



# Шаги к улучшению психического здоровья

Руководство по психическому здоровью  
для моряков



STEAMSHIP MUTUAL







Сразу несколько разных факторов влияют на психическое здоровье моряков – стресс на работе, семейные проблемы, ограниченное время увольнения на берег. Находясь в плавании, трудно получить помощь, если она требуется.

Однако помощь есть! Наше руководство для самостоятельной помощи содержит навыки и упражнения, которые помогут справиться с эмоциями, когда жизнь казалось бы становится неуправляемой, а настроение находится на нуле.



# Содержание

Пять шагов к психическому благополучию .....	4-6
Факт или мнение? .....	7
Упражнение. Смотрим на ситуацию со стороны .....	8-9
Установки на позитивное мышление .....	10
Осознанность .....	11-13
Поговорите о своей проблеме с SeafarerHelp .....	14



ISWAN – международная благотворительная организация, которая стремится помочь морякам в трудных и стрессовых ситуациях, независимо от их национальности, религиозной принадлежности или расы. [www.seafarerswelfare.org](http://www.seafarerswelfare.org)



SeafarerHelp – круглосуточная линия помощи, доступная на разных языках, с целью помочь морякам и их семьям, независимо от рода проблемы или их местонахождения. [www.seafarerhelp.org](http://www.seafarerhelp.org)

Данное руководство разработано по материалам сайта [www.getselfhelp.co.uk](http://www.getselfhelp.co.uk) под наблюдением консультанта и клинического психолога Пенни Блэкберн.



## Пять шагов к психическому здоровью

---

НАШЕ ТЕЛО

ДОСТИЖЕНИЯ

ОБЩЕНИЕ

УДОВОЛЬСТВИЕ

ШАГ НАЗАД

### Заботьтесь о своем теле

Забота о своем физическом теле означает, что вы будете лучше справляться с эмоциональными проблемами.



Сделайте шаги к тому, чтобы получать количество часов для сна, необходимое вашему организму



Питайтесь регулярно и здоровой пищей



Занимайтесь спортом, желательно на свежем воздухе



Планируйте заранее, как провести свободное время с пользой



Помните о том, какой эффект оказывают на вас кофе, никотин и алкоголь



## Стремитесь к новым целям

Наш мозг работает лучше, если мы делаем что-то полезное в течение дня. Достижения повышают уровень дофамина, который является одним из химических факторов внутреннего подкрепления. Дофамин служит важной частью «системы вознаграждения» мозга, поскольку вызывает чувство удовлетворения, чем влияет на процессы мотивации и обучения. Полезные дела повышают уровень серотонина, который часто называют «гормоном хорошего настроения» или «гормоном счастья».



Важно ставить перед собой достижимые цели и выполнимые задачи каждый день. Например, задачи, связанные с работой, домашними делами или обучением, а также можно ставить целью успехи в отношениях, спорте или хобби.

## Общайтесь

Когда настроение ухудшается, мы чувствуем себя более уставшими и теряем интерес к работе. Мы проводим больше времени в одиночестве, отдаляясь от общества. На борту корабля чувство изоляции может обостриться. Возможности наладить контакт с друзьями и близкими людьми бывают ограничены, поэтому старайтесь делать это в любой удобный момент. Поддерживайте дружеские отношения с коллегами на борту: организуйте вечер караоке, поиграйте в настольные игры, устройте совместный просмотр кино или создайте команды для спортивных игр.



## Получайте удовольствие

Когда мы в хорошем настроении, помимо повседневных обязанностей, мы склонны тратить время на более приятные занятия. По мере снижения нашего настроения и упадка сил мы делаем все меньше, пока не перестаем заниматься даже необходимыми ежедневными хлопотами. Стремитесь к тому, чтобы чаще заниматься делами, которые вам приятны. Попробуйте найти себе занятия, которыми вы можете наслаждаться уже сейчас. Заранее планируйте следующий рейс, подумайте что можно взять с собой, чтобы было радостнее находиться на борту. Постарайтесь найти баланс между временем для себя и временем для других. Хобби могут помочь, когда ваша социальная жизнь ограничена:

- Занятия спортом могут помочь поднять настроение. Посетите сайт [www.trainingonboard.org](http://www.trainingonboard.org) для вдохновения.
- Любите узнавать новое? Получайте новые навыки в удобное время. Есть много бесплатных онлайн-курсов, которые помогут найти новые интересы. Например, [www.lynda.com](http://www.lynda.com)
- Чувствуете творческий подъём? Ведите дневник или фотожурнал своего пребывания на борту.



