

# Cum să faci ceea ce contează în perioade stresante: Un ghid ilustrat



World Health  
Organization

REGIONAL OFFICE FOR

Europe

# Cum să faci ceea ce contează în perioade stresante:

## Un ghid ilustrat



**World Health  
Organization**

REGIONAL OFFICE FOR

**Europe**

## © World Health Organization 2020

Unele drepturi rezervate. Această lucrare este disponibilă conform licenței Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO (CC BY-NC-SA 3.0 IGO); <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>.

Conform termenilor acestei licențe, puteți copia, redistribui și adapta lucrarea în scopul non-comercial, cu condiția ca lucrarea să fie citată în mod corespunzător, conform indicațiilor de mai jos. În oricare dintre utilizările acestei lucrări nu trebuie să apară nicio sugestie referitoare la faptul că OMS susține o anumită organizație sau anumite produse sau servicii. Utilizarea siglei OMS nu este permisă. În cazul în care adaptați lucrarea, trebuie să obțineți licență pentru noua lucrare în conformitate cu aceeași licență Creative Commons sau cu una echivalentă. În cazul în care faceți o traducere a lucrării, trebuie să adăugați următoarele precizări legale alături de citarea sugerată: "Această traducere nu a fost realizată de Organizația Mondială a Sănătății (OMS). OMS nu este responsabilă pentru conținutul sau corectitudinea acestei traduceri. Versiunea originală în engleză este ediția de referință și autentică: Doing what matters in times of stress: an illustrated guide. Geneva:World Health Organization;2020".

Orice mediere referitoare la disputele apărute în cadrul licenței vor fi realizate în conformitate cu regulile de mediere ale Organizației Mondiale pentru Proprietate Intelectuală. (<http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules/>)

**Citare sugerată.** Cum să faci ceea ce contează în perioade stresante: Un ghid ilustrat. Copenhaga: Biroul Regional OMS pentru Europa; 2020. Licență: [CCBY-NC-SA3.0IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo).

**Date Cataloguing-in-Publication (CIP).** Datele CIP sunt disponibile aici <http://apps.who.int/iris>.

**Vânzări, drepturi și licențiere.** Pentru a achiziționa publicații OMS, accesați: <http://apps.who.int/bookorders>. Pentru a depune cereri pentru utilizarea comercială și solicitări cu privire la drepturi și licențe, accesați <http://www.who.int/about/licensing>.

**Materiale ale unor terțe părți.** Dacă doriți să reutilizați materialul din această lucrare care este atribuit unei terțe părți, cum ar fi tabele, figuri sau imagini, este responsabilitatea dvs. să stabiliți dacă este necesară permisiunea pentru re folosirea respectivă și să obțineți permisiunea deținătorului drepturilor de autor. Riscul de pretenții care rezultă din încălcarea oricărei componente deținute de terți în lucrare revine exclusiv utilizatorului.

**Precizări legale generale.** Denumirile folosite și prezentarea materialului din această publicație nu implică exprimarea oricărei opinii din partea OMS cu privire la statutul juridic al oricărei țări, teritoriu, oraș sau zonă sau al autorităților sale, sau cu privire la delimitarea acestor frontiere sau limite. Liniile punctate de pe hărți reprezintă granițele aproximative pentru care este posibil să nu existe încă un acord complet.

Menționarea anumitor companii sau a anumitor produse ale producătorilor nu implică faptul că acestea sunt aprobate sau recomandate de OMS în locul celor care au o natură similară care nu sunt menționate. Cu excepția erorilor și omisiunilor, numele produselor proprietare se disting prin inițiale cu majusculă.

OMS a luat toate măsurile de precauție rezonabile pentru a verifica informațiile conținute în această publicație. Cu toate acestea, materialul publicat este distribuit fără nicio garanție, fie expresă, fie implicită. Responsabilitatea pentru interpretarea și utilizarea materialului revine cititorului. În niciun caz OMS nu va fi răspunzătoare pentru daunele rezultate din utilizarea acestuia.

# Cuprins

<b>Prefață</b> .....	5
<b>Mulțumiri</b> .....	6
<b>Partea 1: ANCOREAZĂ-TE ÎN PREZENT</b> .....	10
<b>Partea 2: DETAȘEAZĂ-TE</b> .....	52
<b>Partea 3: ACȚIONEAZĂ CONFORM VALORILOR</b> .....	79
<b>Partea 4: FII BUN</b> .....	99
<b>Partea 5: FĂ LOC</b> .....	107
<b>Instrument 1: ANCOREAZĂ-TE ÎN PREZENT</b> .....	122
<b>Instrument 2: DETAȘEAZĂ-TE</b> .....	123
<b>Instrument 3: ACȚIONEAZĂ CONFORM VALORILOR</b> .....	124
<b>Instrument 4: FII BLÂND</b> .....	125
<b>Instrument 5: FĂ LOC</b> .....	126

# Prefață

*Cum să faci ceea ce contează în perioade stresante* este un ghid al OMS de gestionare a stresului, pentru a face față mai ușor greutăților. Acest ghid ilustrat vine în sprijinul implementării recomandărilor OMS pentru gestionarea stresului.

Există multe surse de stres, inclusiv dificultăți personale ( de. ex. conflicte cu persoanele apropiate, singurătatea, lipsa veniturilor, temeri legate de viitor), probleme la locul de muncă (de ex. conflicte cu colegii, un loc de muncă extrem de solicitant sau unul nesigur) sau amenințări majore în comunitatea ta (de ex. violență, epidemii, lipsă de oportunități economice).

Acest ghid se adresează oricui se confruntă cu stresul, de la părinți și alte persoane care oferă îngrijiri la profesioniști în domeniul sănătății care lucrează în condiții periculoase. Se adresează atât refugiaților din calea războiului, care pierd tot ce au, cât și celor care trăiesc în siguranță. Oricine poate suferi de niveluri ridicate de stres, indiferent de unde locuiește.

Pe baza dovezilor disponibile și a testării îndelungate, ghidul oferă informații și abilități practice pentru a ajuta oamenii să facă față greutăților. Desigur, cauzele greutăților trebuie mai întâi soluționate, dar există și o nevoie de a sprijini sănătatea mintală a oamenilor.

Dévora Kestel

Director  
Department of Mental Health and Substance Use  
World Health Organization

(Suntem interesați să aflăm despre utilitatea acestei cărți și să învățăm din punerea ei în practică. Vă rugăm să trimiteți orice feedback la: [psych\\_interventions@who.int](mailto:psych_interventions@who.int))

# Mulțumiri

*Cum să faci ceea ce contează în perioade stresante: un ghid ilustrat* face parte din cursul OMS de management al stresului, aflat în curs de apariție, Self-Help Plus (SH+),<sup>1,2</sup> inițiat de Mark van Ommeren (Mental Health Unit, Department of Mental Health and Substance Use, WHO) ca parte a Seriei OMS în domeniul intervențiilor psihologice de intensitate redusă.

## Creare

Inspirat de proiectele anterioare<sup>3</sup>, **Russ Harris** (Melbourne, Australia) a creat conținutul SH+, inclusiv *Cum să faci ceea ce contează în perioade stresante: un ghid ilustrat*. Asta include atât scrierea textului, cât și crearea schițelor inițiale pentru ilustrații.

## Coordonarea și managementul proiectului

**Kenneth Carswell** (WHO) (2015–2020) și **JoAnne Epping-Jordan** (Seattle, USA) (2014–2015) au gestionat proiectul SH+, inclusiv editarea și designul volumului de față.

## Grupul de dezvoltare a proiectului (alfabetic, cu afilierea la momentul contribuției)

Teresa Au (WHO), Felicity Brown (WHO), Kenneth Carswell (WHO), JoAnne Epping-Jordan (Seattle, USA), Claudette Foley (Melbourne, Australia), Claudia Garcia-Moreno (WHO), Russ Harris (Melbourne, Australia), Cary Kogan (WHO) și Mark van Ommeren (WHO) au contribuit în diverse etape la conceptualizarea și dezvoltarea proiectului SH+, inclusiv la volumul de față.

## Ilustrații

Julie Smith (Melbourne, Australia) a realizat toate ilustrațiile și elementele artistice.

## Producția cărții

David Wilson (Oxford, United Kingdom) a realizat editarea textului în limba engleză, iar Alessandro Mannocchi (Roma, Italia) de designul grafic.

## Vocea exercițiilor audio

Sanjo Ogunseye (Lagos, Nigeria) a rostit exercițiile audio în limba engleză. Lavinia Oanea (România) a rostit versiunea în limba română a exercițiilor.

## Sprijin administrativ

Ophel Riano (OMS).

- 1 Epping-Jordan JE, Harris R, Brown FL, Carswell K, Foley C, Garcia-Moreno C, Kogan C, van Ommeren M. *Self-Help Plus (SH+): a new WHO stress management package*. *World Psychiatry*. 2016 Oct;15(3):295-6.
- 2 Tol WA, Leku MR, Lakin DP, Carswell K, Augustinavicius J, Adaku A, Au TM, Brown FL, Bryant RA, Garcia-Moreno C, Musci RJ, Ventevogel P, White RG, van Ommeren M. *Guided self-help to reduce psychological distress in South Sudanese female refugees in Uganda: a cluster randomized trial*. *The Lancet Global Health*. 2020 Feb;8(2):e254-e263.
- 3 Harris R, Aisbett B. *The Illustrated Happiness Trap*. Boston: Shambhala, 2013.

