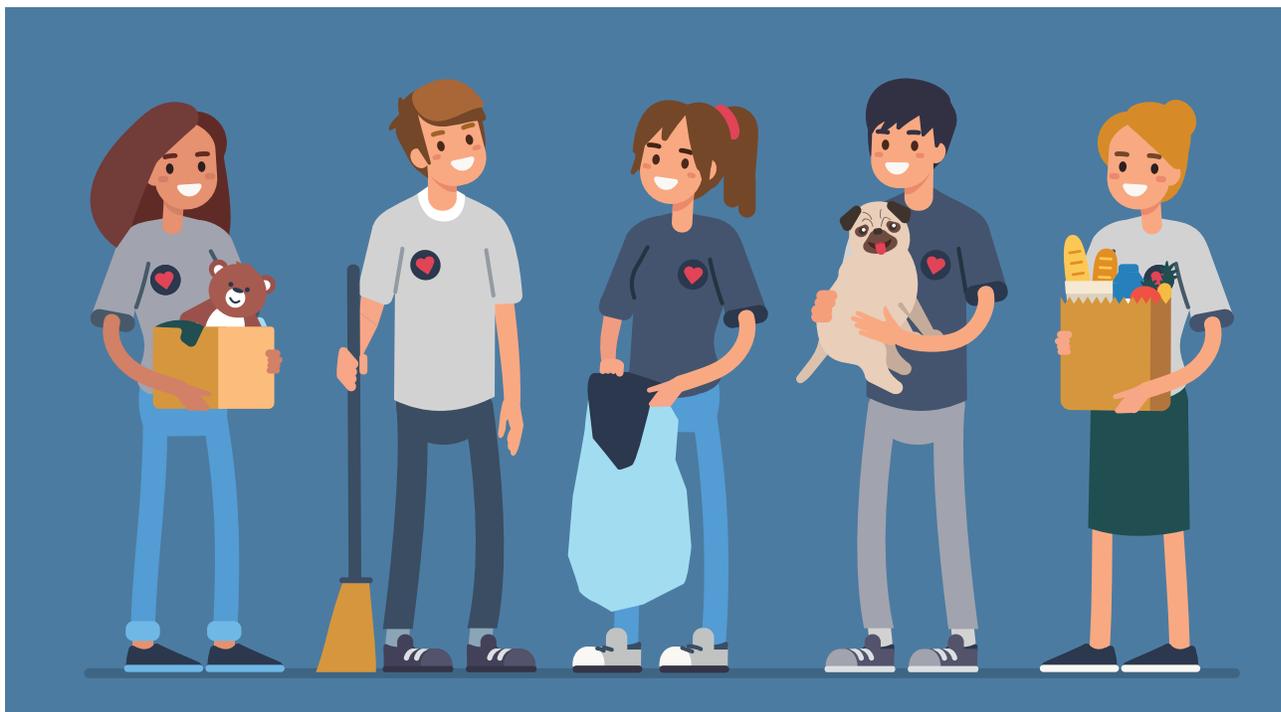
Запишите это в дневник и поговорите об этом.

День 14

Вы слышите звуки большого количества машин вокруг своего дома, что говорит о том, что дороги могут становиться все более проходимыми для машин экстренной помощи. Вы начинаете думать о восстановлении после землетрясения и о том, что оплатит ваша страховая компания.

- Задokumentировали ли вы свои вещи в виде письменных цифровых документов или фотографий?
- Есть ли у вас страхование домовладельцев, арендаторов, страхование от землетрясений и наводнений?
- Есть ли у вас адекватное страховое обеспечение?
- Знаете ли вы, как связаться со своим страховым агентом, общественными службами (такими как Американский Красный Крест, Армия спасения, компания Goodwill Industries, религиозные группы), агентством FEMA и местными службами по управлению чрезвычайными ситуациями?

Запишите это в дневник и поговорите об этом.



ДЕЙСТВИЕ 2: СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ПИТАНИЕМ И ПОТРЕБЛЕНИЕМ ВОДЫ В ТЕЧЕНИЕ ДВУХ НЕДЕЛЬ



Цель: Создайте инструментальное средство, которое вы можете использовать, чтобы начать планировать то, что вам нужно, чтобы быть максимально самодостаточным в течение двух недель.



