

Sut i ymateb yn effeithiol i'r argyfwng Corona gan Dr Russ Harris, awdur The Happiness Trap

Cyfres o gamau ymarferol ar ymateb yn effeithiol i'r argyfwng Corona ydy hwn, sy'n defnyddio egwyddorion therapi derbyn ac ymroi (ACT). Dyma grynodedb cyflym o'r camau allweddol, ac yn y tudalennau sy'n dilyn, byddwn yn archwilio'r camau hyn i gyd yn fwy manwl:

Canolbwyntio ar beth sydd o fewn eich rheolaeth

Cydnabod eich meddyliau a'ch teimladau

Dod yn ôl mewn i'ch corff

Ymgysylltu â'r hyn rydych chi'n ei wneud

Gweithredu ymroddedig

Agor fyny

Gwerthoedd

Dod o hyd i adnoddau

Diheintio a chadw pellter cymdeithasol

Gadewch i ni archwilio'r rhain yn awr, fesul un

Canolbwyntio ar beth sydd o fewn eich rheolaeth

Mae'r argyfwng Corona'n gallu effeithio arnom mewn sawl ffordd wahanol: yn gorfforol, yn emosiynol, yn economaidd, yn gymdeithasol ac yn seicolegol. Mae pob un ohonom (neu mi fydd pob un ohonom), yn delio â'r heriau real iawn sy'n ymwneud â salwch difrifol eang, a'r diffyg gallu mewn systemau gofal iechyd i ymdopi ag ef, aflonyddwch cymdeithasol a chymunedol, canlyniadau economaidd a phroblemau ariannol, rhwystrau ac ymyriadau i lawer o agweddau ar fywyd ...ac mae'r rhestr yn mynd ymlaen.

A phan fyddwn yn wynebu argyfwng o unrhyw fath, mae ofn a phryder yn anorfod; maen nhw'n ymatebion naturiol, arferol i sefyllfaoedd heriol sy'n ymwneud â pherygl ac ansicrwydd. Mae'n hawdd iawn poeni am bob math o bethau sydd y tu allan i'ch rheolaeth: beth allai ddigwydd yn y dyfodol; sut y gallai'r feirws effeithio arnoch chi neu eich anwyliad neu eich cymuned neu eich gwlad neu'r byd - a beth fydd yn digwydd wedyn - ac yn y blaen. Ac er ei bod yn hollol naturiol i ni fynd ar goll mewn pryderon o'r fath, nid yw'n ddefnyddiol nac yn gynorthwyol. Yn wir, po fwyaf y byddwn yn canolbwyntio ar yr hyn sydd *ddim* o fewn ein rheolaeth, y mwyaf anobeithiol neu bryderus rydym yn debygol o deimlo.

Felly, yr un peth mwyaf defnyddiol y gall unrhyw un ei wneud mewn unrhyw fath o argyfwng Corona neu fel arall ydy: ***canolbwyntio ar beth sydd o fewn eich rheolaeth.***

Ni allwch reoli beth sy'n digwydd yn y dyfodol. Ni allwch reoli'r feirws Corona ei hun nac economi'r byd na sut mae eich llywodraeth yn rheoli'r llanastr hwn. Ac ni allwch reoli eich teimladau, a dileu'r holl ofn a phryder naturiol hwnnw. Ond gallwch reoli *beth rydych chi'n ei wneud* - nawr. Ac mae hynny'n bwysig.

Oherwydd gall *beth rydych chi'n ei wneud* – nawr - wneud gwahaniaeth mawr i chi eich hun, ac i unrhyw un sy'n byw gyda chi, a gwahaniaeth sylweddol i'r gymuned o'ch cwmpas.

Y realiti yw, mae gan pob un ohonom lawer mwy o reolaeth dros ein hymddygiad, o'i gymharu â'n meddyliau a'n teimladau. Felly, ein prif nod ydy cymryd rheolaeth dros ein hymddygiad - nawr – i ymateb yn effeithiol i'r argyfwng hwn.