**Revizia volumului** (alfabetic, cu afilierea la momentul contribuției)

Mona Alqazzaz (WHO), Ebert Beate (Aschaffenburg, Germany), Cécile Bizouerne (Action Contre la Faim), Margriet Blaauw (War Trauma Foundation), Kate Cavanagh, (University of Sussex), Rachel Cohen (Geneva, Switzerland), Elizabeth De Castro (Children's Rights Resource Center), Manuel De Lara (WHO), Rabih El Chammay (Ministry of Public Health, Lebanon), Mohamed El Nawawi (Wintherthur, Switzerland), Boaz Feldman (Geneva, Switzerland), Kenneth Fung (UHN – Toronto Western Hospital), Anna Goloktionova (IMC), Brandon Gray (WHO), Elise Griede (War Child Holland), Jennifer Hall (WHO), Fahmy Hanna (WHO), Louise Hayes (Melbourne, Australia), Tiina Hokkanen (Fida International), Rebecca Horn (Queen Margaret University), Lynne Jones (Harvard School of Public Health), Mark Jordans, (Healthnet TPO), Dévora Kestel (WHO), Bianca King (Geneva, Switzerland), Nils Kolstrup (UiT The Arctic University of Norway), Aiysha Malik (WHO), Carmen Martinez (Médecins Sans Frontières), Ken Miller (War Child Holland), Mirjam Fagerheim Moiba (Njala University), Lynette Monteiro (University of Ottawa), Eva Murino (WHO), Sebastiana Da Gama Nkomo (WHO), Brian Ogallo (WHO), Patricia Omidian (Focusing International), Andrea Pereira (Geneva, Switzerland), Bhava Poudyal (Kathmandu, Nepal), Beatrice Pouligny (Washington DC, USA), Megin Reijnders (WHO), Patricia Robinson (Mountainview Consulting Group), Shekhar Saxena (WHO), Alison Schafer (World Vision Australia), Pratap Sharan (All India Institute of Medical Sciences), Marian Schilperoord (UNHCR), Andrew Thomson (Car Gomm), Mikai and Hana van Ommeren (Divonne-les-Bains, France), Peter Ventevogel (UNHCR), Matthieu Villatte (Evidence-Based Practice Institute), Sarah Watts (WHO), Wietse Tol (HealthRight International's Peter C. Alderman Program), Nana Wiedemann (International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies), Inka Weissbecker (International Medical Corps), Mike Wessells (Columbia University), Ross White (University of Glasgow), Eyad Yanes (WHO) și Diana Zandi (WHO), precum și toți oamenii afectați de situații de urgență din Siria, Turcia, Uganda și Ucraina care au participat la adaptarea și testarea textului și imaginilor acestui volum.

Le mulțumim doamnelor dr. Cătălina Giurgi-Oncu, Universitatea de Medicină și Farmacie „Victor Babeș” Timișoara și Mariana Popa, University of Liverpool pentru sprijinul oferit în realizarea versiunii în limba română a materialelor.

**Testare** (alfabetic)

Următoarele organizații au sprijinit dezvoltarea acestui volum prin testare pe teren: HealthRight International's Peter C. Alderman Program (în colaborare cu Ministerul Sănătății din Uganda, UNHCR, Biroul OMS din Uganda), International Medical Corps, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, Médecins du Monde, Universitatea din Verona și alți membri ai consorțiului RE-DEFINE, precum și Biroul OMS din Siria.

**Finanțare** (alfabetic)

Comisia Europeană; Programul de Cercetare pentru Sănătate în Crize Umanitare (R2HC) (gestionat de Elrha); United Nations Fund for Action Against Sexual Violence in Conflict și Biroul OMS din Siria.

**Notă asupra traducerii**

Acest ghid este tradus în mai multe limbi de către OMS și alte organizații. Dacă sunteți interesați de traducerea sau adaptarea sa, pentru a evita duplicarea, vă rugăm să contactați OMS la <http://www.who.int/about/licensing> înainte de a începe adaptarea.

Dacă te confrunți cu stresul, nu ești singurul.

Chiar în acest moment, sunt multe alte persoane din comunitatea ta și din toată lumea care se confruntă cu stresul.

Te vom ajuta să înveți abilități practice pentru a face față stresului.

Ne vei vedea în paginile următoare, pe măsură ce te vom învăța abilitățile necesare.

Succes în a învăța să faci ce contează atunci când ești stresat.






## Cum să folosești această carte

Această carte are 5 capitole, fiecare conținând o nouă idee și tehnică. Acestea sunt ușor de învățat și pot fi aplicate doar câteva minute în fiecare zi pentru a te ajuta să reduci stresul. Poți citi un capitol la câteva zile, iar, între timp, să studiezi și să practici exercițiile.

Sau poți citi toată cartea odată, aplicând ceea ce poți, iar apoi să o citești din nou, cu mai multă atenție pe idei și să aplici tehnicile. Aplicarea acestor idei în viața ta de zi cu zi are un rol esențial pentru reducerea stresului. Poți citi ghidul acasă, în timpul pauzelor la serviciu, înainte de culcare sau oricând ai câteva momente pentru tine.

Dacă îți se pare că nu e suficient doar să practici aceste exerciții pentru a face față stresului, cere ajutor la serviciile medicale sau sociale relevante, sau adresează-te unor persoane de încredere din comunitatea ta.

Dacă ai un dispozitiv cu conexiune la internet și care poate stoca fișiere audio, atunci când în carte apare simbolul  poți descărca o versiune audio a exercițiului de la <https://euro.sharefile.com/share/view/s0bad89f0f0a4c698/fo1a9fdb-6ee7-4ec8-984f-96065e7262a8> pentru a facilita antrenamentul.

Chiar dacă nu poți accesa fișierele audio, totuși poți beneficia de aceste informații citind cu atenție și urmând instrucțiunile și exercițiile din această carte.

## Partea 1

# ANCOREAZĂ-TE ÎN PREZENT



## Această carte te va ajuta să gestionezi STRESUL



Să fi „stresat”  
înseamnă să te  
simți îngrijorat sau  
amenințat de viață.

### Stresul se poate datora unor amenințări majore...

Cineva mi-a făcut  
ceva foarte rău



**VIOLENȚĂ  
DOMESTICĂ**



**BOALĂ**



**LIPSA ȘCOLII**



**PROBLEME ÎN  
A AVEA GRIJĂ  
DE FAMILIA TA**

**STRĂMUTAT ÎN ALTĂ  
LOCALITATE SAU ȚARĂ**



**VIOLENȚĂ**

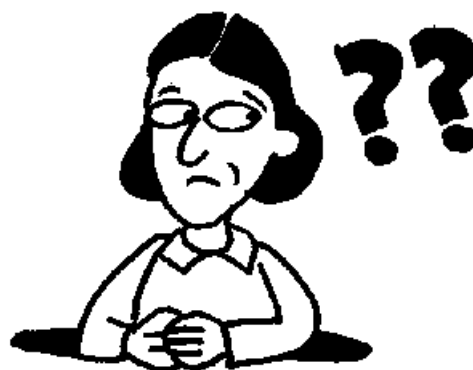


**ÎN COMUNITATEA TA**

**CERTURI ÎN FAMILIE**



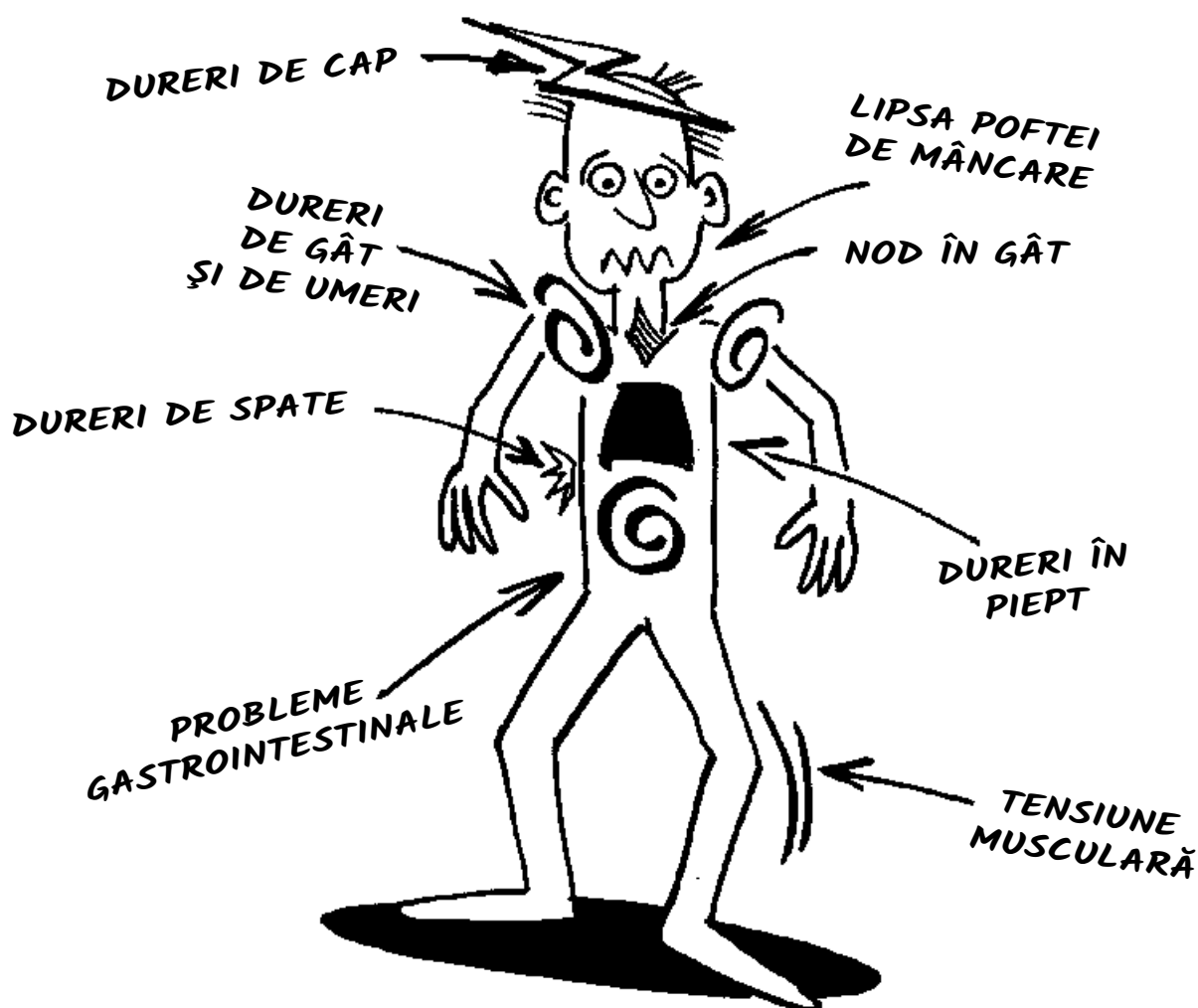
**INCERTITUDINE ÎN  
PRIVINȚA VIITORULUI**





Toată lumea se simte  
uneori stresată.  
Un pic de stres  
nu reprezintă o problemă.

