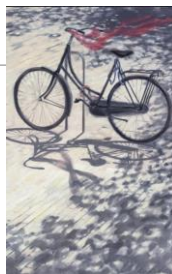


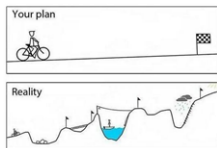
WE BECOME WHAT WE REPEATEDLY DO
SEAN COVEY

Tēmas:

- faktori kas padara mūs emocionāli jūtīgus, "izsi" no līdzsvara
- ieradumi domāšana, uzvedībā
- ieskats darbā ar raizēm, izvairīšanās
- apzinātības, līdziecības un kognitīvās terapijas tehnikas



1. Es eju pa ceļu.
Prāvēd' ar šķēl' bēdē, es šķēl' ķēdē.
Es mana garmā, manāšā cēdē.
Es man' mēdā vācē.
Nepasēdama vācē mēdā, lai ušēd' arē.
2. Es eju pa tu pūšu ceļu.
Prāvēd' ar šķēl' bēdē.
Es manā garmā, manāšā cēdē.
Es man' mēdā vācē.
Nepasēdama vācē mēdā, lai ušēd' arē.
3. Es eju pa tu pūšu ceļu.
Prāvēd' ar šķēl' bēdē.
Es manā garmā, manāšā cēdē.
Es man' mēdā vācē.
Nepasēdama vācē mēdā, lai ušēd' arē.
4. Es eju pa tu pūšu ceļu.
Prāvēd' ar šķēl' bēdē.
Es manā garmā, manāšā cēdē.
Es man' mēdā vācē.
Nepasēdama vācē mēdā, lai ušēd' arē.
5. Es eju pa tu pūšu ceļu.
Prāvēd' ar šķēl' bēdē.
Es manā garmā, manāšā cēdē.
Es man' mēdā vācē.
Nepasēdama vācē mēdā, lai ušēd' arē.



Autobiography in Five Chapters
by Portia Nelson

Ar COVID 19 ir izmaiņas

Mēs cenšamies izdzīvot un mums ir ilgas savienoties

Vai ir droši kontaktēties ?

Nevar būt kopā

Cilvēki kļūst bīstami

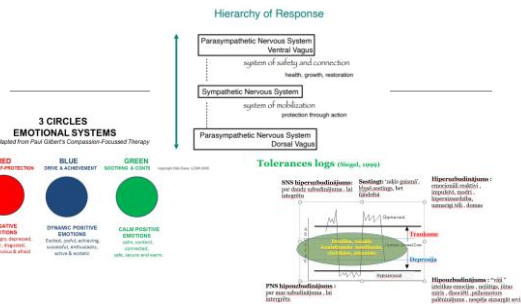
Teroģežota co-regulācija



COVID-19 Stress Relief
Wendy Baltes, Ph.D., offers her top 12 tips to help cancer patients and caregivers find healthy ways of coping with stress due to COVID-19.



COVID-19 Anxiety
The health, financial and psychological impact of COVID-19 is unprecedented and at this point, includes a lot of unknowns.



3 veidi kā reaģēt

Table with 2 columns: emotional state and physical/sensory cues. Includes categories like 'Alert, aware, attentive, mindful', 'Alerted, aroused, panicked', and 'Anxiety, gone, "rebound" from sympathetic arousal and rage'.

- Ventral Vagal - drošība un kontakts
- Sympathetic Nervous System - mobilizācija- cīņits vai bēgt
- Dorsal Vagal - imobilizācija - aizsardzība - pazust

Meklē drošības vai draudu signālus un vajag uz VENTRAL VAGAL

NS sarunājas "savā starpā"

Visu laiku meklējam drošību un draudus

Kad "noiet kaut kas greizi"

- Ns nespēj nomierināties, kad vairs nav draudu
- Aktivējas jau kā ieradums



Kā prāts funkcionē stresā ?

Jo dziļāk stresā , jo šaurāk redz

Jo ilgāk stresā , jo daudz ko neredz. Būs grūti!!!



Stress un uzmanības fokuss

Kā Jūs zināt , ka jūtat stresu ? Kādas ir stresa pazīmes?

Kādas ir emocijas?

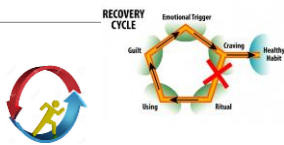
Kādas ir ķermeņa sajūtas?

