



АКПН

АССОЦИАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ
В СФЕРЕ КОНТЕКСТУАЛЬНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ НАУКИ



TranslACTIONS

AKPN SPECIAL INTEREST GROUP

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ АСТ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ С ОКР: УПРАЖНЕНИЯ ЭКСТРА-ОСОЗНАННОСТИ НА ХОДУ!



Данный текст является волонтерским переводом открытых материалов на русский язык. Материалы не предназначены для коммерческого использования.

Переводчики: Настя Слёзкина, Алёна Ватолина, Екатерина Симион

Редактор: Алиса Красовицкая

Дизайнер: Алина Терехова

Дата публикации: 1 июня 2023

Оригинальный текст:

The ACT Workbook for Teens with OCD: Extra-Awareness Exercise to Practice on the Go! © 2020 Dr. Z (Patricia E. Zurita Ona)

https://www.thisisdoctorz.com/wp-content/uploads/2020/12/The-ACT-workbook-for-Teens-with-OCD_-unhooked-your-life-and-life-to-the-full-1.pdf

Основано на книге “The ACT Workbook for Teens with OCD: Unhook Yourself and Live Life to the Full” © 2020 Dr. Z (Patricia E. Zurita Ona)

<https://www.thisisdoctorz.com/act-workbook-for-teens-with-ocd/>

Вытаскивать из себя слова может быть сложно. Как насчет того, чтобы сделать вдох, расслабиться, закрыть глаза. Представь себя прямо здесь и сейчас и посмотри, какие эмоции внутри тебя, что ты чувствуешь в своем теле, и что сейчас делает твой мозг. Нет правильного или неправильного способа выполнять это упражнение. Набросай свои реакции внизу:



Как насчет того, чтобы написать внизу все шутки, фразы и слова, которые ты слышал(а) о терапии... и не забудь про мемы!



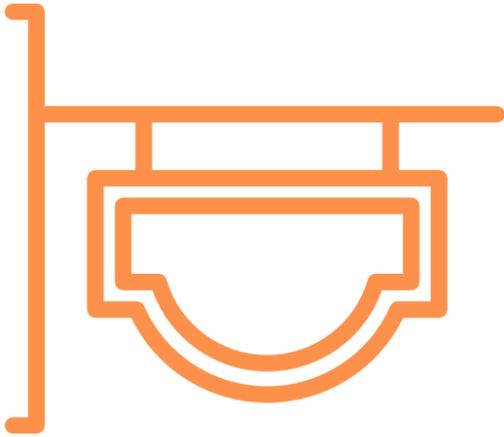
Как насчет того, чтобы написать некоторые слова, которые связаны со страхом (такие, как беспокойство, страх, тревога, стресс, паника, дрожь, боязнь, жуть) ВВЕРХ НОГАМИ?

СТРЕСС

Выбери одну из своих любимых песен и послушай ее. После этого опиши, что ты чувствуешь: все мысли и образы, которые могли возникнуть при прослушивании.

МОЯ ЛЮБИМАЯ ПЕСНЯ:

ВОТ ЧТО У МЕНЯ ПОЯВИЛОСЬ:

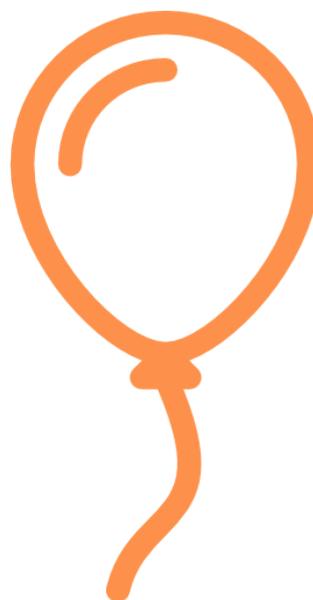


Представь на минутку, что ты создаешь вывеску для своей жизни. Что бы там было написано?

НА МОЕЙ ЛИЧНОЙ ВЫВЕСКЕ НАПИСАНО:

Что насчет того, чтобы создать тату или символ,
показывающий, какой ты хочешь видеть свою жизнь?
Как бы это выглядело, куда его хотелось
бы поместить?

Нарисуй воздушный шарик для каждой навязчивой мысли, которая у тебя появлялась сегодня!