Dar, deseori, un nivel foarte mare de stres afectează corpul.  
Mulți dintre noi pot avea senzații corporale neplăcute.



Alte persoane se îmbolnăvesc:  
fac eczeme, infecții, boli majore sau  
au probleme de digestie.

## Când sunt stresați, mulți oameni...

... nu se pot concentra



... se supără ușor



... nu pot sta locului



... au probleme cu somnul



... se simt triști sau vinovați



... se îngrijorează



... plâng



... se simt extenuați



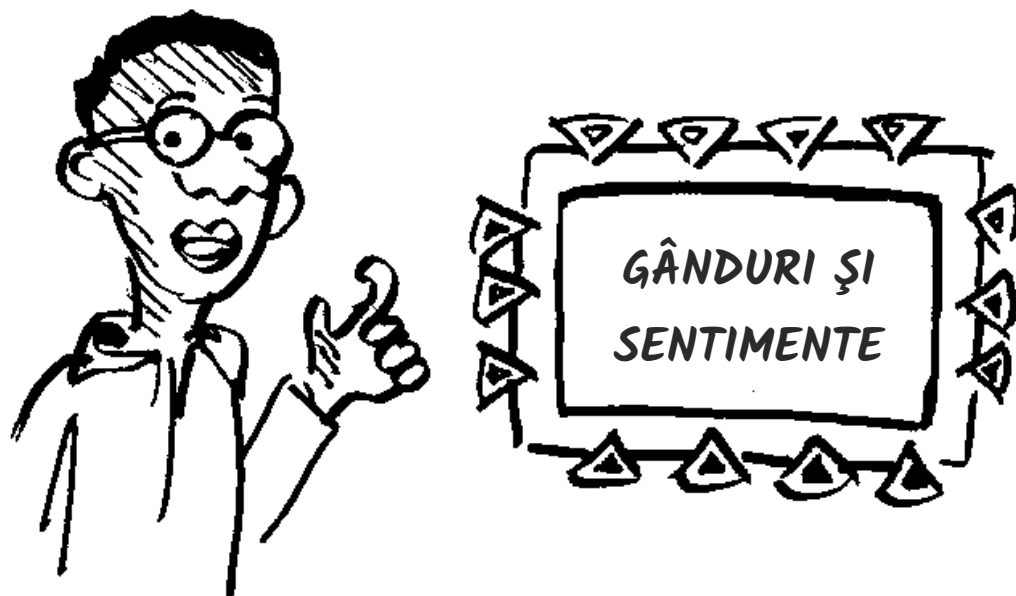
... au modificări de apetit



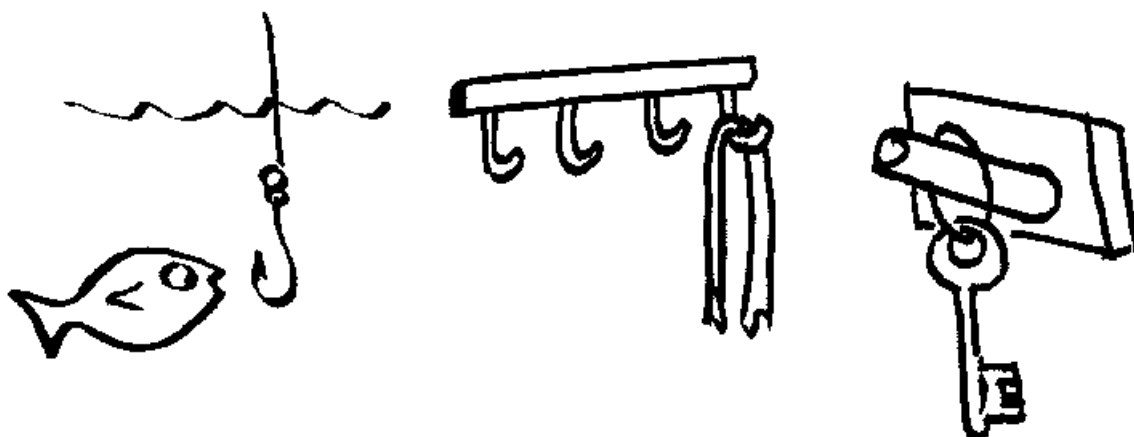
Mulți dintre noi ajungem să ne amintim evenimente neplăcute din trecut sau începem să ne facem griji în legătură cu posibile evenimente viitoare.



Aceste gânduri și sentimente puternice sunt o parte normală din stres.  
Dar pot să apară probleme dacă devenim „prinși” de ele.



Ce înseamnă să fi „prins”?  
Să ne gândim la câte tipuri de cârlige există.



Când ceva este prins în cârlig,  
nu poate scăpa.  
Cârligul l-a prins în capcană.



În același mod, putem fi prinși  
de gândurile și sentimentele  
noastre dificile.



La un moment dat,  
te joci cu copiii tăi...

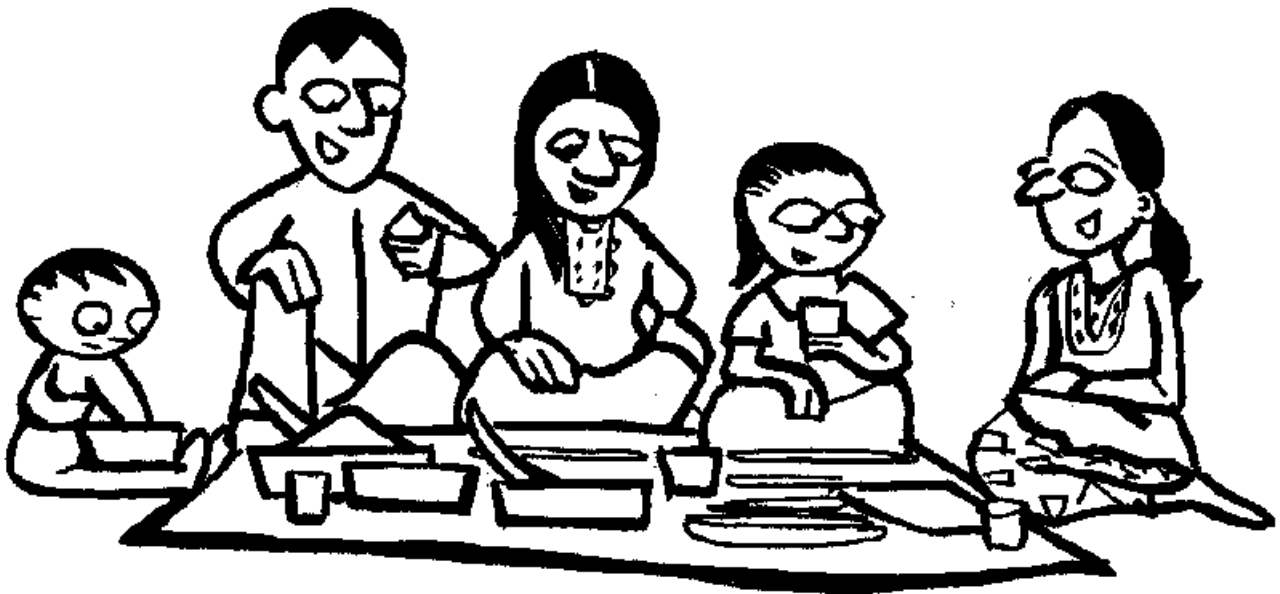




...și, brusc, te simți prins  
de gânduri și sentimente dificile.



lei masa împreună cu cineva...



... când, deodată, te trezești cuprins de gânduri și sentimente de furie. Simți ca și cum acel sentiment de furie te îndepărtează de momentul prezent.



Aceste gânduri și  
sentimente dificile  
ne „prind” și ne îndepărtează  
de VALORILE noastre.

Ce sunt valorile?



Valorile sunt cele mai profunde dorințe  
legate de persoana care îți dorești să fii.

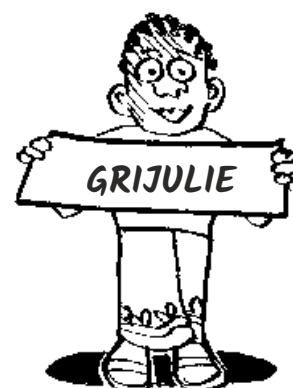


De exemplu, dacă ești părinte sau dacă ești responsabil de îngrijirea altor persoane, ce fel de persoană îți dorești să fii?



- Afectuoasă
- Înțeleaptă
- Sensibilă
- Dedicată
- Perseverentă
- Responsabilă
- Calmă
- Grijulie
- Protectoare
- Curajoasă

Deci, valorile descriu ce fel de persoană îți dorești să fii, cum îți dorești să te porți cu tine, cu alții și cu lumea din jur.