## Сделайте шаг назад

Когда у нас есть проблема, нами часто движут эмоции (гнев, разочарование, печаль). В этот момент нам трудно четко мыслить и видеть настоящее положение вещей, поэтому мы реагируем, ухудшая ситуацию. В стрессовых моментах мы склонны поддаваться эмоциям и мнениям, которые создают замкнутый круг, подпитывая друг друга. Наши эмоции усиливают наши мнения, которые, в свою очередь, усиливают наши эмоции. Это приводит к импульсивным действиям и бесполезным долгосрочным последствиям, что в итоге мешает нам решить проблему. Реагируя импульсивно, мы усугубляем положение.

**Мы можем научиться реагировать и думать иначе.** Навыки и упражнения, приведенные ниже, могут оказаться полезными. Попробуйте практиковать и использовать их, когда ваше настроение ухудшается.



Photo by: Albert Garayev

## Это факт или мнение?



- Подтверждает доказательства
- Неоспоримый
- Управляется рациональным мышлением
- Голова



- Личное мнение
- Оспоримое
- Управляется и усиливается эмоциями
- Сердце

Факты - это то, на чем нам нужно сосредоточиться, чтобы внести полезные изменения. Реакция, основанная на мнении, может только расстроить нас. Вопрос «это факт или мнение?» поможет вам избавиться от бессмысленных размышлений.

Часто не сам факт вызывает у нас беспокойство, а значения или мнения, которые мы придаем фактам. Представьте себе, что вы читаете газету. Прочитайте названия статей и попробуйте решить – являются ли они фактами или мнением журналиста? Мы можем сделать то же самое с нашими мыслями. Если вы сделаете вывод, что ваша мысль является мнением, а не фактом, переведите свое внимание на него, разложите информацию по полочкам - что мы точно ЗНАЕМ (а не предполагаем) о ситуации? Это прием может значительно помочь вам в принятии решений.

### ИТАК, СПРОСИТЕ СЕБЯ

Это факт или это мнение?

Какое может быть разумное объяснение?

Насколько это важно? Насколько это будет важно через полгода?

### НАПОМНИТЕ СЕБЕ, ЧТО МЫСЛЬ УЙДЕТ

## Взгляд со стороны

В любой стрессовой ситуации легко поддаться эмоциям, которые искажают нашу оценочную способность. Попробуйте посмотреть на проблему с другой стороны. Данное упражнение поможет вам увидеть ситуацию в иной перспективе:

**Я сам** На что именно я реагирую? Что эта ситуация значит для меня или как она меня характеризует? Что может быть самое ужасное в этих мыслях? Или в ситуации?

**Другие** Что значит для других быть втянутыми в эту ситуацию? Какое значение они ей придают? Какие могут быть у них мысли и чувства?

**Остановитесь!  
Вдохните  
глубоко.  
Оцените всю  
ситуацию извне.**

**Взгляд со стороны** Как бы оценил данную ситуацию человек, не вовлеченный эмоционально в эту ситуацию? Что бы он сказал? Что я скажу другим?

**Мудрость** Практика, которая работает. Что будет лучшее в данной ситуации для меня, для других, для ситуации? Что больше всего поможет?



# Остановитесь!

## Остановитесь

Замрите на несколько мгновений

## Вздохните

Сосредоточьтесь на своем дыхании

## Понаблюдайте

Какие мысли в данный момент у вас на уме?

На чем концентрируется ваше внимание?

На что вы реагируете?

Какие ощущения вы замечаете в своем теле?

## На минуту выйдите из ситуации

Какова общая картина?

Попробуйте посмотреть на ситуацию в ином ключе

Как еще можно взглянуть на ситуацию?

