

3b. Patsiendi tagasiside teadvustatud hingamise harjutusele

| Aeg | Rääkija | Tekst |
|-------|---------|---|
| 0:06 | TT | Aitäh, et seda harjutust proovisite. Kuidas tundus? Mida te märkasite? |
| | Mary | See oli päris lõõgastav |
| | TT | Kus te oma kehas märkasite seda lõõgastumistunnet? |
| 0:22 | Mary | Ma arvan, et ma tundsin alguses ärevust ja ma arvan, et ma tundsin, kuidas hingamistempo aeglustus. |
| | TT | Nii et hingamine jäi natuke aeglasemaks. Hästi. Kas tunnetasite veel midagi? Kus teie mõtted selle harjutuse ajal olid? Kas te mõtlesite mõnele asjale, millest me enne rääkisime või keskendusite millelegi konkreetsele? |
| 0:54 | Mary | Ma arvan, et mul oli kergem keskenduda hingamisele, kui ma kasutasin käte abi kui ilma nendeta. Mulle tundub, et käte vaatamine aitas mul keskenduda. Kui ma selle lõpetasin, hakkasid muud mõtted pähe tulema. |
| 1:09 | TT | Okei, huvitav. Siin on kenasti näha teadvustamist. Ja väike meeldetuletus, et selle harjutusega tunneme end mõnikord täiesti lõõgastunud nagu te ütlesite, või märkame, et need mõtted ei ole päris meiega või pole nii rasked. Aga mõnikord need mõtted on meiega ja ka see on okei. Selle harjutuse peamine eesmärk ei ole mõtteid mujale viia, lõõgastuda. Eesmärk on püüda teadvustada seda kogemust siin ja praegu. Üks lihtsamaid viise seda teha on märgata oma hingamist või märgata oma käsi. |
| 1:55 | Mary | Nii et ma ei pea neid mõtteid tõrjuma? Kas te mõtlesite seda? |
| | TT | Absoluutselt, sest mulle tundub, et enne te rääkisite, kuidas te olite püüdnud üsna tihti neid mõtteid tõrjuda ja see toimis lühiajaliselt seni kuni te neid maha surusite, aga siis tulid need jälle tagasi. Selles harjutuses on pigem nii, et me keskendume oma kogemusele ja mõtted võivad tulla ja võivad ära minna. Aga teie keskendute oma teadvusega hingamisele ja kätele. See võib olla ka muidu väga kasulik, näiteks pausi tegemise võttena siis, kui seda vajate. Iseäranis kasulik võib see olla, kui me märkame ennast teistega võrdlemas või muretsemas ega kuskil pole peeglit ja muud taolist. See on nagu me avardaksime oma teadvust, tuues abiks käed, et märgata hingetõmmet siin ja praegu. [02:53] Kas see on asi, mida te saaksite harjutada? Sest nagu iga oskus, saab seegi selgeks alles siis, kui seda on päris palju harjutatud. |
| 3:03 | Mary | Jah, kui te seda nii selgitate, siis tundub see lihtne. |
| | TT | Ja mis te arvate, kui tihti selle võtte kasutamisest võib abi olla? |
| | Mary | Kui tihti ma peaksin seda kasutama? |
| 3:19 | TT | Siin pole kindlat vastust, kuid tihtipeale võib abiks olla pigem vähe ja sageli. Mida rohkem te seda harjutate, seda enam kujuneb sellest võtte, mida te saate enesekindlalt kasutada, kui tekib ärevustunne. Seega alustuseks soovitan teil teha seda kaks-kolm korda päevas, kui te saate. |
| 3:44 | Mary | Kui kaua korraga? |
| | TT | See võib olla paar minutit. Kuid kui teil on rohkem aega, võite katsetada ka pikemalt teha. Mida rohkem te seda teete, seda kasulikum see on. Aga oluline on muuta see realistlikuks. Ja vahel võib seda teha ka siis, kui tunnete ennast täiesti rahulikuna, et teil oleks olemas võtte nendeks hetkedeks, mis tulevikus võivad tekkida, kui ärevus peale tuleb. See tähendab, et siis te teate mida teha – teil on see võtte omandatud. |
| 04:17 | Mary | Selge, ma pean harjutama siis, kui ma ei tunne end nii halvasti, et ma saaksin seda paremini kasutada siis, kui ma suuremat ärevust tunnen? |

| | | |
|--|------|--|
| | TT | Täpselt, te võite alustada juba täna. Kas sobib? |
| | Mary | Jah |
| | TT | Kas tahate veel midagi küsida, enne kui me lõpetame? |
| | Mary | Ei, see on kõik. Aitäh. |
| | TT | Jään ootama, kuidas teil selle võtte omandamine läheb. |