



*Boryana*MOMERIN



COVID-19, 2020

—

РЕГУЛАЦИЯ НА НЕРВНАТА
СИСТЕМА В ТРУДНИ ВРЕМЕНА



Здравейте, Мили приятели!

В момента живеем в непредвидим свят.

Това, пред което сме изправени не е естествено или нормално за никого от нас. Социална дистанцираност, огромен поток от негативната информация, която получаваме отвсякъде, чувство на безпомощност в ситуацията, неизвестност за бъдещето, предпазване от заплахата, която е невидима за очите ни.

И макар, че можем да се справим с мислите си, да си кажем, че сме ОК, че ще мине, много от нас не си дават сметка, че истинската трудност идва не от способността ни да мислим за ситуацията, а от това как реагират телата ни.

В мъдрите ни и древни тела е нервна система, която е програмирана в продължение на стотици хиляди години. И макар че ние сме съвременни хора, защитните реакции към опасността и случващото се около нас са мощни и имат за цел да ни предпазят. Социалните контакти и срещите с хора са най-вълшебното лекарство за стрес, но в сегашната ситуация те са невъзможни.



От една страна стресът идва от болестта и промените в начина на живот, от друга от това, че естественото лекарство за стрес – общуването с хора – не е възможно. За някои хора това е по-лесно управляемо, за други е буквално най-стресиращото време в живота им. Време, в което трудно намират инструмент, с който да се справят. Соматично Преживяване е метод за работа с физиологията на стреса и подкрепя хора в разрешаването на травматични ситуации.

Нека този списък с ресурси, с които да си помогнете в този момент да ви донесе благополучие и регулация. Те винаги идват от тялото, а нашата работа е да създадем правилните стимули, за да може тялото да се отпусне и да реагира различно.

Дори и в тежки периоди като този ние можем да помогнем на нервната си система, на психиката си чрез прости неща, които да правим всеки ден, за да останем позитивни, здрави, да подсилим устойчивостта си, да помогнем на нервната си система да се регулира по-добре, дори да поддържаме имунната си система по-здрава.

Моля, не забравяйте, че тялото ви може да реагира с различни симптоми: сърцебиене, напрегнатост, тежест в крайниците, избухливост или тревожност. Някои хора са склонни да действат, дори хаотично и на посоки, докато други се потискат и искат да спят по цял ден. Тези защитни реакции са напълно оправдани, заплахата е реална за нашите древни тела. Бъдете нежни към себе си, посрещайте всяка реакция на нервната си система с внимателно отношение и с разбиране.

Вие сте компетентният родител за вашата собствена нервна система и имате шанс да сте част от своя собствен отбор, като полагате грижа към себе си.

Има толкова много начини да си помогнем в тази ситуация, в която сме. Примитивните части на мозъка, които отговарят за нашата сигурност и реагират на възприеманата заплаха реагират автоматично на нивото на инстинктите ни, те не разбират езика на думите, но разбират езика на усещанията.



И това, което можем да направим:
да се погрижим за себе си, да се успокоим и да
се почувстваме в безопасност, са прости неща.
Те работят на нивото на езика на усещанията,
с които да дадем сигнал на тези части на мозъ-
ка, че сме в безопасност и можем да отпуснем
реакциите за защита.



ЕТО НЯКОЛКО ПРАКТИКИ, С КОИТО ДА СИ ПОМАГАМЕ ЕЖЕДНЕВНО, ЗА ДА СЕ ЧУВСТВАМЕ ПО-ДОБРЕ:

ИЗПОЛЗВАЙТЕ СИЛАТА НА СЕТИВАТА

Ориентацията е практика, с която се свързваме с петте сетива няколко пъти на ден. Дори сега, спрете да четете на екрана за няколко минути. Нека очите ви се огледат в стаята и навън през прозореца. Вижте колкото се може повече от това, което Ви заобикаля, движете се бавно, изследвайки всичко около вас. Използвайте очите, главата и шията, за да се огледате около себе си.

Погледнете в далечината, разгледайте колкото се може повече пространство около вас, разгледайте пространството навън. Отпуснете очите си, така че фокусът им да бъде мек, като включвате и периферното зрение, така че да обхващате колкото се може повече от това, което ви заобикаля, обхванете колкото се може повече пространство. Нека цветовете и формите да идват към вас. Намерете красиви цветове и изкуство, които да наблюдавате и да се наслаждавате. Ако имате цветя, погледайте ги, помиришете ги, порадвайте им се. Можете да направите същото с подправки и приятни миризми около или в дома Ви.

Ангажирането на зрението и обонянието е на първо място. След това включете и слуха- звуци като песен на птици и естествени звуци от природата, които идват около Вас или можете да потърсите такива в Youtube. Пускайте ги на загнен план, ако няма природа наоколо, която да послушате.

Отделете специално време и внимание, за да опитате топли напитки и храната, които приготвяте. Хранете се осъзнавайки вкусовете в устата си, отделете внимание на сетивото вкус.

Обърнете внимание и на допира, на тектилното усещане в ръцете и пръстите Ви. Може да се насладите на допир, чрез самомасаж или това да масажирате някой друг, с когото живеете в дома Ви. Можете да изплетете плетка на друг, да лакирате ноктите си, да се гримирате един друг, наистина всякакъв вид поддържане на допир между хората или с вашето собственото тяло е невероятно полезно. Можете да докоснете предмет, нещо гладко или меко, което ви е приятно за докосване - парче мек плат или гладка повърхност на бижу или нещо друго в дома Ви. Прегръщайте дълго и меко. Когато прегръщате, задръжте вниманието си на прегръдката. Удължете я. Докосвайте другите леко и нежно.

ОБЪРНЕТЕ ВНИМАНИЕ НА ГЛАСА СИ

Нервната система реагира на тон и просодия. Използвайте спокоен и успокояващ мелодичен глас, избягвайте да повишавате гласа си, да спорите или да говорите с нисък монотонен глас (децата се плашат лесно от такъв глас).

ЗАБАВЕТЕ РИТЪМА!

Насладете се на това, че можете да правите нещата в момента по-бавно и в собствен ритъм и темпо. Движете се бавно от една стая в друга, взимайте бавно душ, не бързайте да скачате от едно нещо на друго.



РЕЛАКСИРАЙТЕ

Правете неща, които знаете, че обичате и Ви карат да се отпускате за по-дълги периоди -20-30 мин.

Поне веднъж на ден – свеж душ, вземете вана, медитирайте, протегайте се, молете се, водете си дневник, рисувайте, правете разходки... каквото и да е то, всичко, което обичате и ви действа отпускащо, правете това поне веднъж на ден и използвайте като възможност да усетите как знаете, че ви е отпуснало. Усетете в тялото, кои части са по-спокойни, меки, топли, отпуснати и приятни. Отделете време да наблюдавате за малко това.

ДВИЖЕТЕ СЕ С НАСЛАДА

Включете някаква активност, гимнастика или йога, някакъв вид движение, което ви е приятно и зареждащо.

ДИШАЙТЕ СЪЗНАТЕЛНО

Обърнете внимание на дишането си. Опитайте се вдишването и издишването да бъдат тихи. Ако вдишвате за 3-4 секунди, опитайте се да издишате за малко по-дълго време, например за 7-8 секунди.

ВЛЕЗТЕ В РИТЪМ

Опитайте се да поддържате връзка с естествените ритми и природата. Ако можете да излезете на разходка навън, или имате двор или балкон на който да постоите за малко, насладете се на слънчевите лъчи и песента на птичките. Засадете цвете или свършете нещо полезно и приятно в градината или на балкона.

ПЕЙТЕ

Супер полезно е да се прави в групи, но много добре работи и когато сте сами . Има много песни, на които да научите текстовете и да пеете сами или заедно със семейството си. Усетете звуците и вибрациите в тялото си.



ТАНЦУВАЙТЕ

Сам или с други хора, танцът е магически полезен за освобождаване на заседнали и незавършени процеси, с които нервната ни система ни защитава при стрес . Правете го за кратки периоди по няколко пъти през деня.

НАМЕРЕТЕ РИТЪМ В ТЯЛОТО СИ

Ако имате батут, гъска за баланс , вибрационен уред - започнете деня си с тях, това ще подкрепи чудесно нервната Ви система. Можете да се отърсите от цялото напрежение в тялото и крайниците си няколко пъти на ден.

ОБЩУВАЙТЕ

Прекарвайте време с хора, чувствайте се свързани - все още можете да сте близо до хората , които обичате и с които ви е приятно да прекарвате време заедно. Да пиете кафе, да обядвате или да вечеряте заедно онлайн или по телефона. Колкото е възможно повече използвайте цялото си лице, за да им се усмихнете, това ни дава чувство на безопасност и свързаност. Ако имате партньор или деца, забавлявайте се заедно, играйте различни игри, отделете време, което да прекарате заедно, за да общувате.

ВИЖТЕ КРАСИВОТО

Откривайте поне едно нещо на ден, което ви кара да се усмихнете, нещо което е стоплило гушата ви или е привлякло с красотата си очите ви. Обърнете внимание на хубавите неща, които Ви заобикалят тук и сега.

СМЕЙТЕ СЕ С ДРУГИТЕ
СМЕХЪТ Е, НАЙ-ДОБРОТО
ЛЕКАРСТВО.



ПРАКТИКУВАЙТЕ БЛАГОДАРНОСТ

Помислете за всички неща, за които сте благодарни и признателни, че ги има в живота Ви. За настъпващата пролет, човешката доброта, благодарност към собственото Ви тяло. Благодарността е невероятно полезна емоция, която да внесе регулация в разклатени времена.

Не сте сами, преминаваме през всичко това заедно и сме свързани!

С обич: Боряна

Със съдействието и предоставени
материали от Галина Дензел
Изкуство: Ника Акин



Казвам се Боряна Момерин.

Моето пътуване към личностно израстване ме срещна със Somatic Experiencing през 2013 г. Тогава лично изпитах какво може да направи този подход за възстановяване на вътрешното равновесие и душевното здраве. Той ми подари най-важната среща – срещата със самата себе си и със силата, заложена дълбоко в мен. Бях дълбоко развълнувана от ефекта, който този метод имаше върху собствените ми травми – върнах се към усещането за цялост, стабилност и регулация.

Това преживяване събуди в мен желание да предам нататък – да се обуча професионално и да споделя този път с други. Така поех ангажимента да подкрепя пренасянето на този метод в България, за да достигне до хората, които имат нужда от него.

През годините преминах специализирано обучение и придобих магистърска степен по психологическо консултиране, както и опит с редица телесно ориентирани подходи, сред които:

Somatic Experiencing, NARM (NeuroAffective Relational Model), NAT (NeuroAffective Touch), Safe and Sound Protocol, Restorative Practices Alliance и Bodynamic Foundation Training.

В сътрудничество с колеги, с които споделяме ценности и визия, създадохме **Българския институт за соматично образование (BISE)** www.bise.bg. Нашата мисия е да подкрепяме благополучието на хората, като въвеждаме, прилагаме и разпространяваме иновативни и ефективни методи за терапия на физическа, емоционална и психологическа травма.

Имам привилегията да съм обучавана от водещи специалисти в областта, сред които:

Питър Левин, Лорънс Хелър, Стивън Порджес, Ариел Шуортс, Брад Камър, Айлийн ЛаПиер, Диан Пул Хелър, Галина Дензел и други.

Много от тях, освен терапевтичната си дейност, участват и в хуманитарни мисии, подкрепящи хора, пострадали от природни бедствия и военни конфликти. Те се превърнаха в мои учители не само по професия, но и по човечност, толерантност и състрадание.

Това са хора, посветили живота си на това да вдъхновяват, да носят надежда, да обучават и да изграждат общности, информирани за травмата. Променят живота на хиляди чрез своята работа и посвещение.

След началото на войната в Украйна през 2022 г., се включих като доброволец в преводаческия екип към **European Association for Somatic Experiencing (EASE), SE Ukraine Task Force**. Заедно с Галина Дензел и Вилина Светославова преведохме материали, които да бъдат достъпни за българска аудитория. Някои от тях включват:

- **SCOPE (Somatic Check-in for Orienting, Presence & Empowerment):**
<https://traumahealing.org/scope/>
- Превод на книгите *Healing Trauma in Children – Picture Books for Parents* и *Healing Trauma in Children – Handbooks for Supporting Professionals*, които предстои да бъдат публикувани тук:
<https://cesiprosyrii.org/publications/>

Нашата обща цел е чрез разширяване на достъпа до тези методи и знание, както и чрез подкрепа на нервната система и информираност за травмата, да изградим по-спокоен, състрадателен и свързан свят. Свят, който се гради не само върху индивиди, а и върху здрави общности, изпълнени със състрадание и подкрепа.

Вярвам дълбоко, че човек не е обречен да живее в сянката на своята травма. Вслушвайки се в тялото, можем да открием посланията, които то пази, и с подходяща подкрепа да задействаме процесите на възстановяване. Както моите учители, и аз вярвам, че изцелението е възможно – не само за отделния човек, но и за общностите, в които живеем.

Като SE терапевт, за мен е чест да бъда част от процеса, в който хората отново се свързват с мъдростта и силата в себе си. Надявам се, че ще мога да Ви подкрепя в този път – да усвоите умения за справяне със стреса, да възстановите своя вътрешен ритъм и да се свържете отново с радостта, лекотата и пълнотата на живота.

Необходима е сила и смелост, за да погледнем навътре и да освободим това, което повече не ни служи.

Ще бъде привилегия за мен да Ви придружа в това пътуване.