Какой бы совет я дал другу?

Какой бы совет я мог получить от человека, которому я доверяю?

## Выражения для обретения позитивного настроения

Выражения для обретения позитивного настроения подбадривают нас и помогают справляться со стрессовыми ситуациями. Достаточно посмотреть теннисный матч, чтобы увидеть силу позитивного мышления. Игрок, который выглядит подавленным возможно критикует себя за совершение частых ошибок. Другой игрок может выглядеть очень уверенным, использует позитивное мышление, чтобы приободрить себя, сосредоточиться и мастерски играть. Это может переходить от игрока к игроку весь матч – но тот, кто использует и верит в силу позитивного настроения, будет играть лучше. Мы можем говорить слова ободрения самим себе и быть своим собственным персональным тренером. Мы все пережили некоторые стрессовые моменты и мы можем использовать этот опыт, чтобы помочь себе с трудностями сейчас.

### Примеры фраз, помогающих справиться с трудностями

Я хочу видеть это препятствие как возможность к развитию

Я могу чувствовать себя плохо и при этом выбрать новое и правильное направление движения

Я пережил это раньше и смогу справиться теперь

Остановись и дыши, я могу сделать это

Я могу быть беспокойным/сердитым/грустным и по-прежнему справиться с ситуацией

Я уже проходил через это и снова смогу справиться

Я могу вынести из этого полезный урок и в следующий раз мне будет легче

Я смогу получить ценный опыт, даже если пока это трудно осознать

Я могу использовать свои навыки, и я справлюсь с ситуацией

Это трудно и приносит неудобства, но это только временное явление

Выберите слова, которые работают для вас. Напишите положительное и ободряющее выражение для каждого трудного и стрессового момента. Скажите себе эту фразу и она поможет преодолеть трудности. Сделайте себе карточки с положительными мыслями и носите их с собой в кармане, как напоминание.

# Осознанность

## ЧТО ТАКОЕ ОСОЗНАННОСТЬ?

Осознанность - это древняя буддистская практика, которая применима к реалиям современной жизни. Это очень простой концепт. Осознанность значит осознанное внимание, которое мы направляем к существующему положению вещей в данный момент без предъявления каких –либо суждений или оценок. Практика помогает принять настоящий момент, таким какой он есть и осознать то, что происходит с нами прямо сейчас. Практика осознанности не конфликтует с культурными или научным традициями, религиозными верованиями. Эта практика позволяет замечать свои мысли, телесные ощущения, видеть, чувствовать, слышать – все, что мы обычно не замечаем. Это кажется очень простым умением, которым мы все обладаем, но именно сам подход переключения сознания на созерцательность требует больше практики с нашей стороны. Это помогает нам тренировать наше внимание. Часто мы погружены в свои мысли, но каждый раз, когда мы практикуем осознанность, мы пользуемся так называемым «мускулом» внимательности и становимся более развитыми. Вместо того, чтобы пассивно позволить тревожным мыслям управлять нашим сознанием, мы лучше управляем процессом концентрации внимания.

## Осознанность – это

### Направление внимания

С определенной целью

В данный момент

Без оценок и суждений

*Jon Kabat-Zinn, Where Whenever You Go, There You Are: Mindfulness meditation for everyday life*



## SeafarerHelp: The lifeline for seafarers

Бесплатная, конфиденциальная линия помощи, доступная 24 часа в сутки, 365 дней в году и говорящая на разных языках

[www.seafarerhelp.org](http://www.seafarerhelp.org)





## СТРЕССОВАЯ РЕАКЦИЯ

- Осуждение
- Основана на мнении
- Спонтанное мышление
- Следование мыслям
- Внимание сосредоточено на прошлом и будущем
- Избегание (ситуаций, мыслей, чувств)
- Борьба
- Автопилот
- Стресс и боль
- Смутные и грустные мысли
- Компulsive и раздраженное поведение
- Всепоглощающая, катастрофическая
- Потеря ощущения реальности и течения времени