Употребление здоровой пищи способствует повышению готовности организма к стихийным бедствиям. Здоровое питание не обязательно должно быть дорогим, и вам не обязательно быть шеф-поваром-гурманом, чтобы покупать, предлагать и готовить вкусные блюда, которые можно хранить и консервировать, чтобы увеличить свой запас продуктов *на 2 недели*. (Смотрите раздел 3: План организации питания и раздел 4: План обеспечения водой, чтобы получить идеи о том, как недорого создать свои запасы еды и воды, чтобы быть *готовым на 2 недели*.)

Подумайте о том, как вы можете поддерживать или улучшать свое здоровье с помощью того, что вы едите и пьете, а затем запишите это в дневник! Запишите, что каждое лицо и домашнее животное ест и пьет каждый день в течение двух недель. Отслеживание этой информации поможет вам составить план организации питания и обеспечения водой, который поможет вам *быть готовым на 2 недели*.

Вот пример:



ВАШЕ ОТНОШЕНИЕ К ЕДЕ

Выполняя это действие, найдите время, чтобы подумать и записать в дневник о том, что вы едите.

- Что едите вы и те, с кем вы живете, включая животных?
- Где вы покупаете или достаете себе еду?
- Что бы вы сделали, если бы эти источники пищи были недоступны?
- Можете ли вы выращивать, консервировать и хранить свои собственные продукты питания?
- Где вы в настоящее время храните продукты у себя дома?
- Где вы можете хранить дополнительные продукты питания и воду, подойдя к процессу творчески?
- Какие продукты длительного хранения у вас обычно есть под рукой?
- Какие диетические ограничения есть у вас и у членов вашей семьи?
- Есть ли у вас непортящиеся продукты питания для поднятия настроения, которые можно хранить длительное время или чередовать в своей кладовой, такие как шоколад, леденцы и напитки (которые не нуждаются в охлаждении)?
- Как вы могли бы питаться по-другому после стихийного бедствия?
- Какие ваши любимые блюда и напитки (то, что поднимает вам настроение)?
- Как бы вы могли адаптировать свои любимые рецепты, особенно к ситуации, когда у вас нет электричества или природного газа?
- Какие новые способы приготовления пищи вы хотели бы попробовать?

ВАШЕ ОТНОШЕНИЕ К ВОДЕ

Выполняя это действие, найдите время, чтобы подумать и записать в журнал свое потребление воды.

- Сколько воды вы и те, с кем вы живете, включая животных, выпиваете ежедневно?
- Есть ли у вас дополнительный запас воды для своей семьи, включая животных?
- Где бы вы хранили достаточное количество воды, чтобы вашей семье хватило на две недели?
- Можете ли вы создать больше места для хранения воды, например, под кроватями, в шкафах или в качестве самодельного предмета мебели (внутри коробок, на которые вы ставите телевизор или используете в качестве стола)?
- Знаете ли вы в настоящее время, как создать чистую, пригодную для питья воду из воды в своем доме и окрестностях?
- Знаете ли вы, какую воду безопасно пить, а какую нет?
- Как бы вы вскипятили воду, если бы у вас в помещении не было электричества или природного газа?

ВАШЕ ОТНОШЕНИЕ К ОТХОДАМ

Подумайте и запишите в дневник, как готовиться к употреблению продуктов питания, избавляться от отходов жизнедеятельности человека и животных и как с ними обращаться.

- Сколько туалетной бумаги используется вашей семьей за неделю? (Удвойте это количество, чтобы определить, что вам понадобится на две недели.)
- Есть ли у вас безопасная альтернатива использованию домашнего туалета?
- Знаете ли вы о системе Phlush с двумя ведрами, в которой используются два больших ведра с крышками? (См. раздел 5: План утилизации отходов и соблюдение гигиены).
- Знаете ли вы, что коммерческое повторное использование пластиковых ведер для пищевых продуктов незаконно? Супермаркеты, рестораны и пекарни часто раздают их бесплатно! Где бы вы могли спросить местных жителей об этих бесплатных подарках?
- Есть ли у вас планы обеспечения безопасности при обращении с человеческими отходами, пищевыми продуктами и отходами животного происхождения?