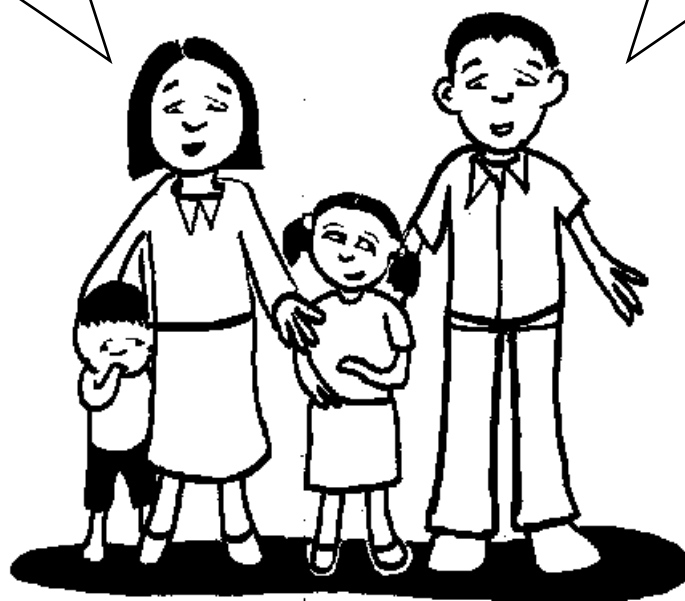




Chiar simpla citire a acestei cărți înseamnă  
că acționezi pe baza unora din valorile tale.  
Înțelegi cum se întâmplă asta?

Da, citesc această  
carte pentru că îmi  
pasă de familia mea.

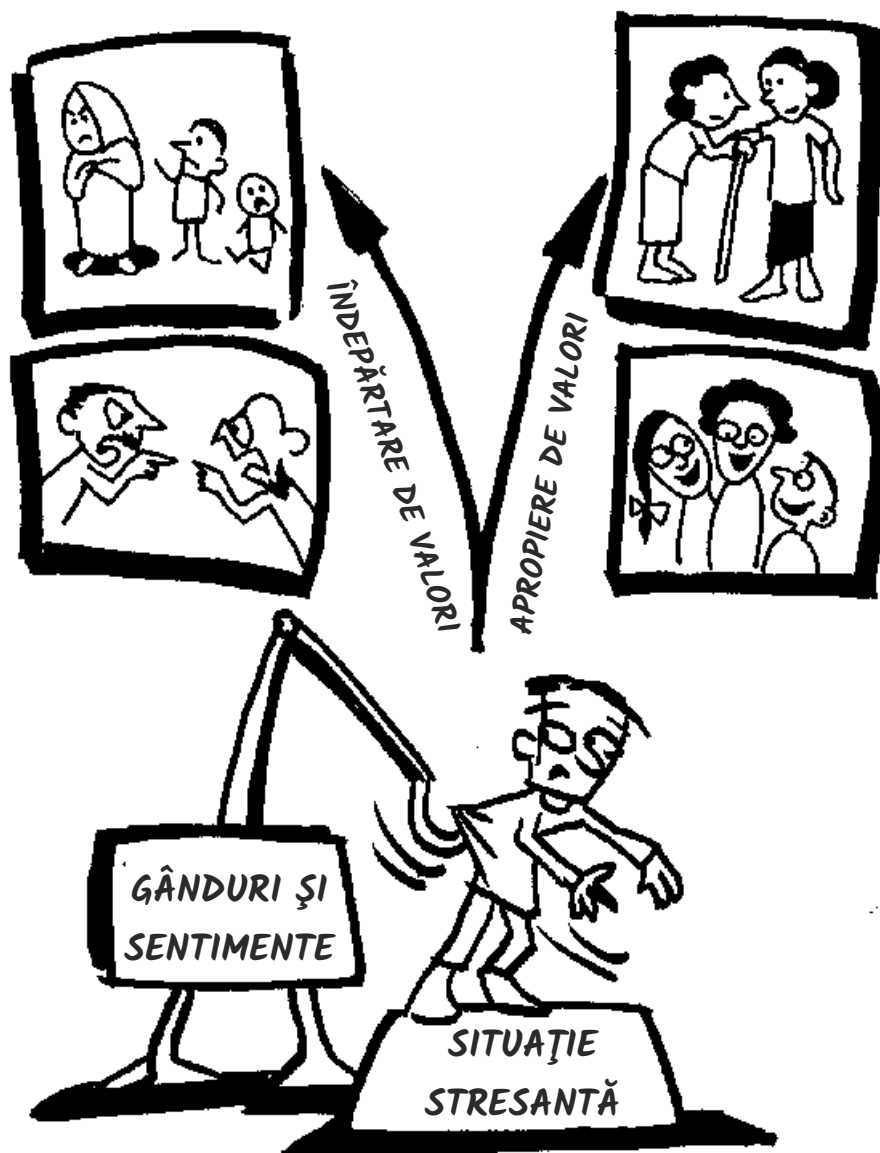
Da, pentru că îmi  
pasă de  
bunăstarea mea.



Corect. Deci cred că acționezi  
pe baza unei valori care este  
importantă pentru multe  
persoane: **GRIJA**

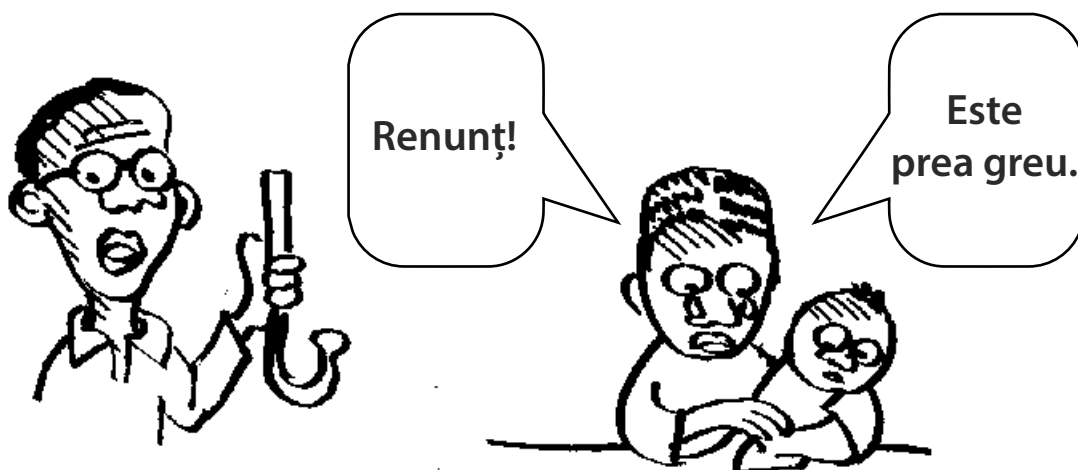
6F





În situații stresante, suntem prinși de gânduri și sentimente dificile și suntem îndepărtați de valorile noastre.

Sunt multe tipuri de gânduri și sentimente dificile care ne pot prinde. Gânduri despre renunțare...



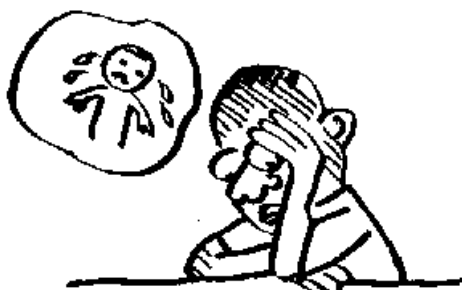
Gânduri care dau vina pe alții...

Ne judecăm prea aspru...



Amintiri, mai ales despre evenimente dificile...

Gânduri despre viitor, mai ales despre lucrurile de care ne temem...



Gânduri în care ne îngrijorăm  
în privința altor persoane.



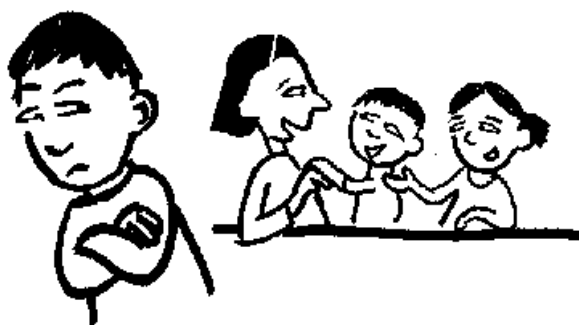
Când suntem prinși de aceste  
gânduri, comportamentul nostru  
se schimbă. Deseori începem  
să facem lucruri care ne  
îngreunează viața.

Am putea să provocăm  
dispute, certuri  
sau neînțelegeri.





Ne putem retrage în noi înșine  
și sta deoparte de oamenii  
pe care îi iubim.



Sau am putea petrece  
mult timp zăcând în pat.



Numim toate aceste  
comportamente  
„MIȘCĂRI DE ÎNDEPĂRTARE”  
pentru că, atunci când ne  
comportăm așa, ne  
ÎNDEPĂRTĂM de valorile noastre.

Deci, ce putem face?

Această carte este aici să te ajute!



Întâi, înveți cum să te concentrezi, cum să te implicii și să fii mai atent.

Cum ne va ajuta asta?

Și ce vrei să spui prin „concentrare” și „implicare”?



Ai răbdare!  
Voi explica.

Când suntem stresați,  
ne vine greu să  
ne implicăm,  
cu adevărat,  
în viața de zi cu zi.





Nu înțeleg ce vrei  
să spui prin  
„implicare”.



Să te „implici”  
înseamnă să acorzi  
unui lucru toată  
atenția ta.

Când bei ceva,  
îi acorzi toată atenția ta?  
Savurezi aroma și gustul?



Când asculți muzică,  
îi acorzi toată atenția ta?  
O asculți și te bucuri de ea?





Când acorzi toată atenția ta oricărei activități, spunem că ești „implicat”.



Dar când ești prins de gânduri sau sentimente, ești „neimplicat” sau „distras”.



Când acorzi toată atenția ta oricărei activități, spunem că ești „concentrat”.