Mae hyn yn cynnwys delio â'n byd mewnol – ein holl feddyliau a'n teimladau anodd - a'n byd allanol – yr holl broblemau real sy'n ein hwynebu. Sut mae gwneud hyn? Wel, pan fydd storm fawr yn chwythu fyny, mae'r cychod yn yr harbwr yn bwrw angor - oherwydd fel arall, byddant yn cael eu sgubo allan i'r môr. Ac wrth gwrs, nid yw bwrw angor yn gwneud i'r storm fynd i ffwrdd (nid yw angorau'n gallu rheoli'r tywydd) - ond gall gadw cwch yn sefydlog yn yr harbwr, nes bod y storm yn mynd heibio yn ei hamser da ei hun.

Yn yr un modd, mewn argyfwng parhaus, rydym i gyd yn mynd i brofi 'stormydd emosiynol'; meddyliau di-fudd yn troi tu mewn i'n pennau, a theimladau poenus yn chwyrlïo o amgylch ein corff. Ac os ydym yn cael ein 'sgubo ffwrdd gan y storm honno y tu mewn i ni, does dim byd effeithiol y gallwn ni ei wneud. Felly, y cam ymarferol cyntaf ydy 'bwrw angor', yn defnyddio'r camau canlynol syml:

Cydnabod eich meddyliau a'ch teimladau

Dod yn ôl mewn i'ch corff

Ymgysylltu â'r hyn rydych chi'n ei wneud

Gadewch i ni archwilio'r rhain fesul un:

Cydnabod eich meddyliau a'ch teimladau

Yn dawel ac yn garedig, ceisiwch gydnabod beth bynnag sy'n 'ymddangos' tu mewn i chi: meddyliau, teimladau, emosiynau, atgofion, ymdeimlad, ysfeydd. Cymerwch safbwynt gwyddonydd chwilfrydig, sy'n arsylwi ar beth sy'n digwydd yn eich byd mewnol.

Ac wrth barhau i gydnabod eich meddyliau a'ch teimladau, ewch ymlaen i'r cam nesaf sef...

Dod yn ôl mewn i'ch corff

Dewch yn ôl mewn a chysylltu â'ch corff corfforol. Dewch o hyd i'ch ffordd eich hun o wneud hyn. Gallech roi cynnig ar rai, neu bob un o'r canlynol, neu ddod o hyd i'ch ffyrdd eich hun o wneud hyn:

- Gwthio eich traed yn galed yn araf i'r llawr.
- Sythu eich cefn a'ch meingefn yn araf; os yn eistedd, eisteddwch yn syth i fyny ac ymlaen yn eich cadair.
- Gwasgu eich bysedd at ei gilydd yn araf
- Ymestyn eich breichiau neu'ch gwddf yn araf, gan godi'ch ysgwyddau.
- Anadlu'n araf

Sylwer: Nid ydych yn ceisio troi i ffwrdd, dianc, osgoi neu dynnu sylw eich hun oddi wrth yr hyn sy'n digwydd yn eich byd mewnol. Y nod yw parhau i fod yn ymwybodol o'ch meddyliau a'ch teimladau, parhau i gydnabod eu presenoldeb ... ac ar yr un pryd, dod yn ôl mewn i'ch corff ac ymgysylltu ag ef, a mynd ati i'w symud. Pam? Fel y gallwch gael cymaint o reolaeth â phosibl dros eich gweithredoedd corfforol, er na allwch reoli eich teimladau. (Cofiwch, Canolbwyntio ar beth sydd o fewn eich rheolaeth)

Ac wrth i chi gydnabod eich meddyliau a dod yn ôl mewn i'ch corff, dylech hefyd...

Ymgysylltu â'r hyn rydych chi'n ei wneud

Ceisiwch gael syniad o ble rydych chi, ac ail-ganolbwyntio eich sylw ar y gweithgaredd rydych chi'n ei wneud.

