

# **РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО НАВЫКАМ ДПТ ДЛЯ НЕЙРООТЛИЧНЫХ ЛЮДЕЙ**

**Рабочая тетрадь по адаптированным для  
нейроотличных людей навыкам диалектической  
поведенческой терапии с дополнительным  
бонусом в виде доступных практик  
осознанности, сенсорных стратегий и  
управления срывами**

**Автор и дизайнер Sonny Jane Wise @livedexperienceeducator**

**Перевод – психолог Елена Кружилина @elenakruzhilina (2022)**

# БЛАГОДАРНОСТИ

Спасибо замечательным нейроразличным личностям и профессионалам, которые ознакомились с этой книгой и внесли правки и отзывы. И еще одно большое спасибо Майкайле, вдохновляющей молодой взрослой женщине с аутизмом, которая предоставила часы безупречного редактирования и советы – мы бы не смогли закончить это без вас.

# СОДЕРЖАНИЕ

- 1 Об этой рабочей тетради
- 2 Навыки ДПТ

## 3 Раздел 1: Повседневное благополучие

- 4 Забота о себе
- 6 Руководство по моим потребностям
- 7 Поддержка и приспособления
- 10 Личный кризисный план
- 11 Создание сенсорно безопасного пространства
- 12 Утверждения для нейроотличных людей
- 13 Утверждения при дисфории, чувствительной к отторжению

## 15 Раздел 2: Осознанность

- 16 Осознанность
- 18 Мудрый разум
- 20 Найти и задействовать свой мудрый разум
- 22 Ценности
- 25 Осознанная благодарность
- 26 Самопроверка
- 28 Наблюдение с помощью органов чувств
- 29 Доступные упражнения на осознанность
- 33 Осознанность с домашними животными

## 35 Раздел 3: Стрессоустойчивость

- 36 Стрессоустойчивость/СТОП
- 37 Рефлекс ныряния млекопитающих
- 39 Навык ТРУД
- 40 Срывы
- 44 Сенсорное самоуспокоение
- 46 улучшить окружающую среду
- 48 Список стимулов
- 49 Особые интересы

## 51 Раздел 4: Эмоциональная регуляция

- 52 Роль эмоций
- 54 Эмоциональные реакции
- 55 Алекситимия
- 56 Описание эмоций
- 59 Окно толерантности
- 61 Эмоциональная регуляция
- 62 Проверьте факты
- 64 Намеренное действие

## 67 Раздел 5: Управление сенсорными потребностями

- 68 Сенсорный профиль и потребности
- 69 Повышенная чувствительность
- 71 Пониженная чувствительность
- 73 Сенсорная перегрузка
- 74 Мой сенсорный профиль
- 76 Создайте сенсорный инструментарий

## ОБ ЭТОЙ РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ

Привет, я Сонни Джейн, и мои местоимения - они/их. Приятно познакомиться с вами! Я многократно нейроотличны - или, более конкретно, я аутистичны с СДВГ, живущие с биполярным расстройством и выздоравливающие с пограничным расстройством личности. Я также педагог по жизненному опыту, консультант и адвокат, увлеченные нейроотличностью и поддерживающие нейроотличных людей.

Как нейроотличные люди, мы можем выражать различные виды дистресса от жизни в обществе, которое не приспособлено к нашим различиям. Это не только эмоциональный стресс, но и срывы и сенсорные расстройства, которые мы тоже можем испытывать.

Одна из лучших вещей, которые мы можем сделать, чтобы поддержать себя, - это найти способы справиться со своим дистрессом, и навыки диалектической поведенческой терапии (DBT) - это лишь один из способов сделать это.

Диалектическая поведенческая терапия была основана доктором Маршей Линехан для людей, живущих с пограничным расстройством личности. DBT фокусируется на четырех компонентах: осознанности, межличностной эффективности, стрессоустойчивости и эмоциональной регуляции. Однако, чтобы оставаться дружелюбными к нейроотличным людям, была устранена межличностная эффективность. Вместо этого появился целый раздел о наших сенсорных потребностях и толерантности к стрессу, который теперь включает информацию и инструменты по управлению кризисными ситуациями.

Хотя навыки DBT могут быть ценными и полезными, они не всегда отвечают потребностям нейроотличных людей, особенно аутистов и людей с СДВГ. Вот почему я создали эту рабочую тетрадь - способ для нейроотличных людей овладеть навыками DBT так, чтобы это работало для вас, в вашем собственном темпе.

Я хочу повторить, что DBT не фокусируется на соблюдении требований или изменении того, кто мы есть. Речь идет о том, чтобы дать нам навыки, позволяющие идентифицировать и регулировать наши эмоции, находить способы справиться с нашими страданиями, а также распознавать, удовлетворять и отстаивать наши потребности.

Эта рабочая тетрадь не является заменой консультирования, терапии или любой другой услуги в области психического здоровья.

## НАВЫКИ ДПТ

Это учебное пособие для самостоятельного изучения, цель которого - познакомить вас с навыками, основанными на трех областях: осознанность, стрессоустойчивость, эмоциональная регуляция и сенсорные потребности. Главы можно читать в любом порядке, и вы можете пропустить любые навыки, если хотите. Существует сильный акцент на выборе, всегда на выборе. Кроме того, межличностная эффективность намеренно была опущена, и теперь есть разделы, посвященные удовлетворению сенсорных потребностей и управлению кризисными ситуациями.

<b>ОСОЗНАННОСТЬ</b>	Навыки, которые помогут вам заземлиться, создать осознанность и сосредоточиться на настоящем.
<b>СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ</b>	Навыки и инструменты, которые помогут вам справиться с моментами стресса, подавленности и перегрузки.
<b>ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ</b>	Навыки, которые помогут вам понимать свои эмоции, управлять ими и реагировать на них.

Итак, как вы можете определить, какой навык вам следует использовать? Я создал небольшое руководство, чтобы помочь вам выбрать навык, соответствующий интенсивности ваших эмоций. Помните, все люди разные, так что это всего лишь предложение!

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ		НАВЫКИ
1-2	→	Осознанность
3-6	→	Эмоциональная регуляция
7-10	→	Стрессоустойчивость

# РАЗДЕЛ 1:

## ПОВСЕДНЕВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

- 4 Забота о себе
- 6 Руководство по моим потребностям
- 7 Поддержка и приспособления
- 10 Личный кризисный план
- 11 Создание сенсорно безопасного пространства
- 12 Утверждения для нейроотличных людей
- 13 Утверждения при дисфории, чувствительной к отторжению

**ПИШИТЕ ЗДЕСЬ**

# ЗАБОТА О СЕБЕ

Забота о себе – это важная часть заботы о нашем благополучии, которая помогает предотвратить попадание в трудные ситуации. Кроме того, это полезно, поскольку овладение новыми навыками может быть утомительным и даже разочаровывающим.

Забота о себе - это прежде всего удовлетворение наших потребностей, и эти потребности включают физические, эмоциональные, социальные и сенсорные потребности. У всех разные потребности, и для начала, вот несколько примеров того, как эти потребности могут выглядеть:

## **ФИЗИЧЕСКИЕ**

прием лекарств  
достаточный сон  
перерывы  
достаточное количество воды  
растяжка или движения

## **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ**

терапия  
устанавливать границы  
чувствовать привязанность  
вещи, от которых вы чувствуете себя  
хорошо  
особые интересы

## **ОБЩЕНИЕ**

посещение друзей  
вечера свиданий  
проведение времени в  
одиночестве  
контроль границ соцсетей

## **СЕНСОРНЫЕ**

делать сенсорные перерывы  
носить удобную одежду  
избегать людных мест  
использовать солнцезащитные очки  
или беруши  
плавание

Все люди разные, с разными потребностями, так что вы можете даже обнаружить, что вам нужно больше практиковать заботу о себе в одной области, чем в другой, и это нормально! На следующей странице можно определить, что можно делать для удовлетворения своих повседневных потребностей.

Если вам трудно просить о поддержке или трудно выразить то, что нужно, предоставлен удобный рабочий лист под названием "руководство по моим потребностям", которым вы можете поделиться с другом, партнером, опекуном или даже соседом по дому, когда вам понадобится поддержка.

# РЕГУЛЯРНАЯ ЗАБОТА О СЕБЕ

В этом разделе вы можете перечислить, что можете делать на регулярной основе, чтобы удовлетворить свои потребности в заботе о себе. Все люди разные, поэтому вы можете даже обнаружить, что вам нужно больше практиковать заботу о себе в одной области, чем в другой.

## ФИЗИЧЕСКИЕ



## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ



## ОБЩЕНИЕ



## СЕНСОРНЫЕ



# РУКОВОДСТВО ПО МОИМ ПОТРЕБНОСТЯМ

Если вам трудно обратиться за поддержкой или трудно выразить потребности, вы можете использовать это для общения или обмена информацией с другом, партнером, опекуном или даже соседом по дому, когда вам нужна поддержка.

**МНЕ НУЖНА ТВОЯ ПОМОЩЬ, КОГДА...**



**Я ПОПРОШУ ПОМОЩИ В...**



**ТЫ МОЖЕШЬ МНЕ ПОМОЧЬ В...**



**МНЕ ХОТЕЛОСЬ БЫ УСЛЫШАТЬ...**



# ПОДДЕРЖКА И ПРИСПОСОБЛЕНИЯ

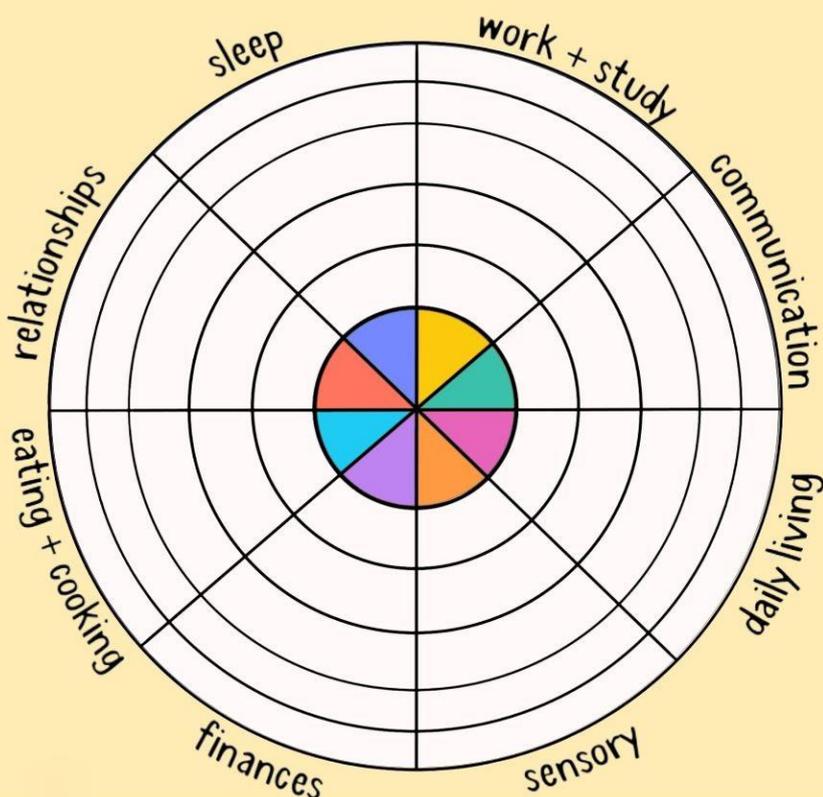
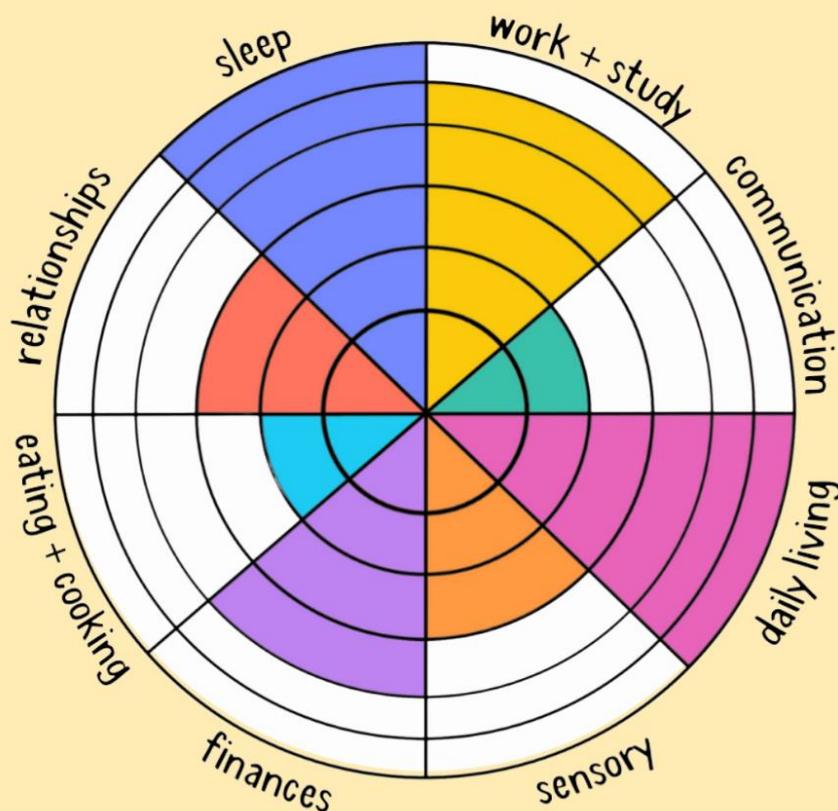
Если мы не заботимся о своем повседневном благополучии, нам становится труднее регулировать свои эмоции, и мы с большей вероятностью достигнем точки отчаяния. Нам нужно нормализовать обращение за поддержкой и заботой как способ заботы о нашем благополучии. Используя эту модель колеса, мы можем сообщить окружающим нас людям, в каких сферах жизни нам может понадобиться поддержка и забота.



<b>СОН</b> Засыпание Сон График сна Кошмары	<b>РАБОТА/УЧЕБА</b> Сроки Инструкции Гибкость Форма одежды	<b>ОБЩЕНИЕ</b> Телефонные звонки Встречи Поддержка Невербалика	<b>ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ</b> Уборка Организация Гигиена Напоминания
<b>СЕНСОРИКА</b> Дом Кризисы Одежда Размещение	<b>ФИНАНСЫ</b> Расходы на помощь Долги Импульсивность Отслеживание/ планирование	<b>ЕДА/ГОТОВКА</b> Сенсорика Непереносимость Исполнительные функции Покупки	<b>ОТНОШЕНИЯ</b> Социальные правила Стигма Коммуникация Границы

# ПОДДЕРЖКА И ПРИСПОСОБЛЕНИЯ

Это пример различных областей, где кому-то может понадобиться поддержка и приспособления.