ВАШЕ ОТНОШЕНИЕ К ПРЕДМЕТАМ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ, МЕДИКАМЕНТАМ И МЕДИЦИНСКОМУ ОБОРУДОВАНИЮ ДЛИТЕЛЬНОГО ПОЛЬЗОВАНИЯ

Запишите в дневнике о том, как подготовиться к травмам, о рецептурных препаратах, отпускаемых без рецепта лекарствах и использовании медицинского оборудования длительного пользования и вспомогательных устройств.

ОЦЕНИТЕ СВОИ СРЕДСТВА ДЛЯ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ И НАВЫКИ

У каких-либо товаров истек срок годности? Что сейчас есть под рукой? Перечислите их.

Проходите ли вы или кто-либо из тех, кто живет с вами, подготовку по оказанию первой помощи, искусственному дыханию или оказанию первой помощи в условиях дикой природы?

Использовали ли они когда-нибудь этот тренинг? Отследите это. Запишите об этом в дневнике.



РЕЦЕПТУРНЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ

Перечислите рецептурные препараты, принимаемые в настоящее время, и то, как часто вы получаете их новый запас.

Сколько используется ежедневно и кем? Отследите это.

Вы знаете, как связаться со своим фармацевтом?

Знаете ли вы, как обеспечить водостойкость лекарств?



ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА

Пользуетесь ли вы или кто-либо другой на вашем месте вспомогательными устройствами?

Требуется ли питание какому-либо из этих устройств?

Есть ли у вас резервная емкость аккумулятора или генератора?

Знаете ли вы, как связаться со своим поставщиком?

ЖУРНАЛ ОТСЛЕЖИВАНИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ И ВОДЫ

ДАТА	ВРЕМЯ	ИМЯ И ФАМИЛИЯ	ОПИСАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО	ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ / ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ----- <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ----- <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ----- <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ----- <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ----- <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ----- <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ----- <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ----- <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ----- <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ----- <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ----- <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ----- <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ----- <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ----- <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ----- <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ----- <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ----- <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ----- <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ----- <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ----- <input type="checkbox"/> ВОДА
/ /					<input type="checkbox"/> ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ----- <input type="checkbox"/> ВОДА

ЗАМЕТКИ

ВАШИ ЧУВСТВА ПО ПОВОДУ «ЖИЗНИ БЕЗ УДОБСТВ»

Ничего страшного, если приключения на свежем воздухе нравятся не всем. В то время как некоторым нравится уединяться в комфорте уютного гостиничного номера, другим нравится спать под звездами. Запишите, как вы относитесь к «жизни без удобств» на открытом воздухе в течение двух недель, и определите, есть ли у вас все необходимое для того, чтобы чувствовать себя комфортно и безопасно. Как вы относитесь к тому, что можете безопасно укрыться в помещении, даже без электричества и воды?

- Если вы раньше разбивали лагерь, каким снаряжением вы пользовались? Палаткой? Походной печью? Спальным мешком? Если бы у вас не было этих вещей, что бы вы могли использовать для лагеря на две недели? У вас есть какие-нибудь дополнительные одеяла?
- Если у вас нет походного снаряжения или вы не можете его позволить себе, не могли бы вы собрать несколько больших брезентов и веревку? Есть ли у вас доступ к угольному или пропановому грилю, дровам, яме для костра или дымоходу, которые можно использовать на открытом воздухе? Как вы можете использовать их для приготовления пищи в течение двух недель без электричества?
- Есть ли у вас теплая одежда, предназначенная для холодной погоды? Если вы не можете позволить себе купить новую, куда бы вы могли пойти, чтобы недорого купить подержанную одежду, или кто мог бы подарить ее вам?
- Есть ли у вас и у ваших домочадцев одежда, которая вам больше не нужна и которой вы можете поделиться с другими? Подумайте о том, чтобы обменяться одеждой с соседями, особенно с теми, у кого есть дети, которые быстро вырастают из одежды или которым надоедают их собственные вещи!
- Если у вас есть дом, был ли он построен в соответствии со стандартами сейсмобезопасности или был сейсмически переоборудован, чтобы противостоять землетрясениям? Если вы живете во многоквартирном доме, знаете ли вы, соответствует ли он нормам сейсмостойкости? Если вы живете в доме заводского изготовления, закреплен ли он стяжками, чтобы выдерживать тряску и сильный ветер?
- Знаете ли вы, где находятся ваши запорные клапаны для подачи электроэнергии, воды и природного газа и как их закрыть?