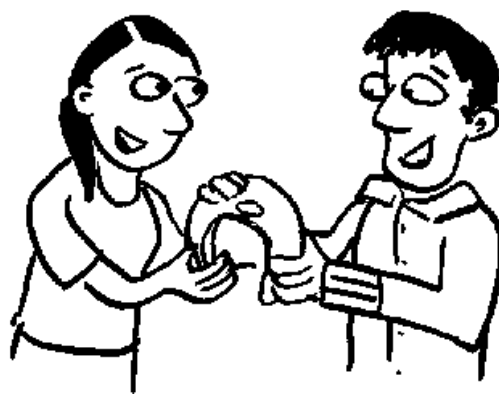
Dar când ești prins de gânduri sau sentimente, ești „distras”. Iar când facem lucruri într-o manieră distrasă, deseori le facem necorespunzător sau nu putem să ne bucurăm de activitate și devenim nemulțumiți.





Deci, dacă poți învăța să fii mai implicat și să te concentrezi mai bine, atunci vei putea să gestionezi mai bine stresul.

De exemplu, vei descoperi că relațiile cu alte persoane sunt mai satisfăcătoare.



Și vei putea rezolva lucrurile importante mult mai bine.





Sunt multe moduri de a exersa tehnicile de implicare în viața ta sau de concentrare pe ceea ce faci.



Poți exersa aceste abilități în orice activitate dorești. De exemplu, dacă bei ceai sau cafea...



...concentrează-ți toată atenția pe băutură. Observ-o cu curiozitate, ca și cum nu ai mai fi băut niciodată o astfel de băutură. Observă-i culoarea.



Savurează-i aroma.



la ÎNCET câte o înghițitură.



Las-o să îți stea pe limbă, pe dinți și savurează-i gustul.



Bea-o cât de încet se poate, savurând gustul, observând temperatura.



Observă mișcările gâtului tău pe măsură ce înghiți.



Observă cum dispare gustul de pe limba ta pe măsură ce înghiți.



Și ia fiecare înghițitură în același mod: încet, observând și savurând.



Și oricând ești prins de gânduri și sentimente...

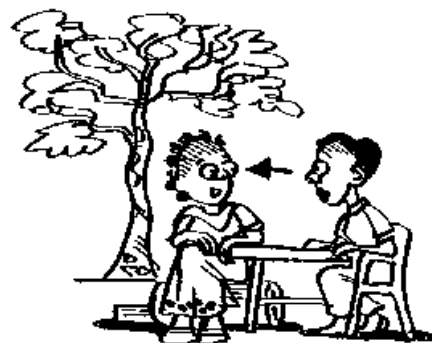


Exact! Ce alte activități ai putea folosi pentru a exersa implicarea sau concentrarea?



Începe să exersezi acest lucru acum! Ia niște apă, ceai sau cafea și urmează pictogramele și instrucțiunile de mai sus. Poți, de asemenea, să accesezi acest [LINK](#) și să asculți sau să descarci „Exercițiul de conștientizare al consumului de lichide”. Sau poți urma pictogramele și instrucțiunile din această carte.

Poți exersa în timp  
ce vorbești cu familia sau prietenii.  
Observă ce spun ceilalți,  
tonul vocilor lor și expresiile lor faciale.  
Acordă-le toată atenția ta.



Poți exersa asta în timp  
ce te joci sau faci altceva cu copiii,  
cum ar fi să-i înveți să citească.  
Pur și simplu acorzi toată atenția ta  
copiilor și jocului.



Poți exersa asta  
în timp ce speli, gătești sau  
faci treburi casnice.  
Pur și simplu, acorzi toată  
atenția ta acelei activități.



Și, oricând observi că ești prins...





Ne desprindem,  
concentrându-ne din nou  
și implicându-ne  
în ceea ce facem.



Bine! Pot face asta  
când gândurile și  
sentimentele mele  
nu sunt prea dificile.



Dar, uneori, sentimentele și poveștile mele sunt atât de dureroase.

Da, uneori ele sunt atât de copleșitoare, încât devin „furtuni emoționale”.



O „furtună emoțională” înseamnă că te confrunți cu gânduri și sentimente foarte intense. Sunt atât de puternice, încât seamănă cu o furtună uriașă, care te poate copleși cu ușurință.

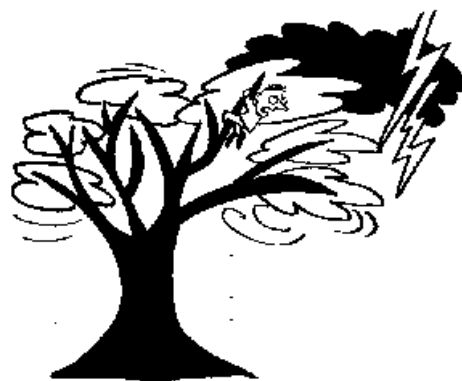


Când apare o furtună emoțională, trebuie să învățăm să „ne ancorăm”.

Ce înseamnă asta?



**Imaginează-ți că te afli sus, într-un copac, atunci când începe o furtună.**



**Ai vrea să rămâi în copac?**



**Cât timp ești în copac, te afli în mare pericol!**



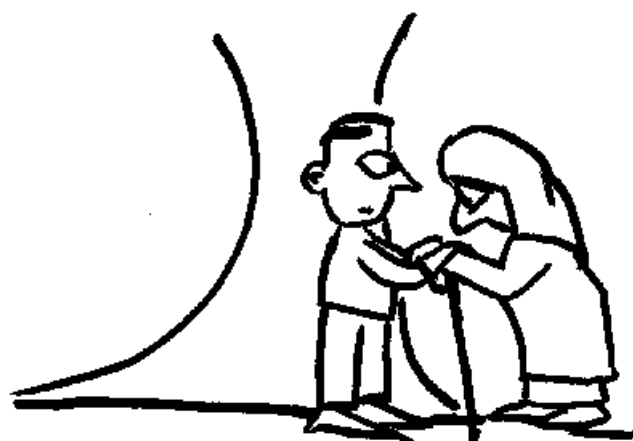
**Trebuie să cobori pe pământ, cât mai repede posibil!**



Pe pământ, ești mult mai în siguranță.



Iar de pe pământ îi poți ajuta pe alții.  
De exemplu, ai putea să consolezi pe cineva,  
în timp ce furtuna se dezlănțuie.



Iar dacă există un loc sigur în care să te ascunzi,  
poți ajunge acolo, numai după ce cobori pe pământ.



Deci, trebuie să ne „ancorăm” atunci când apar furtunile noastre emoționale.



Cum?



Tot prin interacțiunea cu lumea din jurul tău și prin concentrarea pe ceea ce faci.

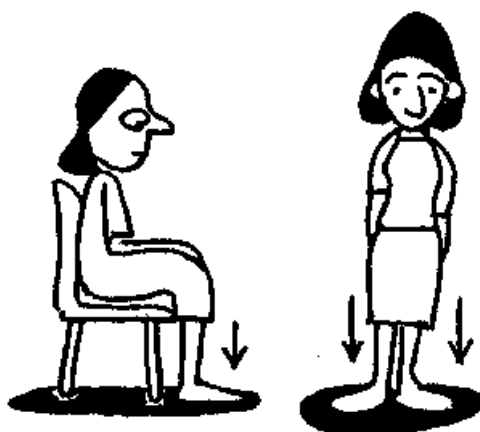


Primul pas este să OBSERVI cum te simți și ceea ce gândești.

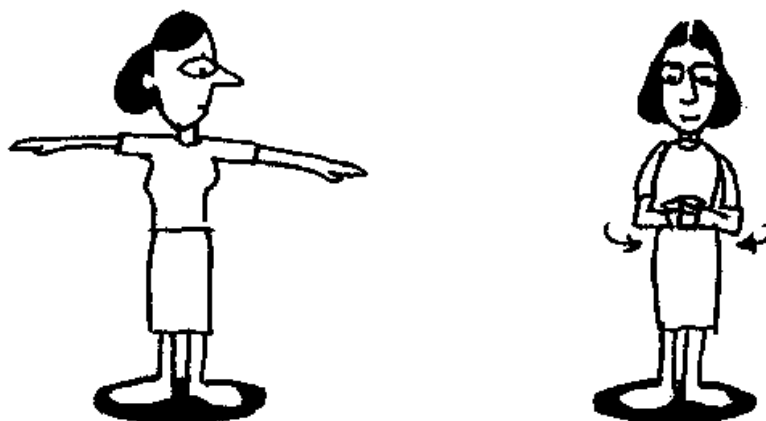
**Apoi, ÎNCETINEȘTE și CONECTEAZĂ-TE cu corpul tău!**  
**Respiră mai rar! Golește-ți complet plămâni!**  
**Apoi, lasă-i să se umple, cât mai încet posibil!**



**Împinge ușor picioarele în podea!**



**Întinde-ți brațele sau apropie-ți ușor palmele una de cealaltă!**



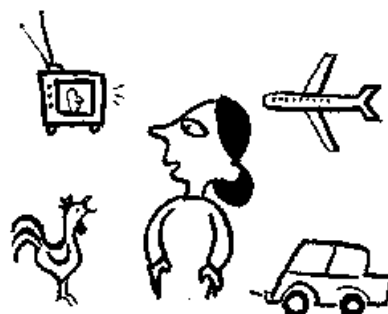
Următorul pas în ancorare este să te **CONCENTREZI DIN NOU** pe lumea din jurul tău.

**Observă unde ești!**

**Poți numi cinci lucruri pe care le vezi?**



**Poți numi trei sau patru lucruri pe care le auzi?**



**Respiră! Ce mirosuri sunt?**



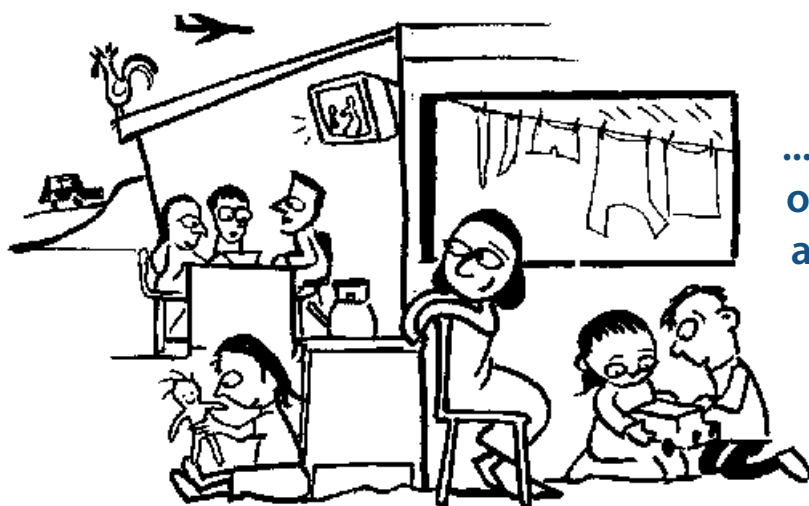
**Observă unde ești și ce faci!**



**Atinge-ți genunchii, suprafața pe care stai sau orice obiect la care poți ajunge. Observă cum se simte la atingere.**



Astfel, observă că există gânduri și sentimente dificile care apar...