Ceisiwch ddod o hyd i'ch ffordd eich hun o wneud hyn. Gallech roi cynnig ar rai o'r awgrymiadau canlynol neu bob un ohonynt, neu ddod o hyd i'ch dulliau eich hun:

- Edrychwch o gwmpas yr ystafell a sylweddolwch ar bum peth y gallwch chi eu gweld.
- Sylweddolwch ar dri neu bedwar peth y gallwch chi eu clywed.
- Sylweddolwch ar beth allwch chi eu harogli neu eu blasu yn eich trwyn a'ch ceg
- Sylweddolwch ar beth rydych chi'n ei wneud
- Gorffennwch yr ymarfer drwy dalu sylw llawn i'r dasg neu'r gweithgaredd wrth law. (Ac os nad oes gennych chi unrhyw weithgaredd ystyrlon i'w wneud, gweler y 3 cam nesaf)

Yn ddelfrydol, ewch drwy'r tri cham hwn 3 neu 4 gwaith yn araf, i'w droi'n ymarfer 2-3 munud.

Os dymunwch, i'ch helpu i ddeall hyn, gallwch lawrlwytho rhywfaint o recordiadau sain am ddim o ymarferion ' bwrw angor ', yn amrywio o 1 munud i 11 munud o hyd. Gallwch wrando ar y rhain, a'u defnyddio fel canllaw i'ch helpu i ddatblygu'r sgîl hwn. Gallwch eu lawrlwytho neu eu ffrydio o'r bocs ar yr ochr chwith ar y dudalen we hon: <https://www.actmindfully.com.au/free-stuff/free-audio/>

SYLWER: peidiwch ag anghofio'r cam cyntaf, sef Cydnabod eich meddyliau a'ch teimladau; Mae hi mor bwysig parhau i gydnabod y meddyliau a'r teimladau presennol, yn enwedig os ydyn nhw'n anodd neu'n anghyfforddus. Os na fyddwch yn gwneud y cam cyntaf, bydd yr ymarfer hwn yn troi'n dechneg tynnu sylw-ond dim dyma yw i fod.

Mae bwrw angor yn sgîl defnyddiol iawn. Gallwch ei ddefnyddio ar gyfer delio â meddyliau, teimladau, emosiynau, atgofion, ysfeydd ac ymdeimladau anodd yn fwy effeithiol; throwch yr awto-beilot i ffwrdd ac ymgysylltwch â'ch bywyd; sefwich yn ddi-sigl ar dir cadarn mewn sefyllfaoedd anodd; rhwch stop ar fyfrio, obsesio a phryderu; a chanolbwyntiwch eich sylw ar y dasg neu'r gweithgaredd rydych chi'n eu gwneud. Gorau oll y gallwch eich angori eich hun yn y fan a'r lle, mwyaf o reolaeth fydd gennych dros eich gweithredoedd, sy'n ei gwneud yn llawer haws i gymryd y camau nesaf.

Gweithredu Ymroddedig

Mae gweithredu ymroddedig yn golygu gweithredu effeithiol, wedi'i lywio gan eich gwerthoedd craidd; y camau rydych chi'n eu cymryd oherwydd bod hyn yn wirioneddol bwysig i chi; y camau rydych chi'n eu cymryd hyd yn oed os yw'n dod â meddyliau a theimladau anodd i fyny. Unwaith y byddwch wedi bwrw angor, yn defnyddio'r tri cham blaenorol, bydd gennych lawer o reolaeth dros eich gweithredoedd - felly mae hyn yn ei gwneud yn haws i wneud y pethau sy'n wirioneddol bwysig. Erbyn hyn, mae'n amlwg bod hynny'n cynnwys yr holl fesurau amddiffynnol yn erbyn Corona - golchi'n aml, cadw pellter cymdeithasol, ac yn y blaen. Ond yn ogystal ag elfennau hanfodol gweithredu'n effeithiol, ystyriwch:

Beth yw'r ffyrdd syml o ofalu amdano chi eich hun, y rheiny rydych chi'n byw gyda nhw, a'r rheiny y gallwch chi eu helpu'n realistig? Pa weithredoedd caredig, gofalgar, cefnogol y gallwch chi eu gwneud?

Allwch chi ddweud ambell i air caredig wrth rywun sydd mewn trallod – yn bersonol neu drwy alwad ffôn neu neges destun? Allwch chi helpu rhywun gyda thasg neu orchwyl, neu goginio pryd o fwyd, neu ddal llaw rhywun, neu chwarae gêm gyda phlentyn ifanc?