ДЕЙСТВИЕ 3: СЛОВА, ОБРАЩЕННЫЕ К ВАШЕМУ БУДУЩЕМУ «Я»



Цель: Напишите своему будущему «я» несколько советов и скажите: «Ты можешь это сделать!»

Любое стихийное бедствие может быть страшным и трудным. Вы делаете большие шаги вперед, поэтому потратьте несколько минут на то, чтобы написать своему будущему «я» несколько советов и ободрений, используя следующие подсказки, которые помогут вам.



День 1: Это первый день стихийного бедствия. Отличная новость состоит в том, что вы *готовы на 2 недели*, так что напишите своему будущему «я» краткую заметку, которую нужно положить в свой походный набор, чтобы она была там в качестве ободрения, когда дела пойдут плохо.

- Что вам может понадобиться прочитать, когда тряска прекратится и отключится электроэнергия?
- Как вы можете помочь успокоить себя (и других), когда на некоторое время останетесь без коммунальных услуг и электричества?
- Поделитесь замечательным открытием, которое пришло к вам во время выполнения этих заданий, или запишите несколько забавных шуток, которые вызовут улыбку на вашем лице или на лице кого-либо другого.
- Напишите себе благодарственное письмо за то, что вы были *готовы на 2 недели* и напомните себе, что вы подготовлены лучше, чем думаете.

День 3: Прошло 72 часа с тех пор, как прекратилась тряска и отключилось электричество, и у вас все хорошо. Вы связались с близкими, друзьями и соседями. Большая часть вашей сети поддержки *готова на 2 недели*, что является отличной новостью, потому что вы в состоянии позаботиться о большинстве своих потребностей.

Во-первых, поздравьте себя и своих домочадцев с тем, что они приложили столько усилий, чтобы подготовиться. Теперь напомните своему будущему «я», что вы делаете все возможное в этом сложном процессе, а затем задайте себе несколько важных вопросов:

- Как вы себя чувствуете? Это новое. Проявите к себе немного понимания и будьте добры.
- Есть ли какие-то вещи, которые вы можете улучшить или изменить, учитывая то, что вам доступно?
- Как вы можете предложить заботу о себе и оказать поддержку другим? К кому вы можете обратиться за поддержкой?
- Напишите, как бы вы ответили на эти вопросы, или просто напишите сами вопросы, чтобы напомнить себе о том, что вы можете, а чего не можете делать. Все будет хорошо.

День 7: К настоящему времени вы пережили одну неделю. Признайте, что это тяжело, утомительно и становится очень скучным. Телевизора нет, готовить становится все труднее, и все теряют терпение. Сделайте шаг назад и осознайте, что вы и ваша сеть поддержки достигли важного рубежа — вы пережили семь дней после катастрофы. Скажите спасибо себе и другим и подумайте о том, что может произойти дальше. Возможно, в вашем регионе появятся дополнительные службы экстренного реагирования и общественная поддержка. Как вы могли бы помочь тем, кто вам небезразличен?

Перечислите, в чем вам может понадобиться помощь, чтобы поддерживать себя и свою семью. Общались ли вы с теми, кто вам небезразличен? Соприкоснулись ли вы с самим(-ой) собой – чувствуете ли вы себя сильным(-ой)? Как бы вы могли подготовиться к следующим нескольким дням, когда придет больше поддержки? Как вы и ваше сообщество продолжаете двигаться вперед, восстанавливаясь после этой катастрофы?