## ОСОЗНАННАЯ РЕАКЦИЯ

- Безоценочная, всеприемлющая
- Базируется на фактах
- Мысли – это результат работы нашего мозга
- Отстранение и отдаление от мыслей
- Осознанность настоящего момента
- Подход
- Отпускание ситуации
- Заинтересованность, концентрация, внимательность
- Уменьшение боли и стресса
- Открытость и готовность
- Мудрый подход в оценке возможных решений
- Спокойствие, собранность
- Просветленное сознание

### Попробуйте реагировать на стрессовые ситуации осознанно:

Оцените самый сильный стресс, который вы когда-либо перенесли и которому вы вряд ли еще раз будете подвержены. Эта ситуация в прошлом? Может ли она случиться в будущем? Прямо сейчас, в данный момент, чувствуете ли вы себя так же сильно подверженным стрессу, как тогда или когда либо еще? Возможно пришло время начать учиться подходу осознанного мышления, перенося все ваше внимание и чувства в настоящий момент.

## ОСОЗНАННОЕ ДЫХАНИЕ

В стрессовой ситуации мы можем сконцентрировать наше внимание на дыхании, это помогает успокоить наши мысли и наше тело.

Первоначальная цель осознанного дыхания – это спокойное и внимательное безоценочное состояние, которое позволяет нашим мыслям и чувствам находится в движении без нашего над ними контроля и желания разобраться. Выделите себе 10 минут каждый день для практики дыхания :

- Устройтесь поудобнее с закрытыми глазами и прямой спиной
- Пусть ваше внимание будет направлено на дыхание
- Представьте как будто ваш живот это шар, каждый раз, когда вы вдыхаете, шар надувается.
- Каждый раз, когда вы делаете выдох, шар сдувается. Обратите внимание на ощущения в вашей диафрагме, когда вы надуваете и сдуваете воображаемый шар. Ваша диафрагма поднимается и опускается, когда вы дышите.
- Вам в голову приходят мысли и так должно быть, потому что мозг человека так устроен. Просто отметьте эти мысли, затем снова полностью перенесите ваше внимание на дыхание. Вы так же заметите звуки, телесные ощущения и эмоции, и снова, постарайтесь перенести ваше внимание на дыхание.
- Если вы замечаете, что ваше внимание пытается следовать за чувствами или мыслями, не осуждайте себя и не анализируйте их. Это нормально, что вам приходят в голову мысли. Просто отметьте их, не пытайтесь проанализировать, они уйдут, когда вы снова перенесете ваше внимание на дыхание.
- Если вы замечаете, что ваше внимание ослабевает и вы снова анализируете и обдумываете мысли и чувства, снова перенесите ваше внимание на дыхание.
- Совершенно нормально, что мысли находятся в нашем сознании, и это естественно что внимание переключается на них. Сколько бы раз это не случилось, всегда концентрируйтесь на вашем дыхании.



**SeafarerHelp**  
*The lifeline for seafarers*

SeafarerHelp - это конфиденциальный телефон доверия для моряков и членов их семей без границ. Наша многоязычная команда находится на связи 24/7, 365 дней в году. Если вы чувствуете себя подавленным, одиноким или несчастным и хотели бы поговорить на родном языке, команда SeafarerHelp выслушает вас и будет оставаться на связи до тех пор, пока вам это нужно. Рассказав нам о ваших трудностях, вам будет легче увидеть ситуацию со стороны. Вам также будет проще принять решения, которые помогут вам чувствовать себя намного лучше.

## СВЯЖИТЕСЬ С НАМИ



Отправьте нам смс:

**+44 (0)7860 018 538**



Вы можете найти нас онлайн:

**[www.seafarerhelp.org](http://www.seafarerhelp.org)**



Имейл:

**[help@seafarerhelp.org](mailto:help@seafarerhelp.org)**



Skype:

**[info-seafarerhelp.org](https://www.skype.com/addtocontact?name=info-seafarerhelp.org)**



Чат:

**[www.seafarerhelp.org](http://www.seafarerhelp.org)**



WhatsApp:

**+44 (0)7909 470 732**



Запрос обратного вызова:

**+44 (0)207 323 2737**