Как бы ты описал(а) себя?



Как бы ты описал(а) навязчивые мысли, которые появляются у тебя в голове?



Сделай перерыв от нахождения на крючке у навязчивых мыслей. Напиши письмо всем навязчивым мыслям, которые возникают в твоём уме.



Какие три вещи из того, чему ты научился(ась) на этой неделе, тебе нравятся больше всего?

1



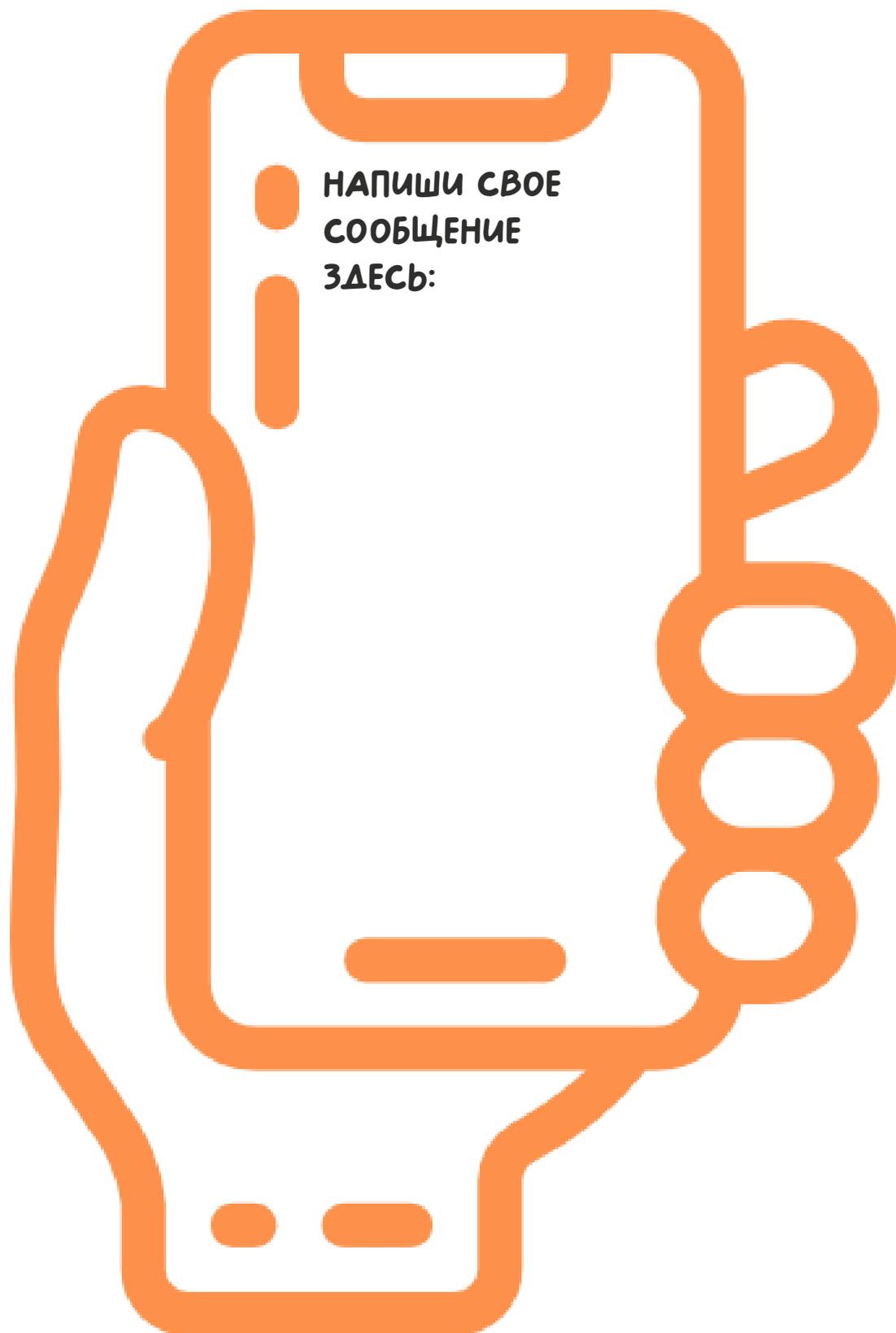
2



3



Если бы ты печатал(а) сообщение своим навязчивым мыслям, о чем был бы этот текст?