...dar și că există, în jurul tău, o lume pe care o poți vedea, auzi, atinge, gusta și mirosi!

Și că îți poți mișca și brațele și picioarele și gura – deci, dacă îți dorești, poți acționa conform valorilor tale.



Poți accesa acest [LINK](#) pentru a asculta sau descărca *Exercițiul 1 de Ancorare în prezent*. Sau poți urma pictogramele și instrucțiunile din această carte.







Ancorarea nu va face ca furtunile tale emoționale să dispară, dar te va menține în siguranță, până când trece furtuna.

Unele furtuni durează mult.

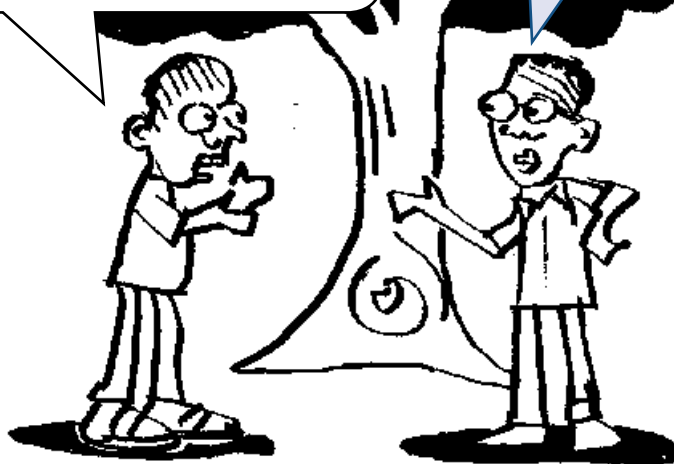


Altele trec repede.

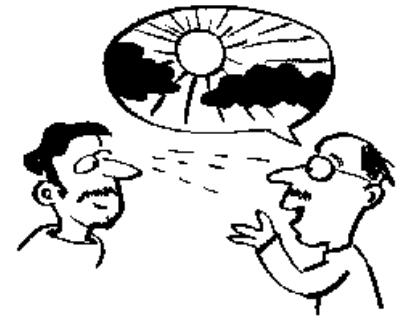


Vrei să spui că aceste exerciții de desprindere și ancorare nu mă vor scăpa de gândurile și sentimentele mele dificile?

Corect!  
Nu acesta este scopul lor.



Scopul exercițiilor de desprindere și ancorare este să te ajute să te „implici” în viață. De exemplu, să te ajute să acorzi întreaga ta atenție familiei și prietenilor.



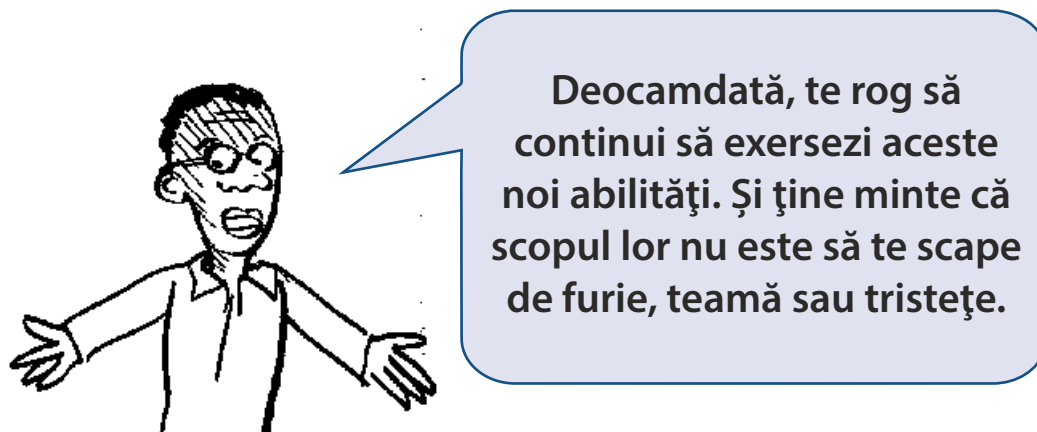
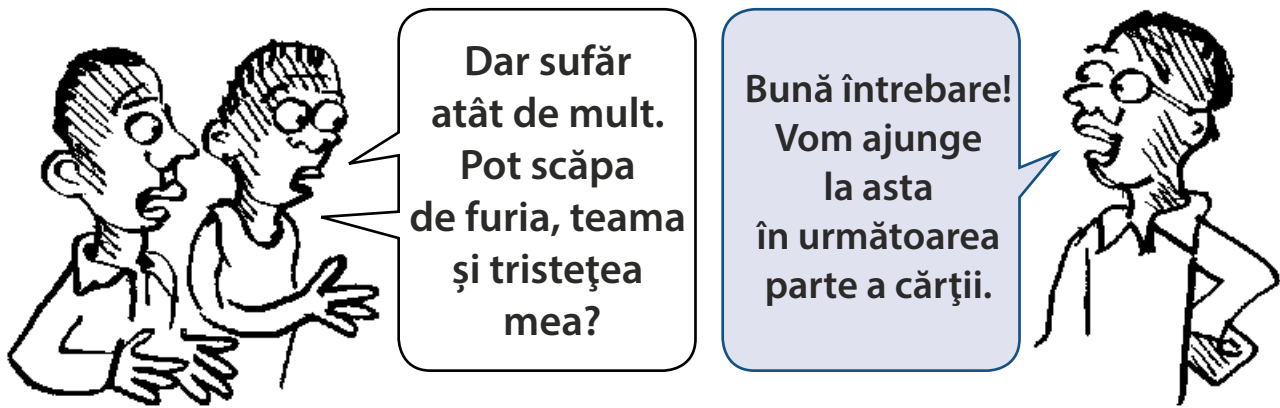
De asemenea, scopul lor este să te apropie de valorile tale; să te ajute să te porți mai mult precum persoana care îți dorești să fii.



Și să te ajute să te concentrezi pe ceea ce faci, pentru a putea să o faci bine, până la capăt.



Atunci când ești atent și implicat în orice activitate, e posibil ca aceasta să îți se pară mai satisfăcătoare. Asta este valabil și în cazul activităților plictisitoare sau frustrante.



Când ne implicăm în viață,  
acordăm atenție celorlalți,  
ne concentrăm pe ceea ce facem  
și trăim conform credințelor noastre,  
gestionăm mult mai bine stresul.



Implicarea, concentrarea  
și ancorarea în prezent  
ne ajută să facem toate  
aceste lucruri.

Dar pare atât de greu...



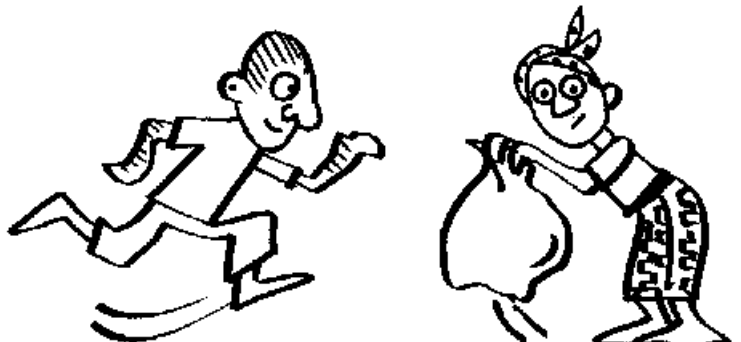
Ca orice nouă  
deprindere,  
e nevoie  
de exersare.

Și cu cât  
exersăm  
mai mult...



...cu atât  
devenim  
mai buni.

E ca și cum ți-ai antrena mușchii  
să alergi mai repede sau să ridici  
o greutate mai mare. Cu antrenament,  
mușchii tăi devin mai puternici!



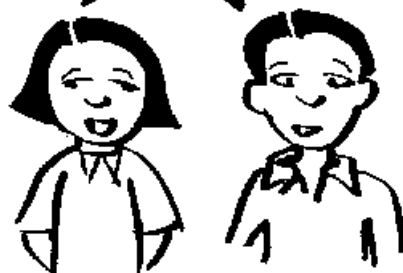
Sunt multe modalități de a exersa aceste abilități de implicare și ancorare. Le vom exersa acum.



Pe măsură ce citești această carte, urmează instrucțiunile.

Nu e suficient doar să citești despre asta, ci trebuie să și exersezi.

**BINE!**



Întâi, **OBSERVĂ** cum te simți și ceea ce gândești.  
Apoi, **ÎNCETINEȘTE** și **CONECTEAZĂ-TE** cu corpul tău. Expiră încet.  
Întinde brațele încet. Împinge, ușor, picioarele în podea.



Acum, **CONCENTREAZĂ-TE** din nou pe lumea din jurul tău!  
Fii atent și curios la ce poți...



VEDEA



AUZI



GUSTA



MIROSI



ATINGE

Acum, întinde-te bine.  
Interacționează cu lumea.  
Observă unde ești,  
cine este cu tine și ceea ce faci.