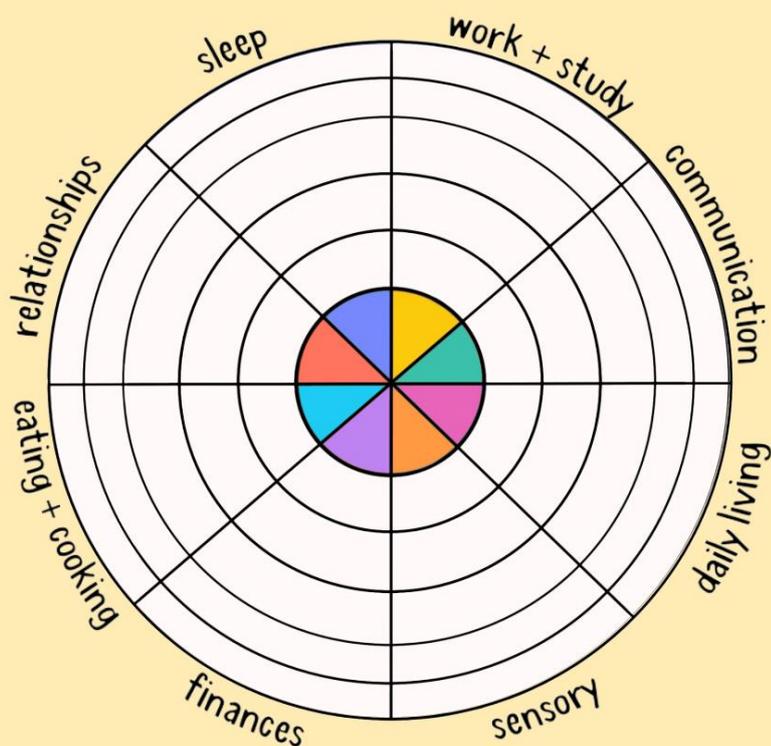
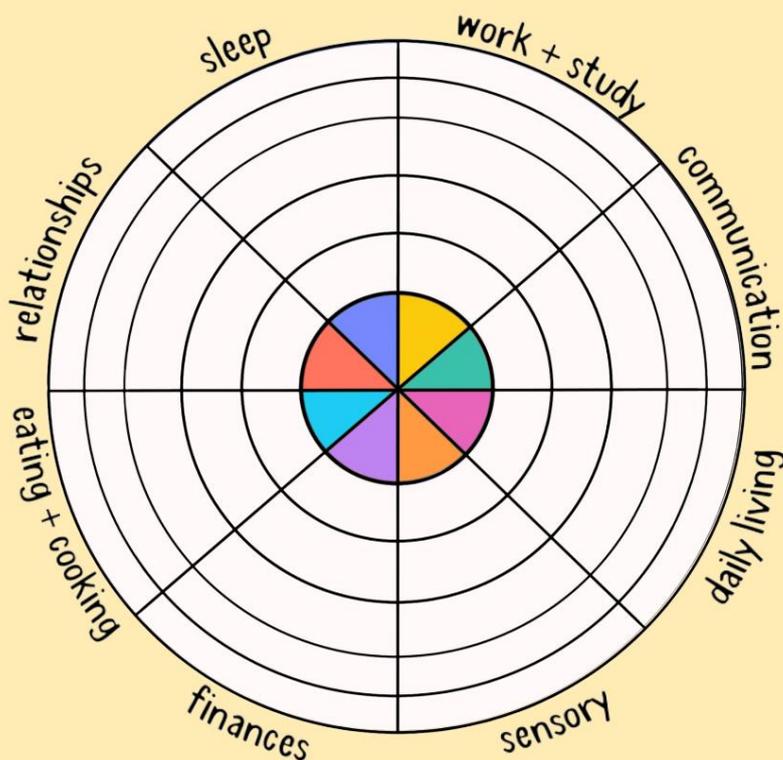
**УКАЖИТЕ ОБЛАСТИ, В КОТОРЫХ ПРОЯВЛЯЮТСЯ ВАШИ НАВЫКИ И СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ**

- 1 - Мне нужно поработать над некоторыми навыками
- 2 - Я развиваю навыки/сильные стороны
- 3 - У меня есть несколько навыков в этой области
- 4 - Я могу назвать по крайней мере четыре
- 5 - Я хорошо работаю в этом направлении

# ПОДДЕРЖКА И ПРИСПОСОБЛЕНИЯ

УКАЖИТЕ ОБЛАСТИ ВАШЕЙ ЖИЗНИ, КОТОРЫЕ ВЛИЯЮТ БОЛЬШЕ ВСЕГО

- 1 - Никакого влияния на качество моей жизни
- 2 - Иногда, но минимальное воздействие
- 3 - Иногда, но легко управляемо
- 4 - Регулярно вмешивается
- 5 - Истощена вся моя энергия



УКАЖИТЕ ОБЛАСТИ СВОЕЙ ЖИЗНИ, ГДЕ ВЫ БОЛЬШЕ ВСЕГО НУЖДАЕТЕСЬ В ПОДДЕРЖКЕ

- 1 - Мне нужна минимальная поддержка
- 2 - Мне иногда нужна поддержка
- 3 - Мне нужна поддержка изо дня в день
- 4 - Сиделка была бы хороша
- 5 - Просто сделайте это для меня, спасибо

# ЛИЧНЫЙ КРИЗИСНЫЙ ПЛАН

Иногда полезно иметь наготове личный антикризисный план, особенно потому, что во время кризиса или сильного стресса нам может быть труднее запомнить важные и элементарные вещи. Вы можете использовать этот план в качестве напоминания всякий раз, когда достигаете критической точки.

**Я ЗНАЮ, ЧТО ТРИГГЕРЮСЬ ИЛИ НУЖДАЮСЬ В ПОДДЕРЖКЕ, КОГДА:**

**ТРИ СПОСОБА, КОТОРЫМИ Я МОГУ ОТВЛЕЧЬ СЕБЯ, ЭТО:**

--	--	--

**БЕЗОПАСНЫЕ ЛЮДИ, КОТОРЫМ Я МОГУ ПОЗВОНИТЬ ИЛИ НАПИСАТЬ:**

**ИМЯ:** \_\_\_\_\_

**КОНТАКТЫ:** \_\_\_\_\_

**ИНСТРУМЕНТЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНОСТЕЙ ИЛИ ПОМОГАЮЩИЕ НАВЫКИ:**

# СОЗДАНИЕ СЕНСОРНО БЕЗОПАСНОГО ПРОСТРАНСТВА

У нейроразличных людей сенсорные потребности являются важной частью управления повседневным благополучием. Один из способов позаботиться о своем благополучии - создать сенсорно безопасное пространство, в которое можно убежать в трудную минуту.

## НАЙДИТЕ СВОЕ ПРОСТРАНСТВО:

Возможно, у вас нет возможности превратить всю комнату в сенсорно безопасное пространство, но есть и другие варианты, которые вы можете попробовать, например, найти уголок в своей комнате, под лестницей или установить небольшую палатку в помещении.

## ВЫБЕРИТЕ СВОЕ ОСВЕЩЕНИЕ:

Попробуйте и подумайте о том, какие цвета или освещение наиболее комфортны для вас. Я предпочитаю фиолетовые, синие и белые огни. Многие люди предпочитают "теплый белый", а не "холодный белый". Вы можете повесить гирлянды, использовать проектор galaxy light или найти несколько классных ламп

## ГДЕ СЕСТЬ:

Когда речь заходит об идеальных креслах для вашего сенсорно безопасного пространства, полезно подумать о том, какой сенсорный ввод вам нужен в данный момент. Чувствовали бы вы себя более комфортно на мешке с фасолью, завернутом в одеяло, раскачиваясь на стуле или подпрыгивая на мяче для фитнеса? Включите несколько, дайте себе выбор!

## ЧТО В НЕГО ПОЛОЖИТЬ:

Это самое интересное: наполните свое сенсорно безопасное пространство приятными для восприятия предметами и всеми вашими любимыми вещами! Вот небольшой список, который поможет вам начать:

Игрушки-антистресс  
Утяжеленное одеяло  
Сенсорные корзины  
Беруши / наушники

Жевательные игрушки для взрослых  
Любимые картинки и аффирмации  
Успокаивающая музыка и звуковые машины  
Пазлы, слаймы или жвачка для рук (замазка)

# УТВЕРЖДЕНИЯ ДЛЯ НЕЙРООТЛИЧНЫХ ЛЮДЕЙ

Быть нейроотличным в нейротипичном мире может быть трудно, и в результате мы часто слышим и усваиваем некоторые негативные взгляды, убеждения и стереотипы. Эти аффирмации дружелюбны к нейродотличным людям, и я надеюсь, что они принесут вам некоторое утешение.

**Ничего страшного, если большинство стратегий и инструментов, которые были разработаны для нейротипичных людей и ими самими, у меня не работают.**

**Мой мозг работает именно так, как он был задуман, и я заслуживаю того, чтобы найти способы поддержать свой мозг.**

**Я не буду скрывать свою личность и нейроотличные черты только потому, что они заставляют людей чувствовать себя некомфортно.**

**Я могу забыть закрыть шкафы, почистить зубы и ответить на сообщения и при этом оставаться достойным.**

**Мне не нужно придерживаться нейротипичных стандартов, правил или ожиданий.**

**Мои сенсорные различия реальны и обоснованны, и они заслуживают того, чтобы их учитывали.**

# УТВЕРЖДЕНИЯ ПРИ ДИСФОРИИ, ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ К ОТТОРЖЕНИЮ

Дисфория, чувствительная к отторжению, (RSD) - это чувствительность к отвержению и критике, которая является обычным явлением для нейроразличных людей, особенно страдающих СДВГ. RSD вызывает интенсивную эмоциональную реакцию, которая усиливает сообщения нам о том, что мы недостаточно хороши или мы никому не нравимся. Вот почему ниже включены несколько утверждений для борьбы с этими сообщениями:

**Мои интересы валидны, и мне позволено быть взволнованным и увлеченным ими, даже если другие люди этого не делают.**

**Люди, не согласные со мной, не означают, что мой жизненный опыт или мое мнение невалидны.**

**Мне позволено просить об утешении, и я достоин времени и внимания людей.**

**Мне позволено задавать вопросы и требовать определенности, чтобы чувствовать себя в безопасности и контролировать ситуацию.**

**Некоторым людям я не понравлюсь, несмотря ни на что, и это не отражает того, насколько я симпатичен.**

**Я решаю, какие мысли отвергнуть и пропустить мимо ушей.**

# НАПИШИТЕ СВОИ СОБСТВЕННЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ

Вы можете написать здесь и добавить свои собственные утверждения. Вы можете вернуться к этому списку, когда вам нужно напомнить себе или когда вам может понадобиться утешение. Возможно, вы даже сможете поделиться этим списком с партнером или другом, чтобы они могли сказать вам эти вещи в трудную минуту:

---

---

---

---

---

---

# РАЗДЕЛ 2:

## ОСОЗНАННОСТЬ

- 16 Осознанность
- 18 Мудрый разум
- 20 Найти и задействовать свой мудрый разум
- 22 Ценности
- 25 Осознанная благодарность
- 26 Самопроверка
- 28 Наблюдение с помощью органов чувств
- 29 Доступные упражнения на осознанность
- 33 Осознанность с домашними животными

**ПИШИТЕ ЗДЕСЬ**

A large white rectangular area intended for writing notes, occupying the bottom half of the page.

# ОСОЗНАННОСТЬ

Осознанность является основополагающим навыком в рамках DBT и часто рассматривается как необходимый для использования навыков эмоциональной регуляции и стрессоустойчивости. Проще говоря, осознанность - это способность присутствовать в тот момент, когда мы осознаем, что происходит внутри нас и вне нас. Самое главное, что мы делаем это без осуждения.

Если это звучит сложно, то это потому, что это действительно может быть так - особенно если вы тот, у кого, возможно, уже есть проблемы с вниманием или восприятием. Некоторые практики осознанности, такие как визуализация и осознанность, основанная на дыхании, также могут быть неудобными или трудными для некоторых людей.

Вот почему важно помнить (и праздновать!), что каждый реагирует на осознанность по-разному. Некоторые нейроразличные люди, особенно аутичные люди, могут испытывать фантазию, неспособность визуализировать что-либо в своем уме. Для этих людей упражнения на осознанность, основанные на визуализации, на самом деле не эффективны.

Вот почему в этой книге вы найдете упражнения, которые развивают осознанность другими способами, помимо дыхания и визуализации.

## В чем может помочь осознанность?

фокусировать и обращать внимание.

определять ваши потребности.

распознавать момент, когда вы достигаете сенсорной перегрузки.

повышать самосознание.

регулировать эмоции.

позволять уйти навязчивым или осуждающим мыслям.

делать осознанный выбор и принимать решения.

справляться с неприятием и критикой.

практиковать сострадание.

# КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОСОЗНАННОСТЬ

## При практике осознанности помните об этом:

Вам не обязательно пробовать все эти навыки сразу. Попробуйте практиковать по одному навыку за раз.

Не судите себя: позвольте любым мыслям, эмоциям или ощущениям проходить с состраданием и непредубежденностью.

Ничего страшного, если вы обнаружите, что ваше внимание дрейфует, попробуйте направить себя обратно или, возможно, включите стимулинг в свою деятельность по осознанности.

Вам не нужно закрывать глаза, вы можете просто смотреть на точку на земле, если это кажется более естественным / комфортным.

На самом деле нет правильного или неправильного способа быть осознанным - важно выяснить, что работает для вас, например, сосредоточиться на внешнем объекте или выбрать действия, основанные на движении.

## НАВЫКИ ОСОЗНАННОСТИ

## КОГДА ВЫ МОЖЕТЕ ИХ ИСПОЛЬЗОВАТЬ

**НАБЛЮДЕНИЕ С  
ПОМОЩЬЮ ОРГАНОВ  
ЧУВСТВ**



когда вам нужно остановить вращение мыслей;  
когда вам нужно практиковать пребывание в настоящем.

**ОСОЗНАННАЯ  
БЛАГОДАРНОСТЬ**



когда вам нужно напоминание;  
когда вам нужно практиковать пребывание в настоящем.

**САМОПРОВЕРКА**



когда вам нужно выяснить свои потребности;  
когда вы достигаете точки отчаяния или срыва.

Используйте следующие навыки и инструменты в остальной части этого раздела, чтобы исследовать и практиковать осознанность.

# МУДРЫЙ РАЗУМ

В DBT есть три состояния разума. Они описываются как: рациональный разум, эмоциональный разум и мудрый разум. Цель нашего мудрого разума - взять лучшее из обоих миров логического разума и эмоционального разума, чтобы определить, что наш мудрый разум значит для нас как личностей. У каждого из нас есть свой собственный уникальный мудрый разум.

Часто, по какой-либо причине, мы можем застрять в нашем логическом или эмоциональном разуме, и хотя у обоих есть сильные стороны и преимущества, есть также некоторые трудности, которые возникают, когда мы остаемся в любом разуме.

## **Рациональный разум:**

Состояние ума, основанное на фактах, причинах и логике. В рациональном разуме эмоции не принимаются во внимание. Используя свой рациональный разум, можно смотреть на вещи аналитически.

Может быть полезно для: планирования, исследования, принятия решений, анализа, контроля, обоснования, обучения навыкам.

## **Эмоциональный разум:**

Состояние ума, во время которого эмоции влияют на поведение и мысли. В эмоциональном разуме может быть трудно получить доступ к рациональному разуму и ясно мыслить. Если вы находитесь в эмоциональном разуме, вы можете действовать импульсивно и интенсивно.