Allwch chi gysuro a lleddfu rhywun sy'n sâl? Neu yn yr achosion mwyaf difrifol, eu nyrsio a chael mynediad i ba gymorth meddygol sydd ar gael?

Ac os ydych chi'n treulio llawer mwy o amser gartref, oherwydd eich bod chi'n hunanynysu neu'n gorfod treulio amser mewn cwarantîn gorfodol, neu oherwydd eich bod yn cadw pellter cymdeithasol, beth yw'r ffyrdd mwyaf effeithiol o dreulio'r amser hwnnw?

Efallai y byddwch eisiau ystyried ymarfer corff i gadw'n heini, coginio (fel) bwyd iach (cymaint â phosibl, o ystyried y cyfyngiadau), a gwneud gweithgareddau ystyrlon ar eich cyfer chi neu gydag eraill.

Ac os ydych chi'n gyfarwydd â therapi derbyn ac ymrwymo neu ddulliau meddwl eraill seiliedig ar ymwybyddiaeth, sut allwch chi ymarfer rhai o'r sgiliau ymwybyddiaeth ofalgar hynny?

Dro ar ôl tro drwy gydol y dydd, gofynnwch i chi'ch hun ' beth alla i ei wneud yn iawn nawr-ni waeth pa mor fach - sy'n gwella bywyd i mi neu i eraill rwy'n byw gyda nhw, neu bobl yn fy nghymuned? ' A beth bynnag yw'r ateb – gwnewch hynny, ac ymgysylltu ynddo'n llawn.

Agor fyny

Mae agor fyny'n golygu gwneud lle ar gyfer teimladau anodd a bod yn garedig i chi'ch hun.

Gallwch fod yn hollol sicr y bydd teimladau anodd yn parhau i ddod i'r amlwg wrth i'r argyfwng hwn ddatblygu: ofn, pryder, dicter, tristwch, euogrwydd, unigrwydd, rhwystredigaeth, dryswch, a llawer mwy.

Allwn ni ddim eu hatal rhag codi; maen nhw'n normal. Ond gallwn agor fyny a gwneud lle ar eu cyfer: cydnabod eu bod yn normal, caniatáu iddynt fod yno (er eu bod yn brifo), a thrin ein hunain yn garedig.

Cofiwch, mae hunan-garedigrwydd yn hanfodol os ydych chi eisiau ymdopi'n dda â'r argyfwng hwn – yn enwedig os ydych chi mewn rôl gofalwr. Os ydych chi erioed wedi hedfan ar awyren, rydych chi wedi clywed y neges hon: ' os bydd argyfwng, rhowch eich mwgwd ocsigen eich hun ymlaen cyn helpu eraill. ' Cofiwch mai hunan-garedigrwydd yw eich mwgwd ocsigen personol; os oes angen i chi ofalu am eraill, byddwch yn ei wneud yn llawer gwell os ydych chi'n gofalu'n dda amdano chi'ch hun hefyd.

Felly gofynnwch i chi'ch hun, ' pe bai rhywun roeddwn i'n ei garu'n mynd drwy'r profiad hwn, yn teimlo beth rwy'n teimlo - os oeddwn i eisiau bod yn garedig a gofalgar tuag atyn nhw, sut fuaswn i'n eu trin nhw? Sut fuaswn i'n ymddwyn tuag atyn nhw? Beth allwn i ei ddweud neu ei wneud?' Yna, ceisiwch drin eich hun yn yr un ffordd. I gael rhagor o wybodaeth am hunan-garedigrwydd, sydd yn cael ei alw'n hunan-dosturi hefyd, darllenwch yr eLyfr hwn:
https://drive.google.com/file/d/1__Q3UcT9Q8VuSbiRm7x7-xjaxy5xkrba/view?usp=sharing
<https://ssl.microsofttranslator.com/bv.aspx?ref=TVert&from=&to=cy&a=https%3A%2F%2Fdrive.google.com%2Ffile%2F%2F1__Q3UcT9Q8VuSbiRm7x7-xjaxy5xkrba%2Fview%3Fusp%3Dsharing>

Gwerthoedd

Dylai gweithredu ymroddedig gael ei lywio gan eich gwerthoedd craidd: Beth ydych chi eisiau sefyll drosto yn wyneb yr argyfwng hwn? Pa fath o berson ydych chi eisiau bod, wrth i chi fynd drwy hwn? Sut ydych chi eisiau trin eich hun ac eraill?