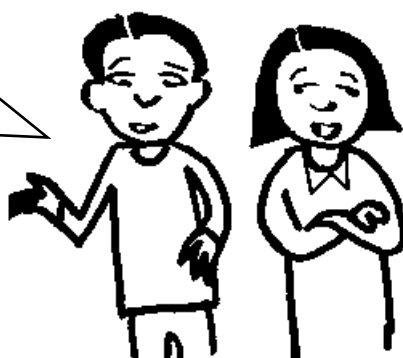
Poți accesa acest [LINK](#) pentru a asculta sau descărca *Exercițiul 2 de Ancorare în prezent*. Sau poți urma pictogramele și instrucțiunile din această carte.



Acest exercițiu ar trebui să-ți ia cam 30 de secunde.  
Îl poți face oricând și oriunde.



E grozav.  
Îl pot exersa oricând.



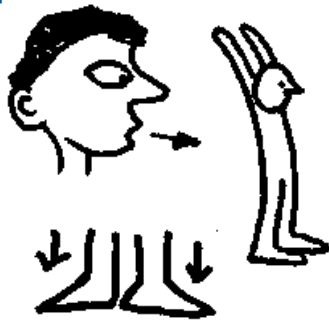
Da, și cu cât exersez mai mult, cu atât e mai bine!



Iată și un exercițiu de ancorare mai lung, pe care să îl exersezi. Întâi, **OBSERVĂ** cum te simți și la ce te gândești!

**ÎNCETINEȘTE și CONECTEAZĂ-TE** cu corpul tău. Expiră încet.

Întinde brațele încet. Împinge, ușor, picioarele în podea. Acum, respiră și mai rar. Golește-ți plămâni, încet și cu grijă.



Asigură-te că respiri **ÎNCET** și **CU GRIJĂ**.

Dacă respiri prea profund sau prea rapid, poți simți că te cuprinde panica, anxietatea, amețea sau că rămâi fără aer.



Și, pe măsură ce **INSPIRI**, fă-o **ÎNCET** și **CU GRIJĂ**.

Dacă începi să te simți amețit sau ai o senzație de leșin, înseamnă că respiri prea profund, prea tare sau prea repede.



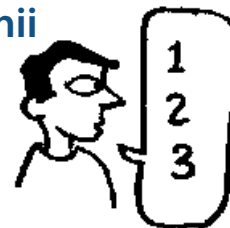


Dacă simți amețeală,  
ai o senzație de leșin sau presiune  
în piept, **ÎNCETINEȘTE-ȚI** respirația.  
Expiră **ÎNCET** și inspiră  
cât mai **ÎNCET** și **SUPERFICIAL** posibil.  
(**NU** inspira adânc.  
Asta îți va accentua amețeala.)

Acum, observă-ți  
respirația cu  
**CURIOZITATE** –  
ca și cum ar fi  
pentru prima oară  
când ai descoperit  
cum să respiri!



Acum, expiră și mai **ÎNCET**.  
Și, după ce plămâni sunt goi,  
numără în minte până la trei,  
înainte să inspiri din nou.  
Apoi, lasă-ți plămâni  
să se reumple  
**CÂT DE ÎNCET**  
**POSIBIL**.



Îți antrenezi  
capacitatea de  
a rămâne implicat  
și concentrat.  
Îți poți menține  
atenția pe  
respirație?

Pe măsură ce faci asta,  
din când în când, s-ar putea  
să fii prins de  
gânduri și  
sentimente.



Imediat ce realizezi că s-a întâmplat asta, **CONCENTREAZĂ-TE**, din nou, pe respirație! Acordă-i întreaga ta atenție.



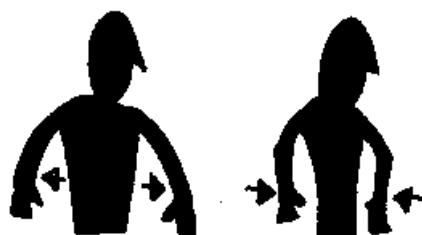
Observă aerul, cum intră și iese din nările tale.



Observă mișcarea ușoară a umerilor tăi.



Observă cum îți se mișcă pieptul, înainte și înapoi.



Observă cum îți se mișcă abdomenul, înainte și înapoi.



Iar și iar și iar vei fi prins.

Așa că, imediat ce observi că s-a întâmplat asta...





...concentrează-te, din nou, pe respirație.



Iar dacă gândurile și sentimentele tale te prind de 1000 de ori...

Atunci ne eliberăm de 1000 de ori!



Corect! Și apoi te concentrezi din nou pe respirație.



De fiecare dată îți îndrepti atenția din nou spre respirație, observând-o cu curiozitate.



Cât timp facem asta?



Ca pentru orice abilitate, cu cât exersezi mai mult, cu atât mai bine. Așa că...



Poți exersa pentru perioade mai scurte de timp, de unul sau două minute, iar apoi pentru perioade mai lungi, de cinci până la zece minute.



Pentru a încheia acest exercițiu, ancorează-te, din nou.

### ÎNCETINEȘTE.

Expiră încet!

Întinde-te ușor.

Împinge, ușor, picioarele în podea.



Apoi,  
**CONCENTREAZĂ-TE,**  
din nou,  
și **INTERACȚIONEAZĂ**  
cu lumea!  
Fii atent și curios  
la ce poți...



Observă unde ești,  
cine e cu tine  
și ce faci!



Poți accesa acest [LINK](#) pentru a asculta sau descărca Exercițiul 3 de ancorare în prezent.

Sau poți urma pictogramele și instrucțiunile din această carte.

Oprește-te o clipă,  
să realizezi că,  
de fiecare dată  
când exersezi...



Trăiesc conform  
valorilor mele  
de grijă...

... pentru sănătatea  
mea, a celorlalți  
și a comunității mele.





Exact! Pentru că aceste abilități te pot ajuta să te implicii, să te concentrezi și să te desprinzi de gânduri și sentimente dificile...

...pentru a te apropia de valorile tale.



Nu uita: exersează aceste abilități de-a lungul zilei, de fiecare dată când ai ocazia.

Ar fi util să îți faci un plan. De exemplu, gândește-te când, unde și de câte ori vei exersa ancorarea. Exersarea nu trebuie să fie incomodă! Poți exersa oricând, oriunde, chiar și pentru 1-2 minute.

Cel mai bine ar fi să exersezi o zi sau două abilitățile din această secțiune, apoi să treci la următoarea.

La sfârșitul cărții vei găsi descrieri scurte ale fiecărei abilități, ca să reții punctele esențiale.

Partea a 2-a

## DETAȘEAZĂ-TE



Bine ai revenit! Sper că ai exersat implicarea și concentrarea pe activități și ancorarea în timpul furtunilor emoționale.

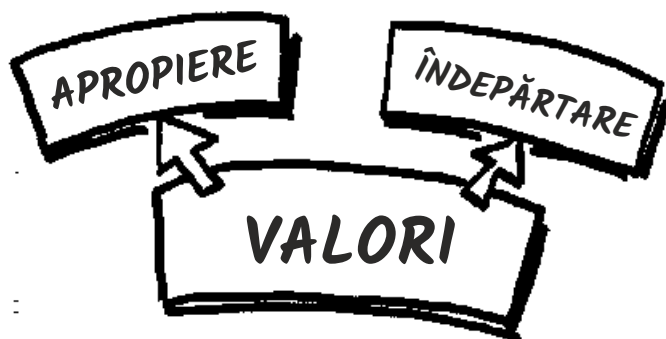


27A

Mai devreme, dacă îți amintești, am discutat despre mișcări de „apropiere” și de „îndepărtare”.



27B



Când suntem prinși de gânduri și sentimente dificile,  
avem tendința să facem „mișcări de îndepărtare”  
- să ne îndepărtăm de valorile noastre.



27C

Am putea provoca certuri, conflicte sau neînțelegeri.



27D

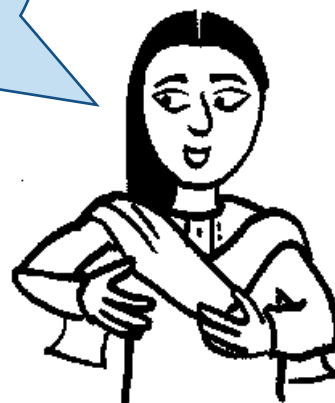
Sau am putea să ne retragem și să ne îndepărtăm de cei dragi.



Sau am putea petrece mult timp zăcând în pat.



Așa că azi vom învăța  
mai multe despre cum  
să ne desprindem  
de gânduri și  
sentimente dificile.





Viața mea este atât de dificilă acum. Oare vor dispărea vreodată gândurile și sentimentele mele dificile?

Bună întrebare. Sigur că ai vrea ca ele să dispară.



Dar este realist să credem că putem, pur și simplu, să scăpăm de ele?

Putem să le ardem, ca pe gunoaie?



Putem să le încuiem și să le ascundem undeva?



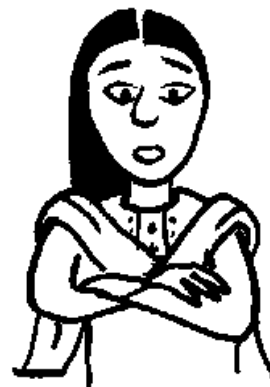
Putem să le îngropăm?



Putem să fugim și să le lăsăm în urmă?



Gândește-te puțin la toate modurile în care ai încercat să scapi de aceste gânduri și sentimente.





Majoritatea oamenilor încearcă unele din aceste strategii:

Țipă!



Încearcă să nu se gândească la ele.



Evită oameni, locuri sau situații.



Rămân în pat



Se izolează



Renunță



Alcool



Tutun



Droguri



Provoacă certuri



Se învinovățesc și se critică.

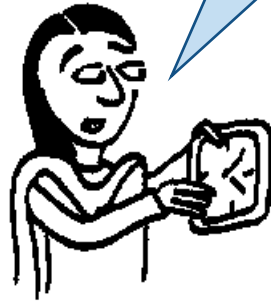


Ce altceva ai încercat?