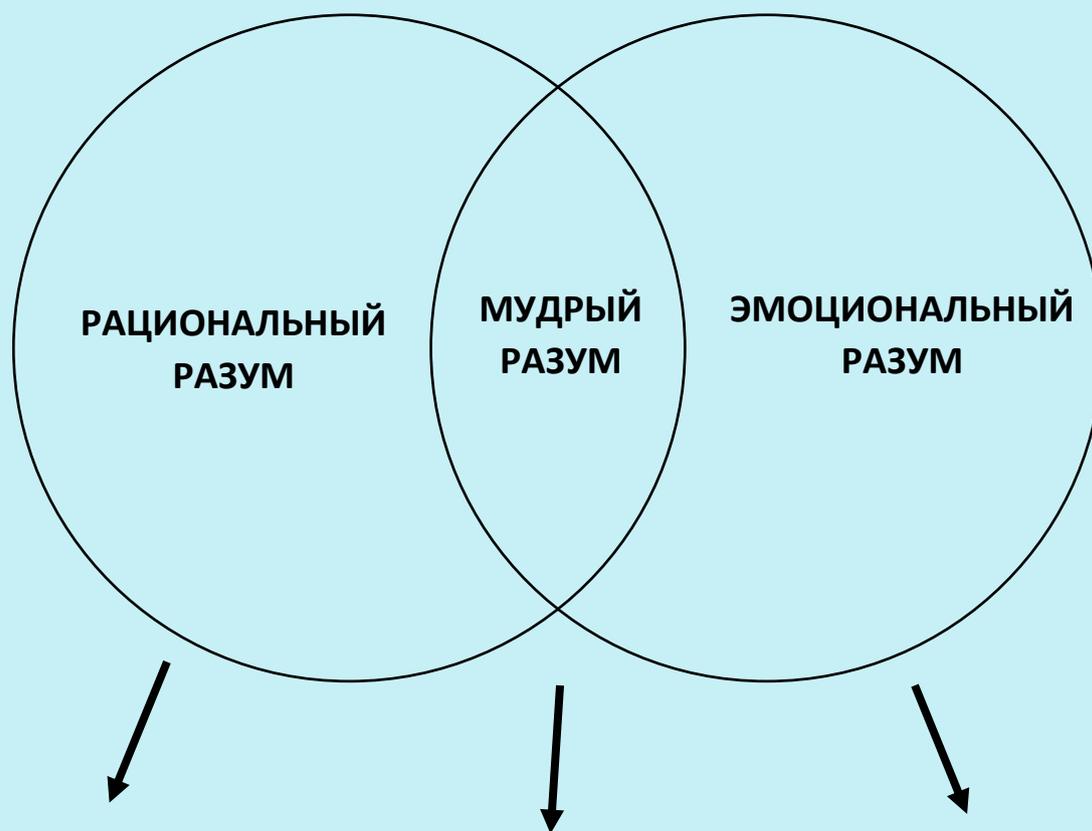
Может быть полезно для: страсти, мотивации, творчества, эмпатии, адаптации, отношений, общения.

## **Мудрый разум:**

Состояние ума, представляющее собой комбинацию как рационального, так и эмоционального разума. У каждого из нас есть свой собственный мудрый разум. В мудром разуме мы уважаем и прислушиваемся как к своему эмоциональному, так и к рациональному разуму.

Может быть полезен для: общения, принятия решений, реагирования на события / ситуации, отношений, равновесия.

# МУДРЫЙ РАЗУМ



**ОСТОРОЖНЫЙ**

**АНАЛИТИЧЕСКИЙ**

**ЛОГИЧЕСКИЙ**

**ФАКТИЧЕСКИЙ**

**УПРАВЛЯЕМЫЙ:**

- ФАКТАМИ
- ЛОГИКОЙ
- КОНТРОЛЕМ

**СРЕДИННЫЙ ПУТЬ**

**ВНУТРЕННЯЯ МУДРОСТЬ**

**УПРАВЛЯЕМЫЙ:**

- ВЫБОРОМ
- ФАКТАМИ
- ПРИЧИНАМИ
- ЦЕННОСТЯМИ,
- ЭМОЦИЯМИ

МОЙ МУДРЫЙ РАЗУМ ЧУВСТВУЕТ И  
ВЫГЛЯДИТ КАК:

**ИМПУЛЬСИВНЫЙ**

**ТВОРЧЕСКИЙ**

**СТРАСТНЫЙ**

**ЗАВИСИТ ОТ  
НАСТРОЕНИЯ**

**УПРАВЛЯЕМЫЙ:**

- ПОБУЖДЕНИЯМИ
- ЧУВСТВАМИ
- ЭМОЦИЯМИ

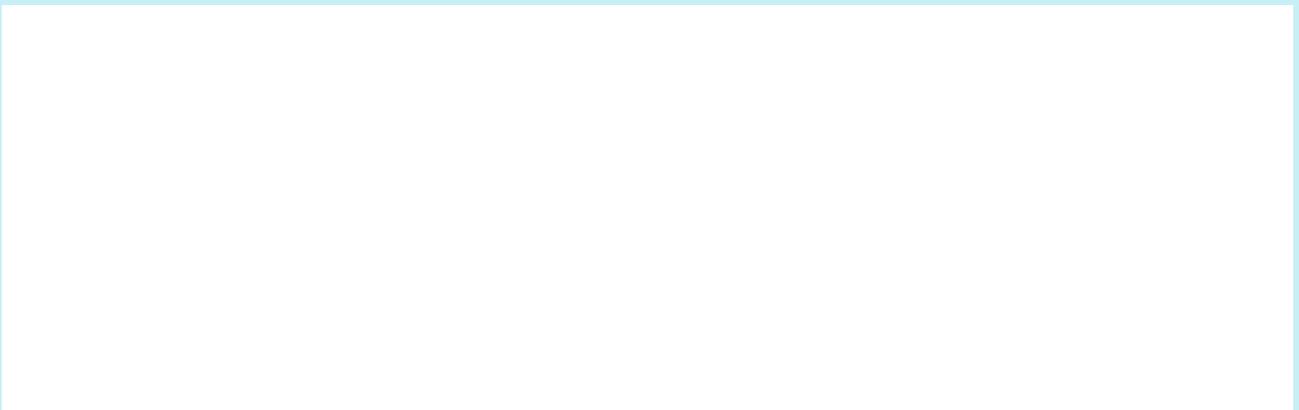
# ОБРЕТЕНИЕ СВОЕГО МУДРОГО РАЗУМА

Используйте это пространство, чтобы описать свой рациональный, эмоциональный и мудрый разум.

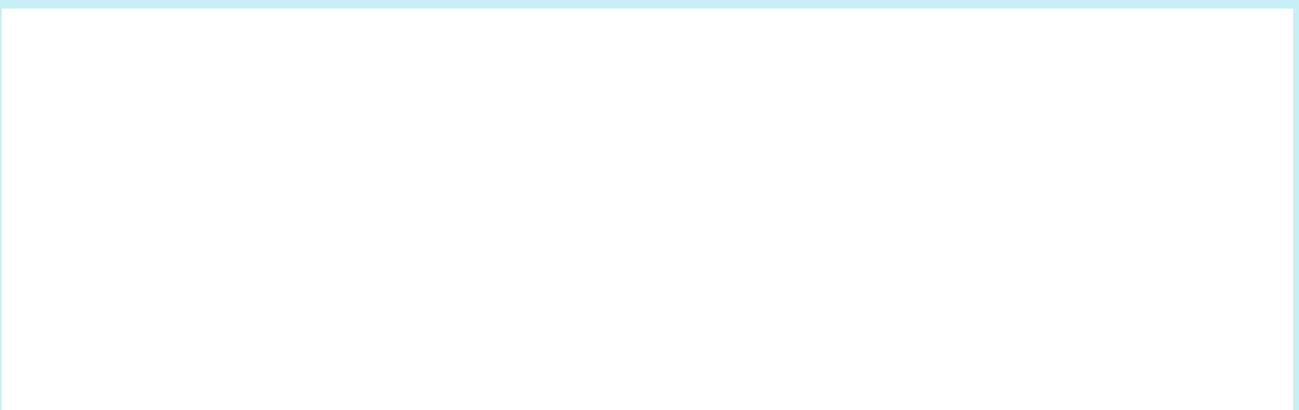
**КОГДА Я НАХОЖУСЬ В РАЦИОНАЛЬНОМ РАЗУМЕ, Я СКЛОНЯЮСЬ К ЭТОМУ...**



**КОГДА Я НАХОЖУСЬ В ЭМОЦИОНАЛЬНОМ РАЗУМЕ, Я СКЛОНЯЮСЬ К ЭТОМУ...**



**КОГДА Я НАХОЖУСЬ В МУДРОМ РАЗУМЕ, Я СКЛОНЯЮСЬ К ЭТОМУ...**



# ВОВЛЕЧЕНИЕ МУДРОГО РАЗУМА

Ниже приведены некоторые стратегии, которые вы можете использовать, чтобы практиковать вовлечение своего мудрого разума.

## ОСОЗНАННОСТЬ

Обратите внимание на свои чувства, реакции, мысли и любые ощущения, происходящие в вашем теле. Наблюдайте за тем, что происходит, без какого-либо осуждения или критики.

## ЛЮБОПЫТСТВО

Исследуйте происходящее с любопытством и состраданием. Спросите себя: "О чем мне говорит эта реакция?" и "Что мне нужно прямо сейчас?"

## СОСТРАДАНИЕ

Практикуйтесь в том, чтобы быть сострадательным, заботливым и понимающим по отношению к самому себе, точно так же, как вы поступили бы с другом. Вы даже можете поговорить сами с собой вслух.

## ПОДУМАЙТЕ О СВОИХ ЦЕННОСТЯХ

Один из способов задействовать мудрый разум - напомнить себе о своих ценностях. Соответствует ли действие, поведение или выбор какой-либо ценности?

# ОПРЕДЕЛИТЕ СВОИ ЦЕННОСТИ

Ценности могут быть описаны как мораль, этика, принципы или то, что вы цените в жизни и как вы стремитесь жить. Ценности также можно описать как нечто такое, что придает жизни смысл и важность, помогая определить свои приоритеты.

У всех разные ценности, и раскрытие ценностей может быть полезно в стрессовых ситуациях, таких как работа, учеба или отношения, потому что это может помочь сделать правильный выбор и действовать.

Знание и запоминание ценностей может помочь делать выбор, переносить стрессовые ситуации, а также соответствующим образом реагировать на свои потребности.

## Примерные вопросы, чтобы определить, что для вас важно:

- когда вы были счастливее всего? что вы делали?
- когда вы были наиболее горды?
- когда вы были наиболее удовлетворены и самореализованы?
- каковы ваши особые интересы?
- к чему вы испытываете сильные чувства?
- были ли случаи, когда вы за что-то заступались?

Ниже приведены примеры различных ценностей, которые вы можете изучить. Посмотрите, отождествляете ли вы себя с некоторыми или с любым из них. Вы также можете добавить свои собственные.

связь  
удовольствие  
мужество  
мудрость  
сила  
свобода

подлинность  
креативность  
честность  
страсть  
эмпатия  
справедливость

приключения  
сострадание  
безопасность  
обучение  
юмор  
доброта

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ОПРЕДЕЛИТЕ СВОИ ЦЕННОСТИ

Возможно, было бы полезно определить свои ценности. Это нормально, если вы цените разное в разных сферах своей жизни!

## МОИ СОЦИАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ



## МОИ ЛИЧНЫЕ ЦЕННОСТИ



## МОИ ПОЛИТИЧЕСКИЕ ЦЕННОСТИ



## МОИ РАБОЧИЕ ЦЕННОСТИ



# ЦЕННОСТНЫЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Что вы можете сделать, чтобы расставить приоритеты в своих жизненных ценностях? Эти действия могут быть мелкими повседневными делами или вещами, которые вы, возможно, захотите запомнить, чтобы делать их больше в своей жизни.

**ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЮ ЦЕННОСТЬ**

**ОПРЕДЕЛИТЕ ДЕЙСТВИЯ, КОТОРЫЕ СООТВЕТСТВУЮТ ВАШЕЙ ЦЕННОСТИ**

**ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЮ ЦЕННОСТЬ**

**ОПРЕДЕЛИТЕ ДЕЙСТВИЯ, КОТОРЫЕ СООТВЕТСТВУЮТ ВАШЕЙ ЦЕННОСТИ**

**ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЮ ЦЕННОСТЬ**

**ОПРЕДЕЛИТЕ ДЕЙСТВИЯ, КОТОРЫЕ СООТВЕТСТВУЮТ ВАШЕЙ ЦЕННОСТИ**

# ОСОЗНАННАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ

Иногда бывает правда трудно вспоминать хорошее в жизни, особенно когда, будучи нейроотличными, мы боремся с постоянством или затоплением эмоций. Вот почему здесь даны подсказки, которые помогут вам вспомнить что-то, что приносит радость или комфорт – в нейроотличном стиле!

## ТЕКУЩИЕ ОСОБЫЕ ИНТЕРЕСЫ ИЛИ ГИПЕРФОКУС

## ВАШИ ЛЮБИМЫЕ СЕНСОРНЫЕ ИЛИ ФИДЖЕТ ИГРУШКИ

## ВАШИ ЛЮБИМЫЕ СПОСОБЫ СТИММИНГА

## ЛЮДИ, КОТОРЫЕ СДЕЛАЛИ ВАС СЧАСТЛИВЫМИ В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ

# САМОПРОВЕРКА

Проверка себя - это, вероятно, самое полезное, что мы можем делать каждый день. Когда мы делаем это, мы можем выяснить свои потребности в данный момент и использовать эту информацию, чтобы реагировать на наши потребности и заботиться о себе.

Вы можете использовать этот навык, чтобы проверить свои основные потребности, например, убедиться, что вы выпили воды или поели. Вы также можете использовать этот навык, чтобы определить, нужен ли вам сенсорный перерыв или поддержка.

Вы можете воспользоваться приведенными ниже подсказками для самопроверки.

**КАКИЕ ЭМОЦИИ Я СЕЙЧАС ИСПЫТЫВАЮ?**

**О ЧЕМ ЭТИ ЧУВСТВА МНЕ ГОВОРЯТ?**

**КАК РЕАГИРУЕТ МОЕ ТЕЛО?**

**О ЧЕМ Я СЕЙЧАС ДУМАЮ?**

**КАК У МЕНЯ С  
НАСТРОЕНИЕМ?**

- как я себя чувствую?
- мои эмоции мимолетны или продолжительны?

**КАК У МЕНЯ С  
ЭНЕРГИЕЙ?**

- я усталый, энергичный или нечто среднее?
- нужно ли мне поесть или отдохнуть?

**КАК У МЕНЯ С  
ДЫХАНИЕМ?**

- я дышу быстро или медленно?
- выдыхаю ли я из живота или груди?

**КАК У МЕНЯ С  
ВНИМАНИЕМ?**

- могу ли я сосредоточиться или отвлекаюсь?
- я могу сосредоточиться на долгое или короткое время?

**КАК ПОЖИВАЕТ МОЕ  
ТЕЛО?**

- есть ли у меня напряжение или боль?
- нужно ли мне дать отдых телу?

# ЧТО ДАЛЬШЕ?

## НАПИШИТЕ СВОЕ

Как у меня с настроением?

- эмоциональная регуляция
- поспать
- сделать перерыв
- поговорить с другом

Как у меня с энергией?