Поставь таймер на две минуты. Закрой глаза, сделай несколько вдохов и выдохов. Обрати внимание на то, что тебе предлагает твой ум. Когда время выйдет, вспомни те идеи, которые появлялись в голове. Подумай, можешь ли ты объединить их общей темой, и представь, что сочиняешь рекламный ролик для телевидения. Что говорилось бы в этой рекламе:



Представь на мгновение, что ведешь автобус своей жизни и делаешь все вещи, которые для тебя важны. Какие пассажиры-навязчивые-мысли, пассажиры-чувства и пассажиры-ощущения сидели бы на местах позади тебя?



ФОРМА ДЛЯ ЗАМЕТОК ОБ ЭКСПОЗИЦИИ, ОСНОВАННОЙ НА ЦЕННОСТЯХ

Какие важные для тебя вещи направляли тебя сегодня в твоём упражнении на экспозицию?

Какое упражнение на экспозицию тебе удалось сделать?

ДАВАЙ ПОСМОТРИМ НА ТВОЙ СОПРОТИВЛЯМЕТР!

Насколько ты сопротивлялся(ась)
навязчивым мыслям и досаждающим чувствам?

0

10

не сопротивлялся(ась)

сильно
сопротивлялся(ась)

Это приближало или отдаляло тебя от того,
что тебе важно?

0

10

дальше

ближе

Случалось ли на людях или наедине с собой компульсивное поведение? Просил(а) ли ты опровержения своих мыслей у других? Если на любой из этих вопросов твой ответ — да, то опиши, что ты делал(а), и подумай, какие навыки разделения ты мог(ла) бы применить в те непростые моменты.

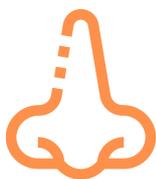
Остановись на мгновение, посмотри вокруг и запиши:



5 ПРЕДМЕТОВ, КОТОРЫЕ ТЫ МОЖЕШЬ УВИДЕТЬ



4 ЗВУКА, КОТОРЫЕ ТЫ МОЖЕШЬ УСЛЫШАТЬ



3 ЗАПАХА, КОТОРЫЕ ТЫ МОЖЕШЬ ПОЧУВСТВОВАТЬ



2 ПРЕДМЕТА, КОТОРЫЕ ТЫ МОЖЕШЬ ПОТРОГАТЬ



1 ВКУС, КОТОРЫЙ ТЫ МОЖЕШЬ ПОЧУВСТВОВАТЬ

Запиши три вещи, которые ты можешь сделать на этой неделе для налаживания связей с другими:

1

2

3

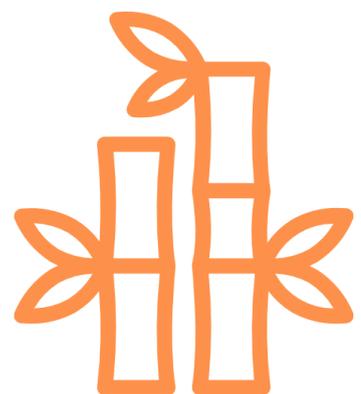
После выполнения каждой запиши как все прошло:

1

2

3

Встань и попробуй представить, что ты — бамбук. Покачайся слева направо несколько раз, а затем назад и вперед. Запиши свои ощущения.