После катастрофы: Электричество снова включено! Празднуйте – у вас получилось! Конечно, предстоит еще многое сделать, но ваше электричество, тепло и водоснабжение работают. Вы наполнили свой желудок, и все начинает возвращаться на круги своя. Завершая это упражнение по ведению дневника, задайте себе следующие вопросы:

- Что я мог(-ла) бы сделать, чтобы в следующий раз быть более подготовленным(-ой)?
- Как я могу помочь тем, кто мне дорог, сделать то же самое?
- Теперь, когда худшее позади, изменилось ли каким-либо образом мое восприятие моего сообщества (и моей семьи)? Если да, то почему и как?

ДЕЙСТВИЕ 4: ПРАКТИКУЙТЕ ОСОЗНАННОСТЬ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ГОТОВНОСТИ



Цель: Повышайте готовность, создавая внутреннее спокойствие.

Чувствовать себя в безопасности особенно сложно в неопределенные времена, в том числе сразу после стихийного бедствия, когда ваша нормальная повседневная жизнь была значительно нарушена. Повышение вашего внутреннего спокойствия может помочь создать безопасное место внутри себя. Готовность приносит большее душевное равновесие и тем самым способствует вашему внутреннему спокойствию.

Практика осознанности — это бесплатный, портативный способ повысить свое внутреннее спокойствие. Осознанность означает полное присутствие, осознание того, где вы находитесь и что делаете, а не чрезмерную реакцию на то, что происходит вокруг вас или подавленность в связи с этим. Осознанность может помочь вам пережить как хорошие времена, так и плохие, в том числе во время стихийного бедствия. Осознанность может повысить готовность.

Попробуйте приведенные ниже советы по осознанности, чтобы сразу же снять стресс!

СОВЕТЫ ОТНОСИТЕЛЬНО ОСОЗНАННОСТИ

КАК СНЯТЬ СТРЕСС НА МЕСТЕ

Остановитесь



Прервите свои мысли с помощью команды «стоп» и поставьте на паузу все, что вы делаете в этот момент.

Вдохните



На секунду обратите внимание на свое дыхание. Медленно вдохните через нос, выпятите живот и медленно выдохните через нос.

Наблюдайте



Обратите внимание на свои мысли, чувства и даже физические реакции. Какие мысли вы замечаете? Какие эмоции возникли? Как чувствует себя ваше тело? Попробуйте несколько мгновений посидеть с тем, что вы найдете, без осуждения.

Продолжайте



Вдумчиво поразмышляйте о том, как бы вы хотели отреагировать. На чем вы можете сосредоточиться прямо сейчас? Каков ваш приоритет номер один на данный момент? Сузьте фокус своего внимания и делайте это по одному маленькому шагу за раз.

У ВАС ВСЁ ПОЛУЧИЛОСЬ!



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ КНИЖНЫЕ РЕСУРСЫ НА ТЕМУ ОСОЗНАННОСТИ

- Разум лидера: Как привести себя, свой народ и свою организацию к выдающимся результатам, Расмус Хугард и Жаклин Картер (2018 год)
- День осознанности: Практические способы обрести сосредоточенность, спокойствие и радость с утра до вечера, Лори Дж. Кэмерон (2018 год)
- Спокойное тихое место: Программа осознанности для обучения детей и подростков снятию стресса и сложным эмоциям, Эми Зальцман, доктор медицинских наук, и Саки Санторелли, доктор образования, магистр гуманитарных наук (2014 год)
- Навыки осознанности для детей и подростков, Дебра Бердик (2014 год)
- Дыши, остынь: Удобная книга с играми и методиками, знакомящими детей и подростков с дыханием, медитацией и релаксацией, автор Лиза Робертс (2014 год)
- Внимательный ребенок: Как помочь своему ребенку справиться со стрессом и стать счастливее, добрее и сострадательнее, Сьюзан Кайзер Гринланд (2010 год)
- Разум ребенка: Методы осознанности, помогающие нашим детям быть более сосредоточенными, спокойными и расслабленными, Кристофер Уиллард (2010 год)
- Осознанное питание: Руководство по повторному открытию здоровых и радостных отношений с едой, Ян Чозен Бейс (2009 год)
- Осознанные движения: Десять упражнений для хорошего самочувствия, Тич Нат Хан (2008 год)