- поесть
- поспать
- выпить воды
- сенсорный выход

Как у меня с дыханием?

- практиковать осознанность
- стимминг
- использовать самоутешение с помощью органов чувств
- дыхательные упражнения

Как у меня с вниманием?

- сделать перерыв
- фиджет игрушка
- сменить обстановку
- превратить это в игру

Как поживает мое тело:

- принять лекарства
- поспать
- стимминг
- растяжка

Мои сенсорные нужды?

- приглушить освещение
- выключить звуки
- stim away
- сделать трудную работу для ввода

# НАБЛЮДЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ОРГАНОВ ЧУВСТВ

Вот несколько идей, чтобы начать наблюдение с помощью органов чувств, с возможностью добавить свои собственные.

## НАБЛЮДАЙТЕ С ПОМОЩЬЮ ЗРЕНИЯ

Прогуляйтесь по парку и понаблюдайте за птицами и природой.

Найдите какой-нибудь предмет в своей комнате или во дворе и обратите внимание на детали.

Лежите на земле, наблюдая за проплывающими мимо облаками.

Установите световой проектор и сфокусируйтесь на движущихся огнях.

---

---

---

## НАБЛЮДАЙТЕ ВКУСЫ

Пососите леденец или карамель и понаблюдайте за их вкусом. Бонус, если в нем есть слои!

Выпейте чашку чая и понаблюдайте за его вкусом и температурой.

---

---

---

## НАБЛЮДАЙТЕ ЗВУКИ

Слушайте музыку и наблюдайте за каждой нотой и инструментом.

Прогуляйтесь и послушайте звуки природы.

Включите белый шум, волны или музыку китов.

---

---

---

## НАБЛЮДАЙТЕ ЗАПАХИ

Зажгите несколько свечей и вдохните, замечая аромат.

Прогуляйтесь, сосредоточившись на ароматах природы.

Готовя блюдо, сосредоточьтесь на запахе ингредиентов.

---

---

---

# ДОСТУПНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ОСОЗНАННОСТЬ

Важно признать и даже отпраздновать тот факт, что у всех разный мозг и каждый по-разному реагирует на осознанность. Некоторым людям практики осознанности, основанные на визуализации и дыхании, могут показаться трудными или неудобными, что означает, что определенные практики осознанности могут им не подойти.

Некоторым людям может быть трудно сосредоточиться на внутренних ощущениях, таких как дыхание или сканирование тела, и это тоже нормально.

Помните, только потому, что определенные практики вам не подходят, это не значит, что вы делаете их неправильно - это просто значит, что они вам не подходят, и вам нужно найти другие подходящие вам методы. Изучая эти практики, не забывайте быть деликатными и советоваться с собой. Спросите себя, как реагирует ваше тело. Спросите себя, какие чувства возникают до, во время или после практик.

## **ИСПОЛЬЗУЙТЕ СВОЕ ОКРУЖЕНИЕ**

Если при практике осознанности вас затягивает во внутренние мысли и ощущения, используйте окружение, чтобы заземлиться.

Сосредоточьтесь на окружении, называя такие предметы, как книги на вашей полке, узоры на ковре, количество плиток в ванной. Если это поможет, попробуйте называть объекты вслух или сосредоточиться на деталях.

## **ОСОЗНАННО СЛУШАЙТЕ МУЗЫКУ**

Настройка на себя и нахождение в тишине могут быть неудобными или даже провоцирующими для некоторых людей. Внимательное прослушивание музыки может быть способом направить внимание с внутреннего опыта на что-то внешнее, например, на музыку.

Обратите внимание на то, что слышите; слушайте слои музыки, сложности, звуки каждого инструмента.

# ДОСТУПНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ОСОЗНАННОСТЬ

## **ЗВУК ДЫХАНИЯ**

Держите руку перед ртом и выдыхайте так, чтобы вы могли слышать звук своего дыхания. Продолжайте выдыхать и вдыхать, сохраняя звук.

Сконцентрируйтесь на звуке дыхания, вместо того чтобы считать вдохи и выдохи, позволяя звукам быть вашим якорем.

## **СРАВНЕНИЕ ДВУХ ПРЕДМЕТОВ**

Найдите два похожих предмета, например пару туфель, пару подушек, две кружки на вашем журнальном столике или пару свечей рядом друг с другом.

Сосредоточьтесь на том, чтобы замечать различия обоих объектов: форму и высоту, текстуру, цвет и мелкие детали каждого объекта.

## **ВИЗУАЛЬНЫЙ СТИММИНГ**

Прослеживайте узоры в окружающей вас среде пальцем или глазами, например, трещины на потолке или узоры на ковре.

В качестве альтернативы, напишите пальцем в воздухе слово или предложение, сосредоточив внимание на том, как ваш палец движется в воздухе.

# ДОСТУПНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ОСОЗНАННОСТЬ

## **ИССЛЕДУЙТЕ С ПОМОЩЬЮ PLAY-DOH, ГЛИНЫ ИЛИ ПЛАСТИЛИНА**

Исследуйте материал для лепки руками и обратите внимание на текстуру, запах и цвет.

Отпустите какие-либо ожидания от этого.

Пока вы месите материал руками, сосредоточьтесь на любых изменениях и на том, как эти изменения ощущаются. Скатайте материал в шар или разровняйте рукой.

## **ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ**

Выберите фрукт, который вы можете очистить руками, например, банан, апельсин или мой любимый - мандарин. Очищая его, обратите внимание на текстуру и то, что скрывается под кожурой.

Обратите внимание на вкус, текстуру, запах, цвет и температуру каждого кусочка.

## **ОСОЗНАННЫЙ СТИММИНГ**

Знаете ли вы, что стимминг может помочь нам сосредоточиться и заземлиться, а также помочь нам регулировать свое состояние?

Иногда свободный стимминг - это идеальный способ создать гармонию и спокойствие внутри нас и привести нас в настоящий момент. Попробуйте танцевать стим или использовать какие-нибудь предметы для непосед.

# ДОСТУПНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ОСОЗНАННОСТЬ

## НАЙДИТЕ ЛИЧНЫЙ ЯКОРЬ

Дыхание часто является обычным якорем в практиках осознанности, но когда мы не можем доверять своему дыханию или использовать его, мы можем использовать физический якорь, такой как объект.

Найдите подходящий вам якорь; это может быть личный или сенсорный объект.

Сядьте с якорем и исследуйте его с помощью любых чувств, которые вы предпочитаете; используйте якорь, чтобы практиковать осознанность и заземляться в настоящем моменте.

## ПОЛЕЗНЫЕ ПОДСКАЗКИ

- К чему в первую очередь притягиваются ваши глаза или руки?

- Как ощущается предмет в вашей руке?

*Сосредоточьтесь на весе объекта...*

- Объект неподвижен или он перемещается?

Как выглядит поверхность объекта или предмета?

*Сосредоточьтесь на текстуре... Яркий? Скучный? Многослойная текстура?*

- Поверхность имеет один цвет или несколько цветов?

*Можно взглянуть на это в другом свете или под другим углом...*

- Имеет ли объект круглые или острые углы?

- Имеет ли объект несколько поверхностей?

*Обратите внимание на места соединения...*

- Вы чувствуете разницу в поверхностях и текстурах?

- Является ли объект жестким или он сгибается?

- Что вы заметили в нем уникального?

# ОСОЗНАННОСТЬ С ДОМАШНИМИ ЖИВОТНЫМИ

## ПОНАБЛЮДАЙТЕ ЗА ПИТОМЦЕМ

Наблюдайте за своим питомцем и за тем, как он смотрит на вас или как вы на него реагируете. Что вы замечаете в своем питомце?

Опишите, как выглядит ваш питомец, сосредоточив внимание на текстуре его меха, перьев или чешуи. Сосредоточьтесь на том, как ощущается их шерсть.

Участвуйте, оставаясь в настоящем моменте со своим питомцем - возможно, поговорите с ним или попробуйте обнять его, чтобы оставаться в настоящем.

## ОРГАНЫ ЧУВСТВ С ПИТОМЦЕМ

Вы, вероятно, уже делаете это, если у вас есть мягкий и ласковый друг, но когда вы расстроены, вы можете поддержать его или приласкать, используйте свои чувства, чтобы сосредоточиться на том, что он чувствует, как он мурлычет и как он пахнет, особенно если вы зарываетесь лицом в его мех.

... Может быть, не стоит пробовать на вкус своего питомца ;)

## ЗАНЯТИЯ С ПИТОМЦЕМ

Иногда нам может быть легче быть осознанными во время выполнения какого-либо действия; Я знаю, что делаю! Вы можете заняться одним или двумя видами деятельности со своим питомцем/ами!

Займитесь чем-нибудь с питомцем - помойте его, поухаживайте за ним или выведите на прогулку. При этом сосредоточьтесь на том, чтобы оставаться присутствующим в занятии вместе с ним.

# ОСОЗНАННОСТЬ - ИТОГИ

**Какие практики осознанности наиболее полезны для вас?**

**Каковы признаки того, что вам нужно использовать эти навыки?**

**Можете ли вы определить барьеры или приспособления, необходимые для использования этих навыков?**

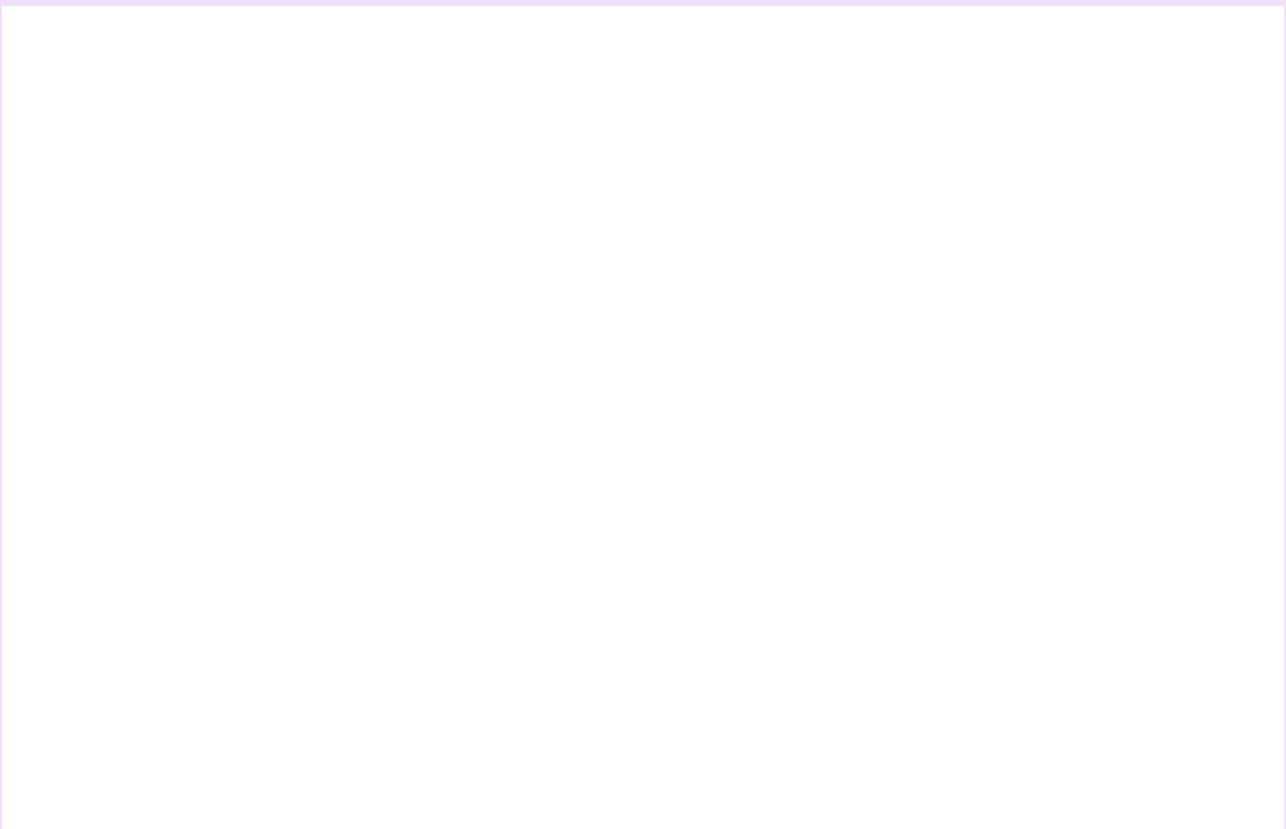
**Какие напоминания вам нужны, чтобы использовать инструменты осознанности?**

# РАЗДЕЛ 3:

## СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

- 36 Стрессоустойчивость/СТОП
- 37 Рефлекс ныряния млекопитающих
- 39 Навык ТРУД
- 40 Срывы
- 44 Сенсорное самоуспокоение
- 46 УЛУЧШИТЬ окружающую среду
- 48 Список стимулов
- 49 Особые интересы

**ПИШИТЕ ЗДЕСЬ**



# СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Стрессоустойчивость - это умение справляться со стрессом и дистрессом, поддерживать их на управляемом уровне, с которым мы можем справиться. Будучи нейроразличными людьми, живя в нейротипичном обществе, мы можем испытывать высокий уровень стресса, и эти навыки могут быть полезными и важными.

Как нейроразличные люди, мы можем испытывать дистресс при сенсорной перегрузке, при чувствительности к отвержению со стороны нашего RSD, во время отчаянных попыток регулировать свои эмоции или когда мы близки к срыву.

Эти навыки могут помочь нам справляться с дистрессом, но толерантность к дистрессу всегда должна исходить из того, что мы должны прислушиваться к своим нуждам и реагировать соответственно.

## Используйте навыки стрессоустойчивости, когда:

- перегружены стрессорами, такими как множество задач.
- чувствуете побуждение действовать на основе негативных эмоций.
- чувствуете подавленность и не можете ясно мыслить.
- испытываете эмоциональную или сенсорную перегрузку.
- близки к кризису.

Когда вы чувствуете себя подавленным или расстроенным, вы можете вспомнить навык СТОП, чтобы действовать осознанно и намеренно.

- |          |   |
|----------|---|
| <b>С</b> | Стойте, возьмите паузу и не реагируйте                                  |
| <b>Т</b> | Только шаг назад, отойдите в сторону и сделайте глубокий вдох           |
| <b>О</b> | Осмотрите – обратите внимание на окружение и на свои чувства и ощущения |
| <b>П</b> | Попытайтесь действовать осознанно                                       |

# РЕФЛЕКС НЫРЯНИЯ МЛЕКОПИТАЮЩИХ

Вы когда-нибудь задумывались, почему брызги холодной воды на лицо успокаивают вас?

Использование рефлекса ныряния млекопитающих - мой любимый инструмент в наборе для преодоления трудностей. Если вы когда-нибудь задавались вопросом, почему дыхательные упражнения помогают справиться с тревогой или почему умывание холодной водой успокаивает, то это происходит благодаря рефлексу ныряния млекопитающих!

У всех нас есть рефлекс ныряния млекопитающих - это врожденная физиологическая реакция, которая активируется при погружении в ледяную воду, и именно поэтому млекопитающие, такие как киты и дельфины, могут выжить в глубоком океане. По сути, это механизм выживания.