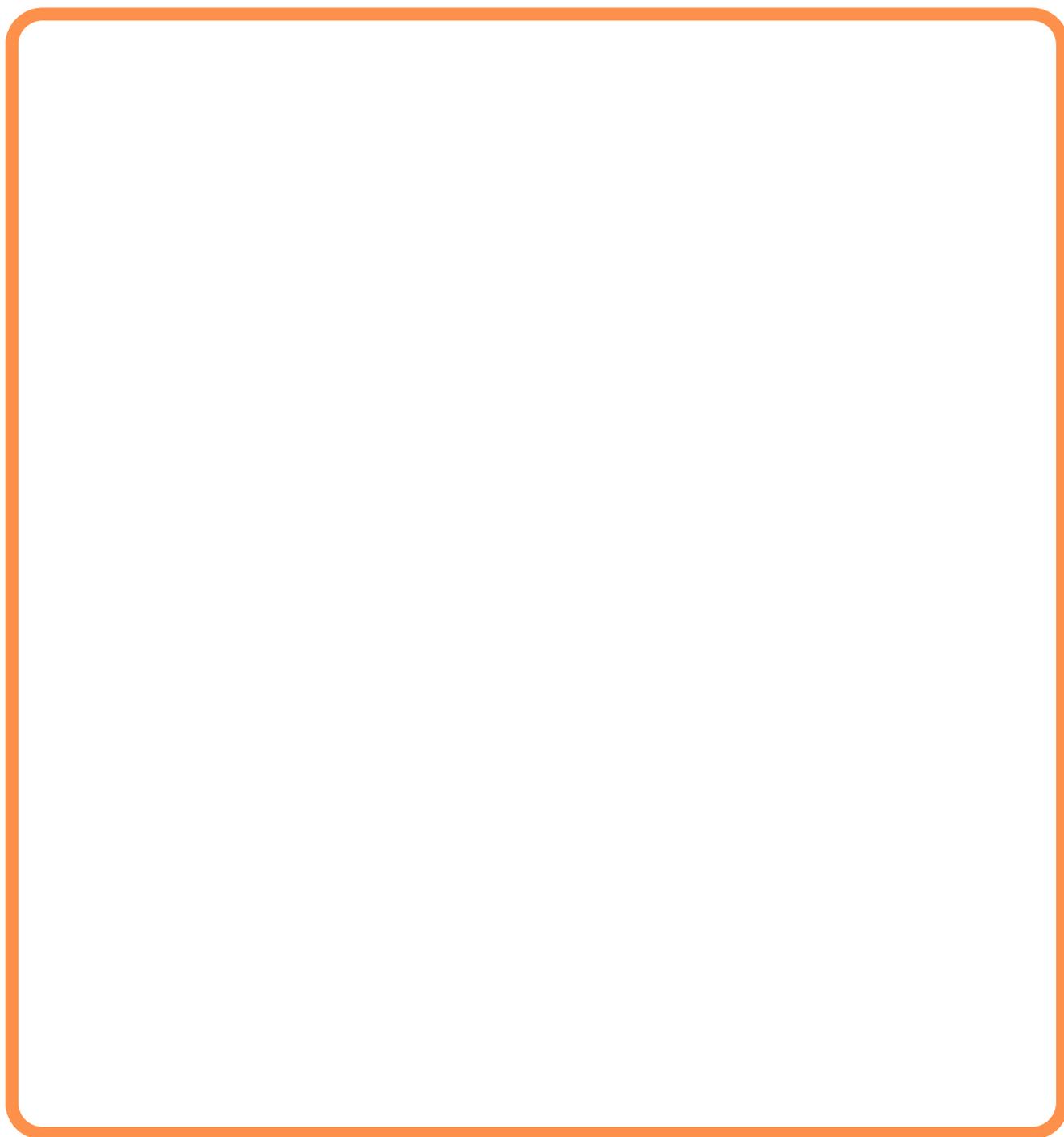
Встань, прижми свои стопы плотно к полу и подними свои руки так, как если бы ты хотел(а) достать до неба. Потяни свое тело вверх пару секунд, настолько высоко, насколько сможешь. Как это было? Запиши свои ощущения.

НАШ РАЗУМ ОБУЧАЕМЫЙ И ПЛАСТИЧНЫЙ



ВЫПУСКНОЙ В ШКОЛЕ РАЗУМА

Напиши манифест для управления своими навязчивыми мыслями. Манифест — это публичное заявление того, что ты хочешь в своей жизни и он может применяться к чему угодно. Запиши свой манифест о том, как ты хочешь справляться со своими навязчивыми мыслями.



ПРИШЛО ВРЕМЯ ПРОЩАТЬСЯ!

ПОМНИ, ЧТО ТЫ МОЖЕШЬ **ВЫБИРАТЬ** КАК РЕАГИРОВАТЬ
НА НАДОЕДЛИВЫЕ МЫСЛИ, СТРАХИ, ПЕРЕЖИВАНИЯ И ТРЕВОГИ
И ЖИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ!