

# Что такое Осознанность и почему я должен это делать?



Осознанность подобна кнопке паузы для вашего мозга, которая снижает стресс и возвращает вас в текущий момент.

Многие из нас беспокоятся о будущем и переживают из-за прошлого.

### **Вы не одиноки.**

Осознанность—это физическое и ментальное осознание, которое приходит от замечаний в настоящий момент без осуждения. Эту практику лучше всего выполнять, подключаясь к своему дыханию.



## Что такое осознанность?

Осознанные практики, которые используются на протяжении тысячелетий, чтобы помочь сделать вас более осознанными и присутствующими в данный момент. Осознанность помогает справиться со стрессом и улучшить здоровье замедляя ум и тело, и укрепляя свое осознание.

### Каковы преимущества?

Мы живем в быстро меняющемся мире, наполненном технологиями. Осознанность замедляет события, чтобы вы могли оценить момент. Любой может практиковать осознанность в любом месте и в любое время! Ваш уровень мобильности, место или продолжительность не имеет значения.

**Снижение стресса:** осознанность помогает бороться с тревогой и болезнями, вызванными стрессом, успокаивая свой разум.

**Улучшение памяти:** Осознанность увеличивает количество серого вещества в областях мозга, которые регулируют обучение и память.

**Управление настроением:** Осознанность помогает вам повысить осведомленность, понять свои эмоции и отпустить негативные мысли.

**Улучшение пищеварения:** Осознанность увеличивает кровообращение, что критично для пищеварительной функции. Успокоив разум, ваше тело может расслабиться и выполнять свои обычные функции должным образом.

Со временем вы сможете заметить что упражнения на внимательность становятся легче, но вам надо продолжать практиковаться!



**Try CJE's guided yoga and mindfulness practices at [www.cje.net/cyberclub](http://www.cje.net/cyberclub).**



## С чего начать?

Попробуйте одно из упражнений ниже.

- **Глубокое дыхание (диафрагмальное дыхание):** Сядьте или лягьте и положите руку над пупком. Считайте до четырех вдохов втягивая свой желудок. Удерживайте дыхание и сосчитайте до шести, затем выдохните, считая до семи. Начните с малого и проложите свой путь до этих цифр. Главное дышать глубоко.
- **Осознанное питание:** найдите маленькую, простую пищу, такую как изюм или черника. Представьте, что вы никогда не ели это раньше и с каждым кусочком почувствуйте, как этот продукт выглядит, ощущается, пахнет и его вкус.
- **Анализ тела:** лягте на спину и закройте глаза. Сосредоточьте своё внимание на ногах и постарайтесь снять любое напряжение. Двигайтесь до голени и сделайте то же самое. Попрактикуйте эти движения по всему телу, от ног и до вашей головы. Затем откройте глаза и обратите внимание на то, что вы чувствуете.
- **Медитация:** Headspace, Calm и Mindworks—это веб-сайты и мобильные приложения, которые покажут вам медитативные упражнения. Доступны бесплатные функции и членство.
- **Терапия природой:** виды и звуки природы уменьшают стресс, депрессию и тревогу. Прогуляйтесь или посидите на крыльце замечая звуки, запахи, ветерок, солнце и т. д.
- **Ведение дневника:** начните регулярно писать свободные мысли или перечислите вещи, за которые вы благодарны. Что бы вы ни думали вне вашего обычного мыслительного цикла.
- **Время для искусства/музыки:** есть бесчисленное множество раскрасок для взрослых. Книги или «Раскраски по номерам», которые привлекут ваше внимание к моменту.
- **Йога:** через дыхание и медитацию, йога сочетает в себе физические, ментальные и духовные практики. Вы можете найти видео на YouTube которые помогут вам.

# Как CJE SeniorLife может вам помочь?

## Мы оказываем следующие услуги:

**CJE Benefits Services**—мы готовы помочь вам определить и подать заявку на получение широкого спектра льгот и вспомогательных услуг, доступных для пожилых людей. Специалисты по льготам сертифицированы, как SHIP для предоставления рекомендаций по программе Medicare.

**CJE Care Management Services**—мы проводим оценку, разрабатываем планы обслуживания и направляем клиентов в соответствующие службы. Мы работаем совместно с врачами, координируем уход на дому, направляем семьи и находим практические ресурсы, которые поддерживают вашу независимость.

**Community Engagement**—мы предоставляем обучение, ориентированное на вашу уникальную группу, по благополучию, планированию действий в чрезвычайных ситуациях, физическому, психическому и финансовому здоровью и многим другим предметным областям.

**CJE Counseling Services**—наши лицензированные клинические социальные работники являются специалистами в области психиатрической помощи для пожилых людей. Мы предлагаем индивидуальную, семейную и групповую психотерапию, а также группы поддержки.

**Чтобы узнать больше о наших многочисленных услугах и программах, позвоните в CJE SeniorLife по телефону 773.508.1000.**

Since 1972, CJE SeniorLife has been dedicated to helping older adults live better every day connected to the community of their choice with access to trusted care and a full range of services, rooted in Jewish values. We enhance the lives of older adults and their families regardless of religion, sex, race, ethnicity, disability, sexual orientation, gender identity, or national origin.

3003 West Touhy Avenue | Chicago IL | [www.cje.net](http://www.cje.net) | 773.508.1000

CJE SeniorLife® is a partner with the Jewish United Fund in serving our community.

1181bb.10.2020