Когда мы испытываем тревогу, панику или дистресс, тело переходит в режим "бей или беги". В этом состоянии сердце начинает учащенно биться, мы с трудом контролируем дыхание и даже испытываем странные ощущения в конечностях.

Из-за этого ситуация кажется еще более тревожной, поэтому я в первую очередь использую рефлекс ныряния млекопитающих, потому что он может помочь нам снизить эти реакции, используя врожденную физиологическую реакцию. Очень удобно, да?

Рефлекс млекопитающих активирует парасимпатическую нервную систему, которая создает или имитирует расслабление, и в результате происходит немедленное облегчение, потому что сердечный ритм замедляется, дыхание замедляется, а по мере оттока крови от конечностей меньше выделяется пота и мышцы расслабляются.

Невозможно нырять каждый раз во время подавленности, но (пока у вас есть доступ к чему-нибудь холодному) при необходимости можно активировать этот рефлекс.

## ВАЖНЫЕ НАПОМИНАНИЯ

Чтобы этот навык сработал, важно убедиться, что вода попадает на область вокруг щек и над глазами.

Если у вас есть проблемы с давлением или сердцем, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом до применения навыка.

# РЕФЛЕКС НЫРЯНИЯ МЛЕКОПИТАЮЩИХ

## СПОСОБ ПЕРВЫЙ

Наполните миску или раковину холодной водой со льдом - вода из-под крана с несколькими кубиками льда доставит вам удовольствие.

Чтобы сделать это, вам нужно будет наклониться, поэтому убедитесь, что вам удобно, присядьте, если нужно.

Задержите дыхание и погрузите лицо в холодную воду на столько времени, на сколько это безопасно для вас - попробуйте на 30 секунд.

Когда вы сможете сесть обратно и открыть глаза, обратите внимание, что ваш пульс и дыхание начинают замедляться.

## СПОСОБ ВТОРОЙ

Я предпочитаю этот метод, потому что он намного проще и быстрее, особенно когда я в панике.

Держите пакет с мягким льдом в морозильной камере на случай подобных ситуаций.

Если у вас есть пакет с мягким льдом или пакет с замороженным горошком, убедитесь, что вы сидите так, чтобы можно было наклониться вперед.

Прикройте глаза пакетом со льдом, наклонитесь вперед и задержите дыхание, мысленно считая до 20 или 30 секунд.

Откинувшись назад и убрав пакет со льдом с лица, медленно выдохните и обратите внимание, как замедляется пульс.

Помните, что вам нужно задержать дыхание, как если бы вы действительно ныряли, чтобы активировать рефлекс. Чем дольше вы сможете задерживать дыхание (безопасно), тем лучше результаты.

# НАВЫК ТРУД

Акроним ТРУД - отличный навык в моменты отчаяния, паники или подавленности. Этот навык может помочь вам избавиться от физиологических последствий стресса или эмоций, чтобы вы могли более ясно мыслить, обрабатывать информацию и использовать другие навыки.

Можно начать с того, чтобы попробовать один из них и посмотреть, что вам подходит:

## ТЕМПЕРАТУРА

**(чтобы немедленно успокоиться)**

- используйте пакет со льдом или что-нибудь замороженное
- наклонитесь вперед и задержите дыхание
- удерживайте в течение 30 секунд

## ПАРНАЯ МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

**(чтобы помочь расслабиться телу)**

- работайте над одной частью своего тела за раз
  - на вдохе напрягите мышцы
  - на выдохе расслабьте мышцы

## ИНТЕНСИВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

**(чтобы успокоить тело)**

- занимайтесь интенсивными физическими упражнениями в течение короткого периода времени
  - увеличьте запас энергии тела
  - стим-танцы - отличный способ

## РАЗМЕРЕННОЕ ДЫХАНИЕ

**(замедлите дыхание)**

- вдох на четыре секунды, задержка на четыре, выдох на четыре
- выясните, какой темп вам подходит (3, 5, 7 тоже подходят!)

# УПРАВЛЕНИЕ СРЫВАМИ

Срывы - это непроизвольная реакция, которая может возникнуть во время кризиса или дистресса, когда мы часто теряем контроль над своим поведением и реакциями.

Срывы часто случаются, когда мы становимся неуправляемыми или чрезмерно возбужденными стрессом, сенсорной информацией, эмоциями и многим другим, потому что тело и мозг сообщают нам, что мы достигли (и превзошли) предел.

В то время как люди могут видеть, что кризис произошел в результате одного события или триггера, кризисы всегда происходят из-за постоянной комбинации факторов, которые приводят к большому шоу.

*Помните, что срывы - это не истерики.*

## **Срывы могут выглядеть следующим образом:**

крики и вопли  
бросание предметов  
плач или потеря слов  
самоповреждение, например, удар головой  
раскачивание взад-вперед

выключение  
неспособность общаться  
расхаживание или уход  
гипервентиляция  
физическое скручивание  
внутри

В то время как срывы могут привести к поведению, которое может причинить боль, такое поведение не является преднамеренным, потому что мы не контролируем ситуацию. Вот почему так важно сохранять сострадание к себе, когда происходит срыв.

Срывы также очень утомительны и эмоционально истощают, вот почему забота о себе после них действительно важна. Я часто чувствую, что у меня "эмоциональная головная боль", я истощен энергией, и мне просто нужно лежать в темноте.

Составление карты наших срывов, триггеров и предупреждающих знаков может помочь нам лучше реагировать на срывы и управлять ими, а также находить способы их предотвращения или минимизации.

Вы можете найти рабочий лист с отображением срывов на стр. 42.

# СОВЕТЫ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ СРЫВОВ

*Прислушивайтесь  
к телу*

*Создайте подходящую  
привычку*

*составьте план  
выхода из кризиса для  
близких, чтобы  
использовать его*

*изучите свои триггеры  
+ составьте план*

*создайте сенсорный  
набор инструментов  
с вашими любимыми  
сенсорными  
элементами*

*регулярные  
сенсорные  
перерывы*

*определите  
признаки раннего  
предупреждения*

*регулярные  
сенсорные  
перерывы*

*используйте ААС  
или письменное  
общение*

*имейте  
стратегию  
выхода из  
ситуаций*

*дайте себе время  
для стимминга*

*используйте наушники с  
шумоподавлением и  
солнцезащитные очки*

*планируйте  
мероприятия и  
прогулки заранее*

*Уменьшите как  
можно быстрее  
количество  
триггеров, таких  
как сенсорный ввод*

*глубокое давление,  
как утяжеленные  
одеяла*

# ОТОБРАЖЕНИЕ СРЫВОВ

## ТРИГГЕРЫ СРЫВА

--	--	--

--	--	--

## РАННИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ СИГНАЛЫ

--

--	--	--

## СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНОСТЕЙ, КОТОРЫЕ МОЖНО ВНЕДРИТЬ

--

## ВАШИ ПОТРЕБНОСТИ ИЛИ ГРАНИЦЫ ВО ВРЕМЯ СРЫВА

--

## ИДЕИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ СРЫВА

---

# ЛИСТ С ПОДСКАЗКАМИ ВО ВРЕМЯ СРЫВА

ЗАПОЛНИТЕ ЭТО ДЛЯ БЛИЗКИХ И СЕМЬИ

**РАННИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ ЗНАКИ, НА КОТОРЫЕ ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ:**

**ПОЖАЛУЙСТА, СДЕЛАЙТЕ ЭТО, КОГДА ЗАМЕТИТЕ ПРЕДУПРЕЖД. ЗНАКИ:**

**ТО, ЧТО НЕ ПОМОГАЕТ ВО ВРЕМЯ СРЫВА:**

**МОИ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ОБЩЕНИЯ:**

**ЧТО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ СРЫВА:**

# СЕНСОРНОЕ САМОУСПОКОЕНИЕ

Сенсорное самоуспокоение, на мой взгляд, является одним из самых полезных навыков стрессоустойчивости, особенно для нас, нейроотличных людей с сенсорными различиями.

Сенсорное самоуспокоение, вероятно, говорит само за себя - цель состоит в том, чтобы облегчить любое расстройство или подавленность, успокаивая себя с помощью органов чувств.

Когда мы сосредотачиваемся на своих чувствах, мы можем обеспечить чувство комфорта и даже радости, уменьшить интенсивность эмоций, которые мы могли бы испытывать, и отвлечься от любых подавляющих мыслей и чувств.

Помните, что все люди разные, поэтому потратьте некоторое время, чтобы выяснить, что вам подходит, и вот несколько советов для начала:

## ЗРЕНИЕ

сходите на прогулку на природу  
посмотрите хороший фильм  
посмотрите смешные мемы  
посмотрите видео Tik Tok

## ВКУС

выпейте чашку чая  
испеките печенье  
сосредоточьтесь на карамели

## СЛУХ

слушайте успокаивающий плейлист  
слушайте сердитый плейлист  
позвоните другу  
слушайте музыку, чтобы отвлечься

## ОБОНЯНИЕ

зажгите свечу  
испеките печенье  
держите под рукой любимый аромат

## ПРИКОСНОВЕНИЯ

примите душ или ванну с пеной  
обнимите питомца  
используйте утяжеленное одеяло

# СЕНСОРНОЕ САМОУСПОКОЕНИЕ

Самоуспокоение - это все, что нужно, чтобы успокоить себя предметами, запахами или звуками, которые заземляют вас и успокаивают. Если понадобится, вы можете вернуться к этому списку в качестве напоминания или поделиться им со своим партнером, семьей, родителями или врачом, чтобы они также могли поддержать вас.

## ЗРЕНИЕ



## ВКУС



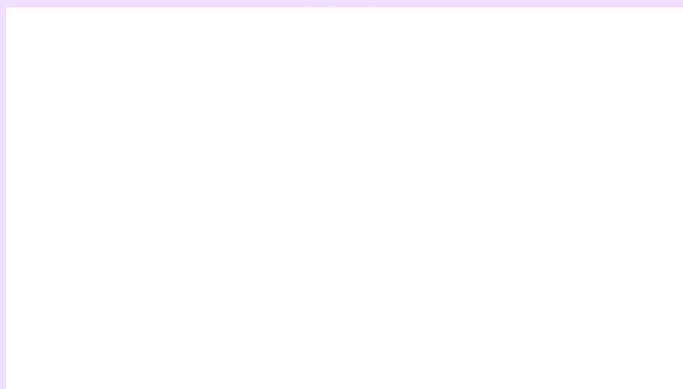
## СЛУХ



## ОБОНЯНИЕ



## ПРИКОСНОВЕНИЯ



# УЛУЧШИТЬ ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ

Возможно, вы слышали о навыке DBT "УЛУЧШИТЬ момент": навык, помогающий переносить эмоции до тех пор, пока они не станут менее интенсивными, улучшая момент различными способами. Вместо этого мы собираемся сосредоточиться на улучшении окружающей среды.

Часто наше окружение может способствовать сенсорной перегрузке, срывам, дистрессу и эмоциональному подавлению, поэтому полезно делать все возможное, чтобы внести изменения в текущее окружение, особенно если мы не можем просто удалиться.

Цель этого навыка - улучшить окружающую среду любым возможным способом, помочь переносить любые эмоции, которые вы можете испытывать, до тех пор, пока интенсивность эмоций не уменьшится и не уменьшится страдание.

Помните, что ни один из инструментов, отвлекающих вас, не предназначен для того, чтобы свести на нет или отрицать ваши текущие эмоции - они просто помогают вам терпеть или отвлекаться от сильных эмоций, пока вы не окажетесь в лучшем положении, чтобы справляться с ними более эффективно.

## **ВООБРАЖЕНИЕ И ВИЗУАЛИЗАЦИЯ:**

Попробуйте приглушить свет, выключить верхний свет или задернуть шторы. Вы также можете найти тихую комнату, чтобы уединиться, или даже свернуться калачиком в темном углу, если вам удобно.

Иногда нам нужно отвлечься от своих эмоций, поэтому просмотр вашего любимого сериала или фильма может дать вам время успокоиться.

## **ДВИЖЕНИЕ И СТИММИНГ:**

Стимминг может помочь регулировать и управлять эмоциями, ощущениями или мыслями, когда они слишком сильны, а также помочь избежать стресса или срыва.

Вы можете найти список стимулов для испробования в этой книге на стр. 48.

### **УСТАНАВЛИВАЙТЕ ГРАНИЦЫ:**

Один из способов улучшить окружающую среду - это устанавливать или укреплять границы в данный момент. Например, попросите кого-нибудь закрыть жалюзи и выключить свет.

### **ПРОПРИОЦЕПТИВНЫЙ ВВОД:**

Было обнаружено, что глубокое давление влияет на ту часть нервной системы, которая регулирует дыхание, частоту сердечных сокращений и многое другое. Предоставление проприоцептивной информации, такой как утяжеленное одеяло или утяжеленная подушка, может привести наши системы в более сбалансированное состояние и помочь справиться с дистрессом.

### **УДАЛИТЕСЬ:**

Иногда именно окружающая среда способствует нашему страданию, и лучшее, что мы можем сделать, если это возможно, - это сделать перерыв, удалившись от ситуации или окружения.

### **СОХРАНЯЙТЕ ВНИМАНИЕ С ПОМОЩЬЮ ОСОБЫХ ИНТЕРЕСОВ:**

Особые интересы (см. стр. 49) приносят нам радость, уверенность и страсть и являются источником благополучия, преодоления трудностей и сообщества, поэтому их следует использовать в качестве позитивной стратегии в трудные времена. Есть ли у вас особый интерес или что-то, на чем вы в данный момент чрезмерно сосредоточены? Погрузитесь в свой особый интерес.

### **ВАЛИДИРУЙТЕ:**

Будьте добры к себе и подбадривайте себя надеждой. Что вам нужно услышать, чтобы пережить трудные времена? Напомните себе, что любые эмоции временны и что вы уже проходили через подобные ситуации в прошлом. Скажите себе, что у вас это есть. Активируйте своего внутреннего болельщика и поговорите с самим собой во время кризиса, как если бы вы были с хорошим другом.

# СПИСОК СТИМОВ

Для нас, нейроразличных людей, стимминг - отличный способ саморегуляции и самоуспокоения, но, как мы все знаем, мы, возможно, привыкли к маскингу или еще не изучили, каково это – стимминг. Нам также могут понадобиться некоторые напоминания о способах стимминга, когда мы испытываем дистресс и не можем мыслить так ясно. Этот список может стать отправной точкой.

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Взмахи кистями / размахивания            | <input type="checkbox"/> Взмахи руками / размахивания                     |
| <input type="checkbox"/> Стим танцы                               | <input type="checkbox"/> Слушать одну песню                               |
| <input type="checkbox"/> Постукивать ногами / пальцами            | <input type="checkbox"/> Покачивать ногой                                 |
| <input type="checkbox"/> Крутить пряди волос                      | <input type="checkbox"/> Покусывать губы                                  |
| <input type="checkbox"/> Качать головой                           | <input type="checkbox"/> Двигать руками перед глазами                     |
| <input type="checkbox"/> Петь                                     | <input type="checkbox"/> Смотреть что-то повторяющееся или успокаивающее  |
| <input type="checkbox"/> Повторять слова                          | <input type="checkbox"/> Визуальный стимминг                              |
| <input type="checkbox"/> Издавать звуки                           | <input type="checkbox"/> Ерзать   |
| <input type="checkbox"/> Тереть лицо или пальцы о мягкие предметы | <input type="checkbox"/> Имитировать лица / слова                         |
| <input type="checkbox"/> Кусать предметы или жевательные игрушки  | <input type="checkbox"/> Давление одеял или веса питомцев                 |
| <input type="checkbox"/> Использовать бомбочки для ванн           | <input type="checkbox"/> Посасывать мятную конфету или леденец на палочке |

# ОСОБЫЕ ИНТЕРЕСЫ

Особые интересы (иначе известные как SpIns) являются источником благополучия, преодоления трудностей и сообщества, и они действительно могут быть использованы в качестве позитивной стратегии для нейроотличных людей. Взаимодействие с нашими SpIns может помочь нам отвлечься, а также помочь нам регулировать и вызывать позитивные чувства.

## SPINS, КОТОРЫЕ ВЫ МОЖЕТЕ ВЫПОЛНЯТЬ

макияж  
приготовление пищи и выпечка  
уход за растениями  
наблюдение за звездами  
творчество и ремесло  
фотография

---

---

---

## SPINS, КОГДА МОЖНО СЛУШАТЬ ИЛИ СМОТРЕТЬ

сериалы  
подкасты  
музыка  
видео на YouTube

---

---

---

## SPINS, С ПОМОЩЬЮ КОТОРЫХ МОЖНО ГЛУБОКО ОТВЛЕЧЬСЯ И ПОГРУЗИТЬСЯ В НИХ

космос и звезды  
растения  
динозавры  
нейроразнообразие

---

---

---

## SPINS, КОТОРЫМИ ВЫ МОЖЕТЕ ПОДЕЛИТЬСЯ ИЛИ ДЕЛАТЬ С ДРУГИМИ

делать макияж  
приготовление пищи и выпечка  
творчество и ремесло  
рассматривать фотографии

---

---

---

# СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ - ИТОГИ

**Какие навыки стрессоустойчивости наиболее полезны для вас?**

**Каковы признаки того, что вам нужно использовать эти навыки?**

**Можете ли вы определить барьеры или приспособления, необходимые для использования этих навыков?**

**Какие напоминания вам нужны, чтобы использовать навыки стрессоустойчивости?**

# РАЗДЕЛ 4:

## ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ

- 52 Роль эмоций
- 54 Эмоциональные реакции
- 55 Алекситимия
- 56 Описание эмоций
- 59 Окно толерантности
- 61 Эмоциональная регуляция
- 62 Проверьте факты
- 64 Намеренное действие

**ПИШИТЕ ЗДЕСЬ**



# РОЛЬ ЭМОЦИЙ

Эмоции не бывают хорошими или плохими. Все они служат определенной цели, даже если сама эмоция не совсем приятна для восприятия. У всех эмоций есть своя роль, и эта роль - коммуникация: предоставление нам информации и привлечение внимания к важным вещам, происходящим вокруг нас и с нами.

## КОММУНИКАЦИЯ

Эмоции - это форма общения, которая позволяет нам вербально и невербально общаться с другими людьми. Эмоции также сообщают нам информацию и вводные данные.

## МОТИВАЦИЯ

Эмоции помогают мотивировать и подготовить нас к действию. Эмоции помогают активировать и деактивировать такие системы, как восприятие, память, внимание, обучение и мотивация. Круто, да?

## ИНФОРМАЦИЯ

Эмоции дают нам информацию о ситуации. Эмоции необходимы для выживания, поэтому важно, чтобы мы, по крайней мере, прислушивались к ним - хотя это не значит, что мы всегда должны действовать в соответствии с ними.

## ВЛИЯНИЕ НА МЫСЛИ

Эмоции связаны с мыслями так же, как и с воспоминаниями. Помните фильм "Головоломка" и как сферы воспоминаний были закодированы по цвету? Что-то в этом роде. Вот почему нам легче думать о грустном, когда нам грустно, или вспоминать счастливые воспоминания, когда мы счастливы.

# ЭМОЦИИ КАК ПОСЛАННИКИ

Теперь вы знаете, что эмоции играют важную роль, предоставляя информацию и помогая общаться. Эмоции - это посланники, но было бы полезно понять, как эмоции посылают нам сообщения, и это происходит через эмоциональный треугольник.



Эмоциональный треугольник относится к трем вещам, на которые могут влиять эмоции: поведение, физические реакции и мысли. Когда мы начинаем осознавать эти подсказки, которые дают нам тело, поведение и ум, нам может быть легче идентифицировать и разобраться в эмоциях, которые мы можем испытывать. Помните, что эмоции играют важную роль, и они пытаются общаться с нами.

Если мы рассматриваем эмоции как уведомление на телефоне, если мы продолжаем игнорировать уведомление, оно будет продолжать подавать звуковой сигнал и говорить нам обратить на него внимание. Что ж, наши эмоции одинаковы, поэтому эти ощущения, побуждения и мысли обычно становятся громче, их труднее игнорировать и ими труднее управлять. Вот почему распознавание или идентификация эмоций может быть полезным навыком при обучении их регулированию.

**ВЫБЕРИТЕ ЭМОЦИЮ, НА КОТОРОЙ НУЖНО СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ, И СПРОСИТЕ СЕБЯ:**

- как реагирует тело - какие ощущения вы замечаете?
- как реагирует ум - ваши мысли скачут?
- как вы реагируете - на какое побуждение есть необходимость действовать?

# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ

Наши эмоции - это посланники, и они могут быть полезны для того, чтобы донести до нас информацию. Однако иногда наши реакции могут основываться на других факторах, которые в данный момент могут оказаться бесполезными.

Эмоции сложны и включают в себя реакцию всего тела, поэтому понимание того, как работают наши эмоциональные реакции, может быть вдохновляющим и полезным, когда дело доходит до их выявления и регуляции.

## **ВО-ПЕРВЫХ, ЕСТЬ СОБЫТИЕ-ПОДСКАЗКА:**

Побуждающее событие вызывает первую эмоцию, но это не всегда внешнее событие, например, когда кто-то что-то говорит вам или что-то идет не так. Это может быть внутреннее событие, такое как ваши мысли, чувство усталости или даже сенсорная перегрузка.

## **ИНТЕРПРЕТАЦИЯ И ВТОРИЧНЫЕ ЭМОЦИИ**

Часто наша первая эмоция может вызвать вторую эмоцию в ответ, например, чувство вины после того, как мы разозлились, или чувство ревности, когда мы чувствуем себя неуверенно. Поскольку все мы люди, у нас часто есть интерпретация события, на которую влияет очень много факторов, включая наши убеждения, RSD и многое другое.

## **ФИЗИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ**

Как вы знаете, эмоции сложны и включают в себя реакцию всего тела, поэтому всегда происходят физические или телесные изменения и реакции на любую эмоцию, которую мы испытываем. Меняется частота сердечных сокращений, температура, дыхание и многое другое.

## **ВЫРАЖЕНИЕ ЭМОЦИЙ**

Эмоции и физические реакции влияют на мысли, слова и поведение, например, на то, что мы говорим или хотим сказать, и на действия, которые мы хотим предпринять, особенно когда речь идет о сильных эмоциях, таких как гнев, страх или тревога.

# АЛЕКСИТИМИЯ

Алекситимия - это разница в обработке эмоций и распространенный опыт у людей с аутизмом и СДВГ, когда нам трудно идентифицировать, описывать и выражать свои эмоции. Это может выглядеть так:

- вам трудно найти правильные слова, чтобы описать чувства
- трудности с выражением эмоций с помощью вербальных слов
- трудности с различением эмоций и телесных ощущений
- трудности в распознавании лиц и мимики

Я из тех, у кого есть алекситимия, и мне нравится описывать это как отсутствие внутреннего создателя ярлыков для эмоций, когда мне часто приходится полагаться на физические ощущения, чтобы понять, что я чувствую. Это означает, что я обычно даю расплывчатые приблизительные ответы типа "я в порядке", когда кто-то спрашивает, как у меня дела.

## ИСПОЛЬЗУЙТЕ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ОПИСАНИЯ

Попробуйте использовать альтернативные описания эмоций или чувств. Один из вариантов - описать физические ощущения, такие как "чувство напряжения", чтобы описать гнев, или, возможно, у вас болит живот, чтобы описать беспокойство. Другой альтернативой является использование действий для описания эмоций, таких как "Я просто хочу пролежать в постели весь день", чтобы описать грусть, или "Я хочу что-нибудь бросить", чтобы описать разочарование.

## КОЛЕСО ЭМОЦИЙ

Существует несколько доступных диаграмм колеса эмоций, которые помогают определить, какие эмоции вы можете испытывать. Колеса эмоций полезны, когда вам трудно распознать эмоцию и обозначить ее, особенно если это сложная эмоция.

## ИСПОЛЬЗУЙТЕ МУЗЫКУ ИЛИ ТЕКСТЫ ПЕСЕН

Вы также можете использовать музыку и тексты песен, чтобы описать свои эмоции. Я из тех, кто часто использует музыку и тексты песен как для передачи, так и для описания эмоций, и чтобы разобраться в эмоциях.

# ОПИСАНИЕ ЭМОЦИЙ

Когда мы пытаемся идентифицировать или понять свои эмоции, может быть полезна детализация эмоционального опыта. Это позволит нам сделать шаг назад и посмотреть, как мы можем лучше удовлетворить свои потребности и сделать какие-либо приспособления.

Эмоции состоят из триггера (побуждающего события), любых сделанных интерпретаций, убеждений или предположений, физиологических изменений или ощущений в теле, а также любых побуждений или поведения, которое происходит в результате эмоции.

## ЧТО БЫЛО ПОБУЖДАЮЩИМ СОБЫТИЕМ?

Опишите побуждающее событие. Помните, что это может быть комбинация факторов или внешнее или внутреннее событие.

## ИНТЕРПРЕТАЦИИ

Можете ли вы определить мысли или эмоции, возникшие в ответ? Существуют ли убеждения или прошлый опыт, которые могли бы повлиять на них?

## ФИЗИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ

Наблюдение за физическими реакциями и изменениями во время эмоциональных реакций может быть полезно для выявления эмоций и их регуляции.

## ВЫРАЖЕНИЕ ЭМОЦИИ

Обратите внимание на выражение эмоции, н-р, действия или побуждения, на которые вы, возможно, захотите отреагировать, или слова, которые вы хотите сказать.

# ОПИСАНИЕ ЭМОЦИЙ

Иногда бывает трудно описать или идентифицировать эмоции, поэтому включен этот раздел для облегчения задачи. Вы найдете список распространенных эмоций, таких как гнев или тревога, и с каждой эмоцией список общих ощущений или вещей, которые вы можете испытать.

## **ЕСЛИ ВЫ ЗЛИТЕСЬ, ВЫ МОЖЕТЕ ИСПЫТЫВАТЬ:**

раздражение  
боль  
учащенное сердцебиение  
сжатие рук  
ощущение жара  
внутреннюю дрожь  
напряжение мышц  
рот / челюсть напряжены  
потребность взорваться, например,  
топнуть или хлопнуть

## **ЕСЛИ ВЫ ГРУСТИТЕ, ВЫ МОЖЕТЕ ИСПЫТЫВАТЬ:**

одиночество  
отвержение  
пустота или опустошенность  
потребность побыть в одиночестве  
плач  
усталость или изнеможение  
как будто вам неинтересно  
как будто вам все равно

## **ЕСЛИ ВЫ ТРЕВОЖИТЕСЬ, ВЫ МОЖЕТЕ ИСПЫТЫВАТЬ:**

одышка  
учащенное сердцебиение  
застывший или напряженный  
комочек в горле  
тошнота  
напряжение мышц  
чрезмерное обдумывание  
ощущение липкости / холода

## **ЕСЛИ ВЫ РЕВНУЕТЕ, ВЫ МОЖЕТЕ ИСПЫТЫВАТЬ:**

отвержение  
неуверенность  
учащенное сердцебиение  
затрудненное дыхание  
стеснение в груди  
чувство потребности в контроле  
скачущие мысли  
чрезмерное обдумывание

# ОПИСАНИЕ ЭМОЦИЙ

Каждый человек испытывает эмоции по-разному, разные ощущения, мысли или побуждения / поведение. Вы можете использовать этот рабочий лист, чтобы описать, как вы лично испытываете определенные эмоции. Если хотите, используйте предыдущую страницу в качестве отправной точки.

**ЕСЛИ Я \_\_\_\_\_,  
Я МОГУ ИСПЫТЫВАТЬ:**



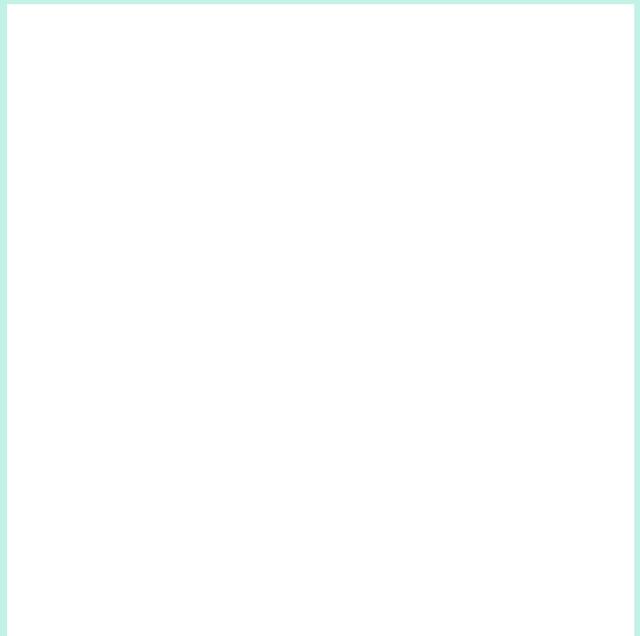
**ЕСЛИ Я \_\_\_\_\_,  
Я МОГУ ИСПЫТЫВАТЬ:**



**ЕСЛИ Я \_\_\_\_\_,  
Я МОГУ ИСПЫТЫВАТЬ:**



**ЕСЛИ Я \_\_\_\_\_,  
Я МОГУ ИСПЫТЫВАТЬ:**



# ОКНО ТОЛЕРАНТНОСТИ

Понятие "Окно толерантности" придумано доктором Дэном Сигелом, и с тех пор оно используется для понимания эмоций. Зону толерантности можно описать как идеальное окно, где мы не испытываем чрезмерной стимуляции или перегруженности, а также не испытываем недостаточной стимуляции или восторга.

У каждого есть своя уникальная зона толерантности, где он может испытывать разные эмоции и оставаться в пределах зоны или регулируемого состояния. Здесь вы можете ясно мыслить, обрабатывать информацию и делать то, что вам нужно, так что это идеальное состояние.

Однако, когда эмоций становится слишком много (гипервозбуждение), или что-то вас угнетает, или вы чувствуете оцепенение (гиповозбуждение), это может вывести вас за пределы зоны толерантности, и именно тогда появляются беспокойство, учащенное сердцебиение, скачущие мысли, диссоциация, чувство онемения или усталости.

Как нейроразличные люди, мы часто испытываем эмоции легче и интенсивнее. Хотя это может быть прекрасно - испытывать сильную радость и волнение из-за мелочей, это также означает, что мы также интенсивно испытываем другие, не такие веселые эмоции.