Gall eich gwerthoedd gynnwys cariad, parch, hiwmor, amynedd, dewrder, gonestrwydd, gofalu, bod yn agored, caredigrwydd ... neu nifer o rai eraill. Chwiliwch am ffyrdd o ' daenu ' y gwerthoedd hyn i mewn i'ch diwrnod. Gadewch iddynt arwain a chymell eich gweithredu ymroddedig.

Wrth gwrs, wrth i'r argyfwng hwn ddatblygu, bydd pob math o rwystrau yn eich bywyd; nodau na allwch eu cyflawni, pethau na allwch eu gwneud, problemau nad oes atebion syml iddynt. Ond gallwch barhau i fyw eich gwerthoedd mewn myrdd o wahanol ffyrdd, hyd yn oed yn wyneb yr holl heriau hynny. Yn enwedig, dewch yn ôl at eich gwerthoedd o garedigrwydd a gofalu. Ystyriwch:

Pa ffyrdd caredig, gofalgar allwch chi drin eich hun wrth i chi fynd drwy hyn?
Pa eiriau caredig allwch chi eu dweud wrthyh chi eich hun, a pha weithredoedd caredig allwch chi eu gwneud drosoch chi eich hun?
Ym mha ffyrdd caredig allwch chi drin pobl eraill sy'n dioddef?
Beth yw'r ffyrdd caredig, gofalgar o gyfrannu at les eich cymuned?
Beth allwch chi ei ddweud a'i wneud a fydd yn eich galluogi i edrych yn ôl yn y blynyddoedd i ddod a theimlo'n falch o'ch ymateb?

Dod o hyd i adnoddau

Ceisiwch ddod o hyd i adnoddau ar gyfer help, cymorth, cefnogaeth a chynghor. Mae hyn yn cynnwys ffrindiau, teulu, cymdogion, gweithwyr iechyd proffesiynol, y gwasanaethau brys. A gwnewch yn siŵr eich bod chi'n gwybod rhifau ffôn y llinell gymorth frys mewn argyfwng, gan gynnwys cymorth seicolegol os oes angen.

Hefyd, ceisiwch estyn allan at eich rhwydweithiau cymdeithasol. Ac os ydych chi'n gallu cynnig cefnogaeth i eraill, rhowch wybod iddynt; gallwch fod yn adnodd i bobl eraill, yn union fel y gallan nhw fod i chi.

Un agwedd bwysig iawn ar y broses hon yw dod o hyd i ffynhonnell *ddibynadwy* o wybodaeth i gael y newyddion diweddaraf ar yr argyfwng, a chanllawiau ar gyfer ymateb iddo. Mae gwefan Sefydliad Iechyd y Byd yn brif ffynhonnell gwybodaeth o'r fath:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Edrychwch ar wefan adran iechyd llywodraeth eich gwlad hefyd. Defnyddiwch yr wybodaeth hon i ddatblygu eich adnoddau eich hun: cynlluniau gweithredu i amddiffyn eich hun ac eraill, ac i baratoi ymlaen llaw ar gyfer cwarantîn neu argyfwng.

Diheintio a chadw pellter cymdeithasol

Rwy'n siŵr eich bod chi'n gwybod hyn yn barod, ond mae'n werth ei ailadrodd: diheintiwch eich dwylo'n rheolaidd a cheisiwch ymarfer cymaint o gadw pellter cymdeithasol ag y bo'n ymarferol bosibl, er lles eich cymuned. A chofiwch, rydyn ni'n sôn am gadw pellter corfforol – nid ymbellhau'n emosiynol. (Os nad ydych chi'n hollol siŵr beth mae hyn yn ei olygu, darllenwch hwn: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>) Mae hon yn agwedd bwysig o weithredu ymroddedig, felly ceisiwch ei alinio'n ddwfn â'ch gwerthoedd; a chydabod bod y rhain yn gamau gofalu gwirioneddol.