Kādas ir domas?

Un ko darām stresā?

Uzdevums. Atsaukt atmiņā stresa situāciju





Stress vicious circle



Vecās stratēģijas, kas agrāk palīdzēja, (bet tagad vairs nē) pielietojam, jo esam **autopilota** !

Prāta tendence – stresā domājam – īstermiņa risinājumus, jo gribam ātri tikt galā !



Mazināt autopilotu
Ieradumu kategorijas

- ❖ Ieradums gribēt
- ❖ Ieradums novērst uzmanību
- ❖ Ieradums pretoties
- ❖ Ieradums darboties



Perfekcionisma ilūzija. Emocionālais perfekcionisms

- Emocionālajai dzīvei jābūt „tīrai”, patīkamai, vieglai, piepildītai, saturīgai visu laiku
- uz garlaicības pieredzi var reaģēt ar pastiprinātu neapmierinātību, dusmām un trauksmi
- Uzskati: “Man vajadzētu būt tikai patīkamām emocijām”, “Man visu laiku vajadzētu justies labi”, „Ja es nejutos labi, tad kaut kas ir nepareizi”, „
- “Mana emocionālā pieredze ir unikāla tikai man”
- “Es nevaru izturēt negatīvas emocijas jūtas

Rezultātā

- Garlaicība, bezdarbība, pat atpūta izraisa frustrāciju, sarūgtinājumu
- Ruminēšana “Kāpēc man ir tik garlaicīgi?”
- Pārmērīgi vispārīnājumi - “Mana dzīve šķiet garlaicīga”
- Labeling - “Viņš ir tik garlaicīgs”
- Izvairīšanās - “Man ātri tas jāpārtrauc”
- Katastrofizēšana - „Es nevaru izturēt šo garlaicību”
- Paškaitējoša uzvedība - apsūdzot citus, dzeršana, ēšana uc

Perfekcionisma ilūzija. Eksitenciālais perfekcionisms

Ietver emocionālo perfekcionismu

Ir vispārīgāks - **patīkamām jābūt ne tikai viena cilvēka emocijām, bet arī dzīvei**

“Manai dzīvei jābūt piepildītai, lietām jānotiek kā plānots, un ir iespējama ideāla dzīve”.

Eksistenciālais perfekcionists bieži izturas pret savām cerībām kā pret prasību –

“Tas nav tas, ko es gaidīju”

“Kāpēc man samierināties ar mazāku?”

Rezultātā neizbēgami rodas neiecietība pret negatīvām emocijām un pārdzīvojumiem.

Rezultātā ir GAIDAS, kas noved pie aizvainojuma, izvairīšanās, nespēju būt elastīgam un grūtības pielāgoties realitātei.

Sekas ir “neizbēgama vilšanās”.

VAJAG

Jaunas pārlicības, skatījums, elastība, pieņemšana

Domas nav fakti

Domas nav realitāte, tās ir vienkārši domas

Neatkarīgi no satura, domas ir tikai domas, kaut arī mēs bieži uz savām domām reaģējam kā uz faktiem



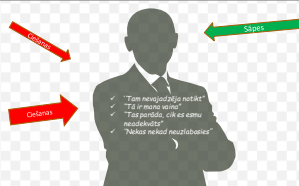
Ieradumi...Pārlietu Domāšana ..arī par emocijām



Williams, Farnell, Bernhofer, Crane & Silvestro, 2013

2 bultas - Sāpes un Ciešanas

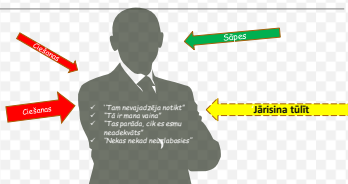
Salletha Sutte



Williams, Farnell, Bernhofer, Crane & Silvestro, 2013

2 bultas - Sāpes un Ciešanas + 1 bulta

Salletha Sutte



Williams, Farnell, Bernhofer, Crane & Silvestro, 2013

Ciešanas - tās ir sāpes vai diskomforts,

+ mūsu reakcija uz to

Var iemācīties neieņemt ciešanās

Kā mēs pievienojam ciešanas?



DEPT/OLGA/2020

Kā reaģējam uz stresu nepatīkamu pieredzi ?

Atsakoties reaģēt aversei un apzīmāti pieņemt emociju.

tai nepieņemamies, nepastiprinām to, mazinām ciešanas, kas rodas kā reakcija uz sāpēm un diskomfortu



Ietaupām savus resursus un dodam sev iespēju ātri sajūties labāk

Ierādums

Ruminēšana. Izvairšanās no pieredzes gūšanas

Emocionālās problēmas attīstās šādu faktoru ietekmē:

- Garastāvokļa pasliktināšanās
- Ieilgusi negatīvā domāšana
- Izvairšanās no diskomfortu izraisošas pieredzes (domām, emocijām vai fiziskām sajūtām)
- Fiziska noguruma un smaguma sajūta



Kas padara situāciju sliktāku?

DEPT/OLGA/2020



Atbildes/ reakcijas ieraksts
Huxter, 2016.

Triggeris/Sit uācija	Atbilde / reakcijas	Sekas: Kā jūsu reakcija ietekmē jūs un / vai citus Jums apkārē?	Vai tas bija saskaņā ar vai pretstatā jūsu mērķiem un vērtībām	Ja tas bija saskaņā, kā jūs vērtat tos pallelināt?	Ja tas ir pretstatā kādi ir alternatīvi veidi ?



Pārmaiņas. Uzdevums



Apzinātība



Apzinātība (Lineahn)

Apzināta vērošana Apzināta aprakstīšana Apzināta piedalīšanās	Nevertējot Līdzjūtīgi Efektīvi
Ko	Ka

Stimuli

Sajūtošais prāts

- garša
- redze
- dzirde
- tausti
- oža
- viscerālās sajūtas
- ģermego sajūtu palīdz (proprioceptīvās sajūtas)

Domājošais prāts

- Katrā momentā, prāts
 - ✓ nosauc stimulu
 - ✓ veido asociāciju ar atmiņām
 - ✓ analizē
 - ✓ vērtē
 - ✓ salīdzina
 - ✓ plāno
 - ✓ atceras
 - ✓ reflektē

Williams, Farnell, Barnhofer, Crane & Siberton, 2015

Sociālās iesaistes sistēma

Meklē drošību /draudus

Acis

Ausis

Sejas un galvas kustības

Tā kā nēsājam maskas, balss ir iz mainīta

Acis paliek svarīgas

Izvēle – daudzas ir atņemtas, bet vairākas ir iespējamas,

Kā varam navigēt savu dzīvi tagad?



Pasaules simfonija (klausīšanās)

1 minūte

Šajā laikā, lai kur jūs atrastos, koncentrējieties uz visām skaņām, kuras varat sadzirdēt. Pievērsiet uzmanību skaņu atšķirībām un smalkām nianšēm. Klausieties tā, it kā tā būtu kāda jauna, vēl nekad nedzirdēta mūzika, kas atskapota tikai jums. Un tas notiek tikai vienu reizi mūžā, tieši tagad. Tas ir domāts tikai jums. Nepalaidiet garām nevienu brīdi. Ja rodas traucējošas domas, atgrieziet uzmanību pie klausīšanās

Apzinātā "izmeklēšana" PRIEKU

1. persona: Lūdzu, pasakiet man vienu lietu, ko jūs pamanāt savā ķermenī, kad jūtat Priekus?

2. persona: (atbilde)

1. persona: Paldies. (Pauze) Lūdzu, pasakiet man, ko jūs pamanāt savā ķermenī, kad jūtat PRIEKU?

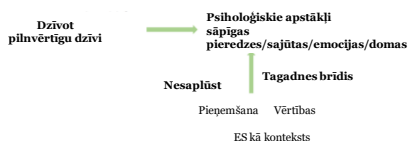
3X

2. Lūdzu, pastāstiet man vienu domu, kas raisa PRIEKU, kad domājat par nākotni?

3. Ko jūs tagad varat darīt, lai jūsu dzīvē tagad ienāktu vairāk PRIEKU?

Psiholoģiskā elastība

Palīdzēt dzīvot vērtīgu dzīvi, neskatoties uz "ciešanu" klātbūtni



Patiesā pieņemšana

Deb Dana, 2020

Nosūtīt drošības norādījumus, nosūtām uzaicinājumu izveidot savienojumu
 Saņemot drošības norādījumus, mēs automātiski jūtamies gaidīti un otrādi ..
 Co-regulācija - ilgstoši pašiem nākas - nogurums



Latviešu valodā