## ГИПЕРВОЗБУЖДЕНИЕ

реакция бегства или борьбы  
тревога и паника  
страх  
скачущие мысли  
неспособность оставаться на месте

реактивные эмоции  
дрожь  
агрессия  
оборонительность

## ЗОНА ТОЛЕРАНТНОСТИ

чувство безопасности  
чувство спокойствия  
ясное мышление  
самоуспокоение

регуляция эмоций  
проницательность и осознанность  
присутствие в настоящем моменте  
ощущение всех эмоций

## ГИПОВОЗБУЖДЕНИЕ

диссоциация  
неспособность думать  
навязчивые мысли  
отсутствие энергии  
депрессия

онемевший  
замкнутый  
отключенный от себя  
выключенный  
уставший

# ВАШЕ ОКНО ТОЛЕРАНТНОСТИ

У каждого есть своя уникальная зона толерантности, поэтому может быть полезно понять, как это выглядит, когда мы находимся в своей зоне, и как это выглядит, когда мы находимся за пределами нашей зоны. Поскольку эмоции также влияют на наши мысли, физические ощущения и действия или побуждения, часто происходит много событий, и нужно заметить много признаков.

**ГИПЕРВОЗБУЖДЕНИЕ** *Запишите сигналы, которые вы заметили...*



**ЗОНА ТОЛЕРАНТНОСТИ** *Запишите сигналы, которые вы заметили...*



**ГИПОВОЗБУЖДЕНИЕ** *Запишите сигналы, которые вы заметили...*

# ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ

Эмоциональная регуляция - это, по сути, способность контролировать свои эмоции и управлять ими, а также своими реакциями на них. Это включает в себя их переживание, выражение или действия в соответствии с ними. Эмоциональная регуляция важна, потому что она удерживает нас в пределах нашей оптимальной зоны - нашего окна толерантности.

Как нейроразличным людям, эмоциональная чувствительность и эмоциональная интенсивность могут затруднить регуляцию эмоций. Если у вас не было доступа к безопасной среде или эмоционально стабильным опекунам, у вас могли возникнуть проблемы с регуляцией эмоций, потому что у вас не было возможности учиться. Эмоциональная регуляция непростая, и есть много факторов, которые влияют на нашу способность регулировать их, в том числе:

- исполнительная функция
- повышенные эмоции
- биологические факторы
- невыученные навыки
- сенсорная обработка
- маскинг
- алекситимия
- окружающая среда

Если эмоциональная регуляция - это процесс регуляции и контроля наших эмоций, то эмоциональная дисрегуляция - это неспособность регулировать или контролировать эмоции, включая эмоциональные переживания, действия и реакции. Это может выглядеть так:

- импульсивность
- сильные эмоции
- действия на побуждения
- избегание или попытки заглушить
- слабое решение проблем
- страх быть брошенным
- экстремальные эмоциональные реакции
- слабые попытки справиться

Навыки эмоциональной регуляции полезны для всех, особенно для нас, нейроразличных людей, когда мы часто испытываем сильные эмоции, испытываем трудности с исполнительной функцией и регуляцией эмоций.

Вот где пригодятся навыки DBT! Эти навыки сосредоточены на эмоциональной регуляции и могут помочь вам вернуться в ту зону толерантности, где вы функционируете лучше всего. Как и любой другой навык, он требует практики и выяснения того, что лучше всего подходит именно вам.

# ПРОВЕРЬТЕ ФАКТЫ

## ПОЛЕЗНО ЛИ ЭТО?

В то время как наши эмоции всегда валидны, наши реакции на наши эмоции иногда нуждаются в перепроверке, прежде чем мы будем действовать в соответствии с ними или позволим им управлять нами.

Однако мы не хотим фокусироваться на том, соответствуют ли наши эмоции фактам. Мы хотим сосредоточиться на том, соответствует ли наша реакция на наши эмоции (желаемое действие или поведение) фактам и полезно ли нам реагировать таким образом в данный момент.

Это происходит потому, что наши реакции иногда могут быть вызваны тем, как мы интерпретируем или думаем о событии / ситуации, а не самим событием. На них также может повлиять наш предыдущий опыт, убеждения, а иногда и просто плохая эмоциональная регуляция и импульсивность.

И это нормально - вот тут-то и пригодится проверка фактов.

Когда мы исследуем эмоции, реакции и факты события, мы можем определить, полезны ли наши реакции. Если они не полезны, мы можем использовать проверку фактов, чтобы осознать и выяснить, что было бы полезно.

Помните, прежде чем проверять факты, мы всегда должны также проверять свои потребности, потому что часто эмоции сообщают о потребности, и нам нужно научиться их слышать.

**Вы можете начать с использования приведенных ниже подсказок:**

Определите свою эмоцию и реакцию на нее. Например, если вы злитесь, вам может захотеться закричать или бросить что-нибудь.

Определите свои интерпретации, мысли, предположения и убеждения относительно события или ситуации.

Полезна ли вам реакция на свои эмоции? Будет ли ваша реакция соответствовать вашим потребностям? Спросите себя, эффективно ли действовать в соответствии с эмоцией - иногда это так и есть!

# ПРОВЕРЬТЕ, ПОЛЕЗНО ЛИ ЭТО

МОЯ РЕАКЦИЯ СООТВЕТСТВУЕТ ФАКТАМ?

ДА

НЕТ

ЭТО ПОЛЕЗНО?

ЭТО ПОЛЕЗНО?

ДА

ДА

КАК Я МОГУ РЕГУЛИРОВАТЬ  
СВОЮ ЭМОЦИЮ?

Действовать осознанно и делать  
свое дело

---

---

КАК Я МОГУ РЕГУЛИРОВАТЬ  
СВОЮ ЭМОЦИЮ?

Намеренное действие

Использовать навыки  
регуляции эмоций

---

НЕТ

НЕТ

ЧТО Я МОГУ ДЕЛАТЬ ВЗАМЕН?

Применять навыки  
стрессоустойчивости

Намеренное действие

---

ЧТО Я МОГУ ДЕЛАТЬ ВЗАМЕН?

Применять навыки  
стрессоустойчивости

Повторять аффирмации

Оспорить мысли

# НАМЕРЕННОЕ ДЕЙСТВИЕ

Возможно, вы слышали о навыке DBT "Противоположное действие", который помогает управлять своими эмоциями, реагируя противоположным образом. Как нейроразличный человек, я всегда борюсь с этим навыком, потому что я изо всех сил пытаюсь понять, что такое противоположность, и для меня действовать противоположно не всегда полезно, и это часто кажется невалидным.

Вот почему я переименовал его в "Намеренное действие", потому что этот навык заключается в изучении того, как намеренно реагировать на свои эмоции.

Помните, что наши эмоции являются важными посланниками, и они часто сопровождаются побуждением или поведением, в соответствии с которым мы, возможно, захотим действовать? Если вам грустно, вы можете почувствовать необходимость изолироваться или поплакать. Если вы испытываете гнев, вам может захотеться закричать или швырнуть что-нибудь.

Часто наши побуждения, следующие за нашими эмоциями, имеют смысл для ситуации, в которой мы находимся, особенно когда это реакция выживания (например, бегство, когда мы испытываем страх), но иногда наша эмоциональная реакция может не всегда соответствовать фактам ситуации.

В этом случае мы действовали бы намеренно и, возможно, выбрали бы противоположное побуждению, например, уходили бы, когда мы злимся, вместо того, чтобы бросать что-то, когда это неуместно, или тянулись бы к компании, а не изолировались.

Хотя иногда действительно помогает бросить мягкую игрушку или закричать в подушку.

## КОГДА ВЫ ЗЛИТЕСЬ ИЛИ РАССТРОЕНЫ

Разрывайте журналы  
Громко кричите под музыку  
Неистово танцуйте по комнате  
Прыгайте на батуте  
Бросьте скомканные носки  
Рисуйте, раскрашивайте или  
разбрасывайте краску  
Сминайте кусочки бумаги  
Постройте, а затем разружьте это  
Спросите друга, можете ли вы выразить  
эмоции ему

---

## КОГДА ВАМ ОДИНОКО ИЛИ ГРУСТНО:

Посмотрите фотографии  
Вспомните забавные разговоры  
Пригласите кого-нибудь в гости  
Позвоните на горячую линию  
Посмотрите любимое шоу или фильм  
Ешьте любимую или безопасную пищу  
Смотрите смешные видео или тик ток  
Обнимите домашнее животное  
Рисуйте или раскрашивайте свою грусть

---

---

# НАМЕРЕННОЕ ДЕЙСТВИЕ

**КОГДА ВАМ СТРАШНО ИЛИ  
ТРЕВОЖНО:**

Завернитесь в одеяло  
Слушайте музыку  
Запишите список проверок на реальность  
Используйте ощущения для заземления  
Примените навык ТРУД  
Решите головоломку или поиграйте в  
игру

---

---

---

---

---

---

**КОГДА ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ**

---

---

---

---

---

---

**КОГДА ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ**

---

---

---

---

---

---

**КОГДА ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ**

---

---

---

---

---

---

# ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ - ИТОГИ

**Какие навыки и инструменты эмоциональной регуляции вам наиболее полезны?**

**Каковы признаки того, что вам нужно использовать эти навыки?**

**Можете ли вы определить барьеры или приспособления, необходимые для использования этих навыков?**

**Какие напоминания вам нужны, чтобы использовать эти навыки и инструменты?**

# **РАЗДЕЛ 5:**

## **УПРАВЛЕНИЕ СЕНСОРНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ**

- 68 Сенсорный профиль и потребности
- 69 Повышенная чувствительность
- 71 Пониженная чувствительность
- 73 Сенсорная перегрузка
- 74 Мой сенсорный профиль
- 76 Создайте сенсорный инструментарий

**ПИШИТЕ ЗДЕСЬ**



# СЕНСОРНЫЙ ПРОФИЛЬ И ПОТРЕБНОСТИ

Это естественный человеческий опыт - иметь свой сенсорный профиль, и под этим я подразумеваю нашу уникальную систему обработки сенсорных данных и потребности. Однако, как нейроотличные люди, мы часто с большей вероятностью имеем другую систему обработки сенсорных данных. Наша система обработки сенсорных данных принимает информацию, которую мы получаем от всех наших органов чувств, и обрабатывает ее, чтобы мы могли реагировать соответствующим образом.

Возможно, вы слышали о пяти органах чувств, но на самом деле у нас есть восемь органов чувств, которые влияют на наши сенсорные потребности и различия! Наши внешние чувства - это пять известных нам органов чувств: **зрение, осязание, обоняние, вкус и слух**. У нас также есть три внутренних органа чувств: **вестибулярное, проприоцептивное и интероцептивное**.

Проприоцепция - это осознание нашего тела и пространственное восприятие, в то время как интероцепция - это осознание нашего тела внутри, подобное сигналам голода. Третье внутреннее чувство - вестибулярное, которое связано с равновесием и с тем, почему вы можете испытывать морскую болезнь - потому что ваша вестибулярная система сверхчувствительна!

Каждый управляет сенсорной информацией и получает ее по-разному, поэтому наши потребности уникальны, и наши сенсорные потребности могут меняться по мере изменения окружающей среды и изменения наших возможностей.

Способ понять наши сенсорные различия или чувствительность - это взглянуть на наши предпочтения с точки зрения повышенной и пониженной чувствительности. Каждый может испытывать как повышенную, так и пониженную чувствительность к одному, некоторым или многим органам чувств, и наши предпочтения могут меняться ежедневно, еженедельно или в зависимости от разных факторов.

## **Повышенная чувствительность**

Повышенная чувствительность - это чрезмерная реакция на сенсорную информацию, которая может вызвать сенсорную перегрузку, дистресс, дискомфорт и боль. Люди с повышенной чувствительностью, как правило, избегают определенных стимулов или сенсорного ввода или нуждаются в частых перерывах от сенсорного ввода.

## **Пониженная чувствительность**

Пониженная чувствительность - это недостаточная реакция на сенсорную информацию, при которой люди часто с трудом регистрируют низкие уровни сенсорной информации или могут получать меньше информации от органов чувств. Люди с пониженной чувствительностью, как правило, ищут и нуждаются в более высоких уровнях сенсорного ввода и стимуляции.

# ПРИМЕРЫ ПОВЫШЕННОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

## ЗРЕНИЕ

- чувствительность к свету особенно во время сна
- на деталях легче сосредоточиться
- свет кажется слишком ярким

## ОБОНЯНИЕ

- чувствительность к запахам
- духи и шампуни подавляют
- отказ от употребления определенных продуктов

## СЛУХ

- чувствительность к фоновым шумам
- множество звуков ошеломляют
- пугаться громких звуков

## ВКУС

- определенные текстуры вызывают дискомфорт и дистресс
- предсказуемая диета и безопасные продукты
- вкусы ошеломляют

## ПРОПРИОЦЕПЦИЯ

- предпочитает сидеть или оставаться на земле
- часто наклоняться
- трудности с мелкой моторикой

## ОСЯЗАНИЕ

- расчесывание волос может вызвать дискомфорт
- текстуры на коже раздражают
- трудности с влажными текстурами

## ВЕСТИБУЛЯРНОЕ ЧУВСТВО

- часто заводит машину и укачивает
- избегает качелей, лестниц, каруселей
- легко теряет равновесие

## ИНТЕРОЦЕПЦИЯ

- легко подавляется внутренними ощущениями
- повышенная чувствительность к физиологическим сигналам
- может вызвать беспокойство или дискомфорт

# УПРАВЛЕНИЕ ПОВЫШЕННОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬЮ

## ЗРЕНИЕ

- уменьшите флуоресцентное освещение
- используйте лампы
- используйте солнцезащитные очки
- уменьшите беспорядок / визуальные отвлекающие факторы

## ОБОНЯНИЕ

- используйте продукты без отдушек
- попросите, чтобы на мероприятиях или вечеринках не было духов
- проветривайте помещения

## СЛУХ

- используйте наушники с шумоподавлением
- попробуйте беруши
- найдите тихое место вдали от фоновых шумов

## ВКУС

- ешьте то, что вам нравится
- не заставляйте себя есть продукты, которые вам не нравятся
- используйте жевательные украшения

## ПРОПРИОЦЕПЦИЯ

- уменьшите количество предметов с помощью пуговиц / шнурков
- используйте разные места для сидения, например, мешки для фасоли
- используйте прихватки для таких предметов, как ручки или ключи

## ОСЯЗАНИЕ

- удалите бирки с одежды
- используйте бесшовные носки и другие предметы
- требуйте более жесткого давления, чем более легкого

## ВЕСТИБУЛЯРНОЕ ЧУВСТВО

- сократите продолжительность поездки на автомобиле
- сядьте впереди, чтобы уменьшить укачивание
- делайте регулярные перерывы в движении

## ИНТЕРОЦЕПЦИЯ

- используйте визуальные подсказки и коммуникационные сценарии
- делайте частые перерывы для ухода за собой
- стратегии регуляции

# ПРИМЕРЫ ПОНИЖЕННОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

## ЗРЕНИЕ

- плохое восприятие глубины
- проблемы с поиском предмета
- трудности с определением различий в картинках, словах и т.д

## ОБОНЯНИЕ

- трудности с интерпретацией запахов
- любить пищу с сильным запахом
- использовать запах для взаимодействия с предметами или людьми

## СЛУХ

- привлекает шумное пространство
- трудности с локализацией звука
- часто делать музыку или телевизор громче

## ВКУС

- любить продукты с интенсивным вкусом
- придерживаться предсказуемой диеты
- любить тактильную стимуляцию
- класть предметы в рот

## ПРОПРИОЦЕПЦИЯ

- с трудом передвигаться по комнате
- наткаться на мебель
- предпочитать тесную одежду и тяжелые одеяла
- проблемы с балансом

## ОСЯЗАНИЕ

- высокий болевой порог
- любить тесную одежду и утяжеленные одеяла
- требуются крепкие объятия чтобы ощутить давление

## ВЕСТИБУЛЯРНОЕ ЧУВСТВО

- все формы движения такие как раскачивание
- частое раскачивание взад вперед
- всегда искать стимулы

## ИНТЕРОЦЕПЦИЯ

- трудности с ощущением голода или жажды
- требовать больше информации для восприятия
- проблемы с интерпретацией того, что мы чувствуем

# УПРАВЛЕНИЕ ПОНИЖЕННОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬЮ

## ЗРЕНИЕ

- размещайте предметы на открытых полках чтобы их было легче найти
- используйте различные формы освещения
- уменьшайте беспорядок

## ОБОНЯНИЕ

- имейте под рукой ароматизированные предметы
- ЧЕТКО маркируйте продукты и предметы

## СЛУХ

- предоставьте визуальные подсказки и инструкции
- попросите, чтобы инструкции были разбиты на части
- слушайте музыку для сенсорного ввода

## ВКУС

- носите жевательные украшения
- список безопасных или тех же продуктов
- хрустящие закуски под рукой

## ПРОПРИОЦЕПЦИЯ

- держите комнату освобожденной от мебели
- используйте входные данные, такие как утяжеленные одеяла
- используйте ручки с захватом / утяжеленные ручки

## ОСЯЗАНИЕ

- предоставьте множество предметов для непосед
- используйте утяжеленные одеяла
- попросите друзей/ партнеров крепче обнять и сдавить

## ВЕСТИБУЛЯРНОЕ ЧУВСТВО

- заведите дома кресло-качалку, мяч для упражнений или мини-батут
- введите сенсорную диету
- частые перерывы с движением

## ИНТЕРОЦЕПЦИЯ

- регулярные проверки / перерывы
- альтернативные описания
- доступные варианты гидратации
- простые, быстрые перекусы

# СЕНСОРНАЯ ПЕРЕГРУЗКА

Нейроотличные люди обрабатывают сенсорную информацию каждый день по-разному. Мы можем быть гиперчувствительными или гипочувствительными, или даже и тем и другим в разное время. Наши сенсорные различия могут повлиять на то, как мы себя чувствуем, как мы справляемся, и могут оказать значительное влияние на нашу жизнь. Поскольку мы живем в обществе, полном сенсорной информации, которая не обязательно соответствует нашим потребностям, мы можем оказаться чрезмерно возбужденными окружающей средой.

Сенсорная перегрузка - это то, что происходит, когда мы получаем слишком много информации от наших органов чувств. Эти чувства - это пять известных нам чувств: зрение, осязание, обоняние, вкус и слух, а также три внутренних чувства: вестибулярное, проприоцептивное и интероцептивное.

Когда некоторые или даже все эти органы чувств получают слишком много информации для обработки мозгом, мы становимся перегруженными, что может вызвать сильный дискомфорт, боль и дистресс. Наши сенсорные различия также могут влиять на наше функционирование и повседневную жизнь, от эмоциональной регуляции до выполнения задач и общения.

Это нормально и свойственно каждому человеку иметь ограничения на количество сенсорной информации, в которой мы нуждаемся и с которой можем справиться, но у нейроотличных людей мозг получает и обрабатывает сенсорную информацию по-разному, что означает, что мы с большей вероятностью достигнем своих пределов и испытаем сенсорную перегрузку.

## Признаки сенсорной перегрузки

раздражительность	трудности с концентрацией внимания
беспокойство	чувство возбуждения
суетливость	головные боли
усиленный стимминг	реакция замораживания
потребность сбежать или избежать	чувство мгновенного истощения
все происходит слишком быстро	

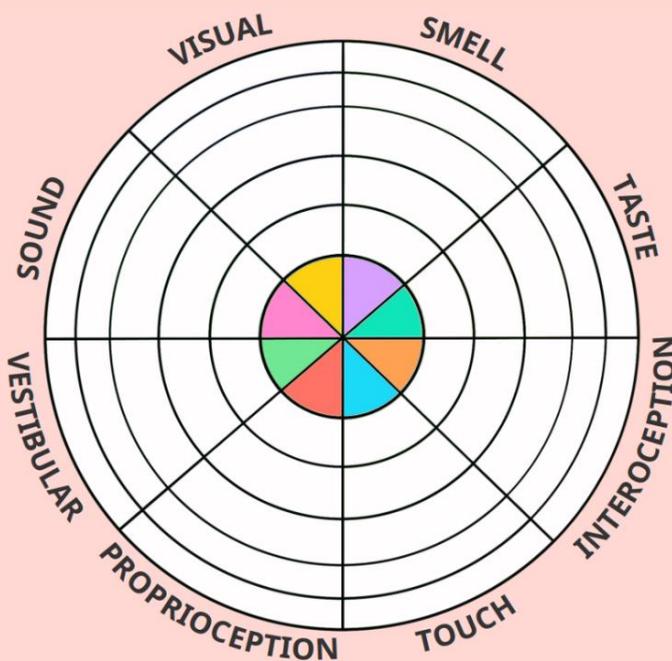
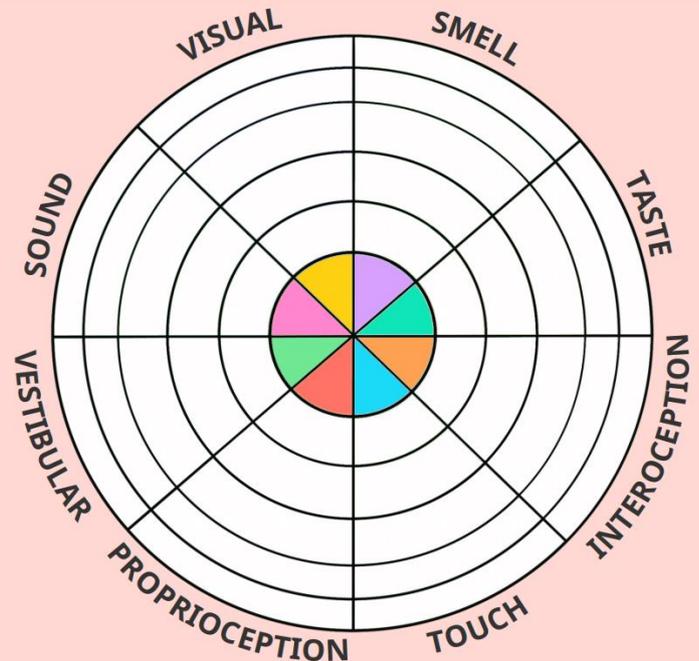
Лучший способ отреагировать на сенсорную перегрузку - это уменьшить или устранить сенсорную информацию, которая способствует сенсорной перегрузке. Для этого нужно иметь представление о своих сенсорных потребностях и различиях.

Вы можете сделать это, заполнив таблицы сенсорного профиля на следующих страницах и изучив способы управления своими сенсорными различиями.

# МОЙ СЕНСОРНЫЙ ПРОФИЛЬ

УКАЖИТЕ УРОВЕНЬ ПОВЫШЕННОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ, КОТОРЫЙ ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ С КАЖДЫМ ИЗ ОРГАНОВ ЧУВСТВ:

- 1 - Никакого влияния на качество моей жизни
- 2 - Иногда, но минимальное воздействие
- 3 - Иногда, но легко управляемо
- 4 - Регулярно вмешивается
- 5 – Истощена вся моя энергия



УКАЖИТЕ УРОВЕНЬ ПОНИЖЕННОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ, КОТОРЫЙ ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ С КАЖДЫМ ИЗ ОРГАНОВ ЧУВСТВ:

- 1 – Никакого влияния на качество моей жизни
- 2 – Иногда, но минимальное воздействие
- 3 – Иногда, но легко управляемо
- 4 – Регулярно вмешивается
- 5 – Истощена вся моя энергия

# МОЙ СЕНСОРНЫЙ ПРОФИЛЬ

Вы можете использовать этот рабочий лист, чтобы перечислить свои особые сенсорные различия и потребности, включая повышенную и пониженную чувствительность.

## ЗРЕНИЕ

## ОБОНЯНИЕ

## СЛУХ

## ВКУС

## ПРОПРИОЦЕПЦИЯ

(внешняя телесная осознанность)

## ОСЯЗАНИЕ

## ВЕСТИБУЛЯРНОЕ ЧУВСТВО

(чувство баланса / движение)

## ИНТЕРОЦЕПЦИЯ

(что происходит внутри тела)

# СОЗДАЙТЕ СЕНСОРНЫЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Сенсорный инструментарий предназначен для помощи в успокоении во время стресса или сенсорной перегрузки.

## Несколько советов, которые помогут начать работу:

Все люди разные, поэтому спросите себя: "Это ощущение приятное или неприятное? Комфортно или неудобно?"

Вам могут понадобиться разные типы сенсорных предметов в зависимости от дня и ваших сенсорных потребностей.

Храните инструментарий в доступном месте, потому что идея заключается в том, что вы или любой, с кем вы живете, можете легко достать его, когда он вам понадобится.

Подумайте о том, чтобы сохранить набор инструкций в наборе инструментов для вашего партнера, любимого человека или даже для вас самих.

### ЗРЕНИЕ

внешнее освещение, н-р,  
сказочные огни  
поздравительные открытки  
калейдоскоп  
блестящая банка  
светящиеся игрушки  
пузыри

### СЛУХ

наушники с шумоподавлением  
плейлист со звуками природы  
звук мурлыканья кошки  
звуки белого шума  
аудиокнига

### ОСЯЗАНИЕ

любимая мягкая игрушка  
утяжеленное одеяло  
игровое тесто, слизь  
шарики для снятия стресса  
деревянные пазлы  
пузырчатая пленка

### ОБОНЯНИЕ

тесто для лепки с любимым ароматом  
ароматизированный лосьон  
ароматизированная подушка  
успокаивающий спрей  
scratch and sniff stickers

# СОЗДАЙТЕ СВОЙ СОБСТВЕННЫЙ СЕНСОРНЫЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

## **ЗРЕНИЕ**

поэкспериментируйте с объектами, которые визуально завораживают или успокаивают.



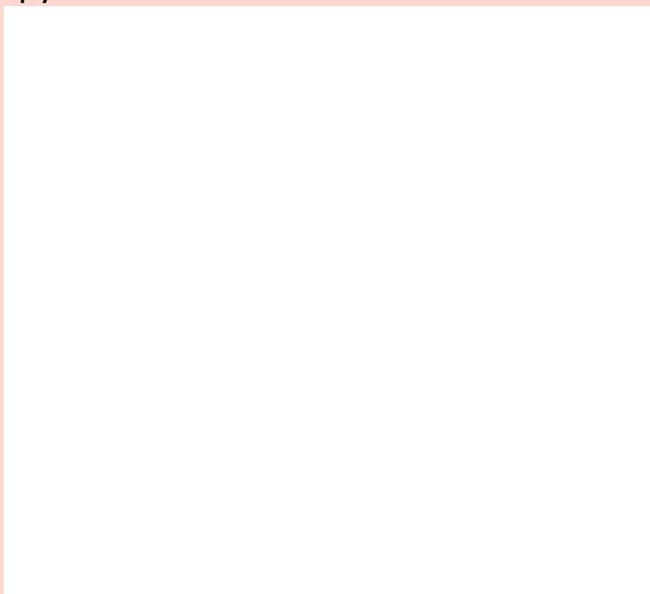
## **СЛУХ**

то, что вам может понадобиться, может измениться в зависимости от дня.



## **ОСЯЗАНИЕ**

экспериментируйте с различными текстурами и вещами, чтобы занять руки



## **ОБОНЯНИЕ**

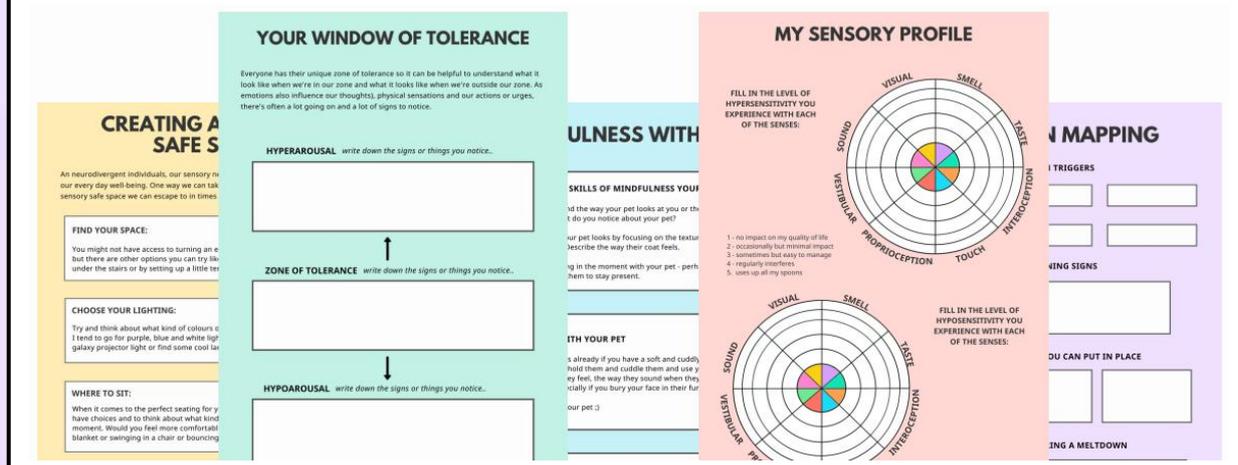
есть ли у вас запахи, связанные с приятными воспоминаниями?



Как нейроразличные люди, мы, вероятно, будем испытывать различные виды дистресса от жизни в обществе, которое не приспособлено для наших различий. Мы можем испытывать не только эмоциональный дистресс, но и сенсорный дистресс, и один из способов научиться справляться со своим дистрессом - это использовать навыки диалектической поведенческой терапии.

Однако навыки ДПТ не всегда доступны, прямолинейны или дружелюбны к нейроразличным людям. Вот почему эта рабочая тетрадь по навыкам ДПТ была переработана, чтобы навыки подходили для нейроразличных людей, и включает сенсорные стратегии, управление срывами и многое другое. Тетрадь написана и разработана аутистом с СДВГ, и вы можете освоить навыки и инструменты, используя пять разделов:

Повседневное благополучие  
Осознанность  
Стрессоустойчивость  
Эмоциональная регуляция  
Сенсорные потребности



Автор: Сонни Джейн Уайз

Copyright 2022 by Lived Experience Educator

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена, распространена или передана в любой форме или любыми средствами, включая фотокопирование, запись или другие электронные или механические методы, без предварительного письменного разрешения автора, за исключением случаев некоммерческого использования.

Перевод и оформление:

психолог Елена Кружилина @elenakruzhilina (2022)