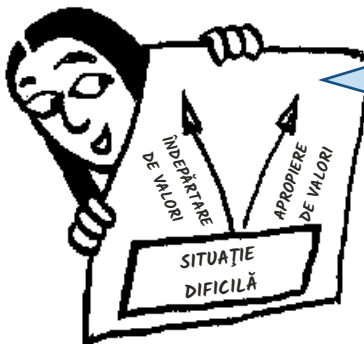
**Gândește-te sau notează  
modurile în care  
ai încercat să scapi  
de gânduri și  
sentimente dificile.**

Desigur, multe  
din aceste metode  
fac să dispară  
gândurile  
și sentimentele.



Dar nu  
pentru  
mult timp!

Acestea  
revin, rapid!



Și câte din  
aceste metode  
te îndepărtează  
de valorile tale?

Majoritatea!



Exact! Așa că, atunci când încercăm  
să scăpăm de gânduri și sentimente...



..de obicei,  
viața noastră  
devine  
mai grea!

Deci ești  
dispus să  
încerci o nouă  
abordare?



Este o modalitate nouă de a gestiona gândurile și sentimentele.



În loc să le respingi mai departe



Încetezi să te mai lupți cu ele.



Și oricând ești prins de ele...



...te desprinzi, din nou.

Cum facem asta?

Îți voi arăta în curând.  
Dar, mai întâi, hai să le identificăm – de ce gânduri și sentimente ești prins?



## Ești prins de gânduri despre...

Lucruri rele care s-au întâmplat în trecut

Sentimentul de a nu fi suficient de bun – a fi neputincios sau nebun sau rău

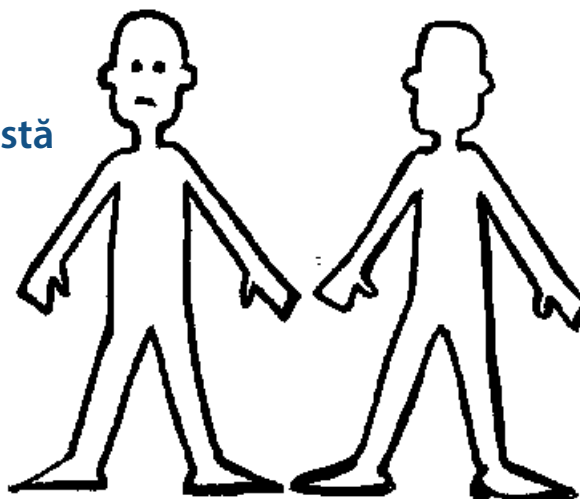
Lucruri rele care s-ar putea întâmpla în viitor



Notează câteva din gândurile care te prind:

A large rectangular box with a decorative border. Inside the box, there are several horizontal lines spaced out, intended for the user to write their thoughts.

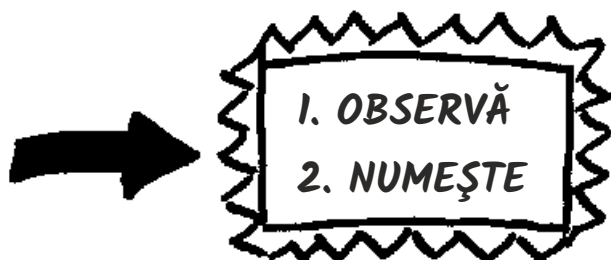
Simți sentimentele în corpul tău?  
Notează unde se manifestă aceste sentimente:



FAȚĂ

SPATE

Primii doi pași în procesul de desprindere sunt:



Întâi, **OBSERVI** că un gând sau sentiment te-a prins.  
Apoi, îl **NUMEȘTI**. Pentru a-l numi, îți spui în minte ceva, de genul...

lată, aici este  
o presiune  
în piept.



lată, aici este  
presiune  
la tâmples.

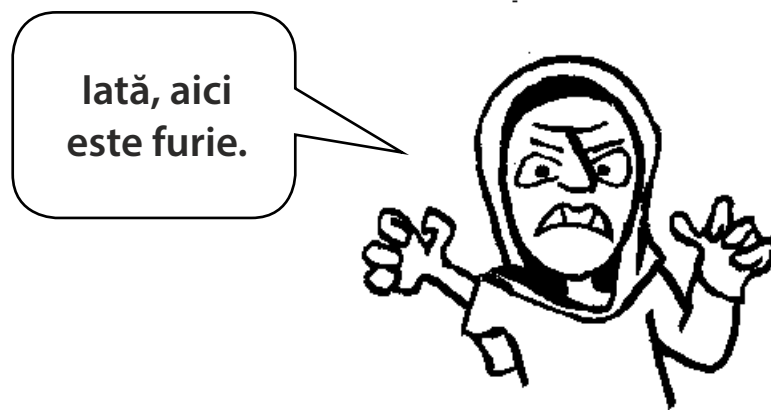


lată, aici este  
o amintire  
dureroasă.



lată, aici sunt  
temeri legate  
de viitor.







Deci, numirea începe prin a spune, în gând, „Aici este un gând” sau „Aici este un sentiment”.

Totuși, dacă, apoi, adăugăm cuvântul „observ”, de obicei descoperim că ne desprindem puțin mai mult.



Încearcă următorul exercițiu acum și vezi ce se întâmplă!



Observ aici o greutate în piept.



Observ aici o amintire dureroasă.



Observ aici furie.



Observ că aici este un nod în stomac.

Observ aici un gând legat de ce mă tem.



Te rog să încerci asta acum, înainte să citești mai departe. **OBSERVĂ ȘI NUMEȘTE** un gând sau sentiment prezent astăzi.



Poți accesa acest [LINK](#) pentru a asculta sau descărca *exercițiul Observă și numește*. Sau poți urma pictogramele și instrucțiunile din această carte.



Cum ne ajută observarea și numirea?



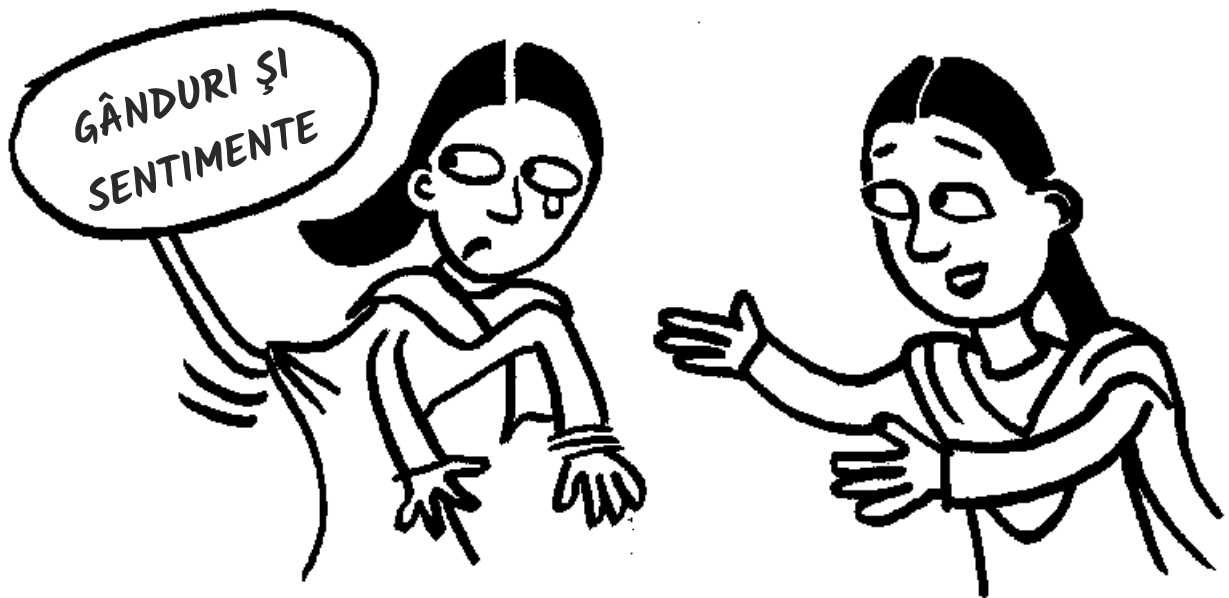
Ei bine, gândurile și sentimentele ne prind atunci când nu suntem conștienți de ele.

Acum vorbești cu o prietenă, interesat de ce îți spune...

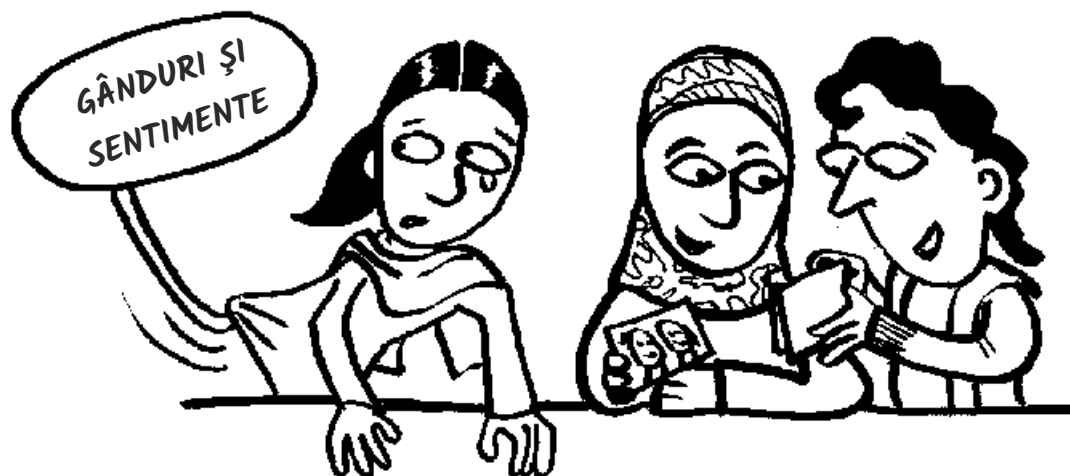




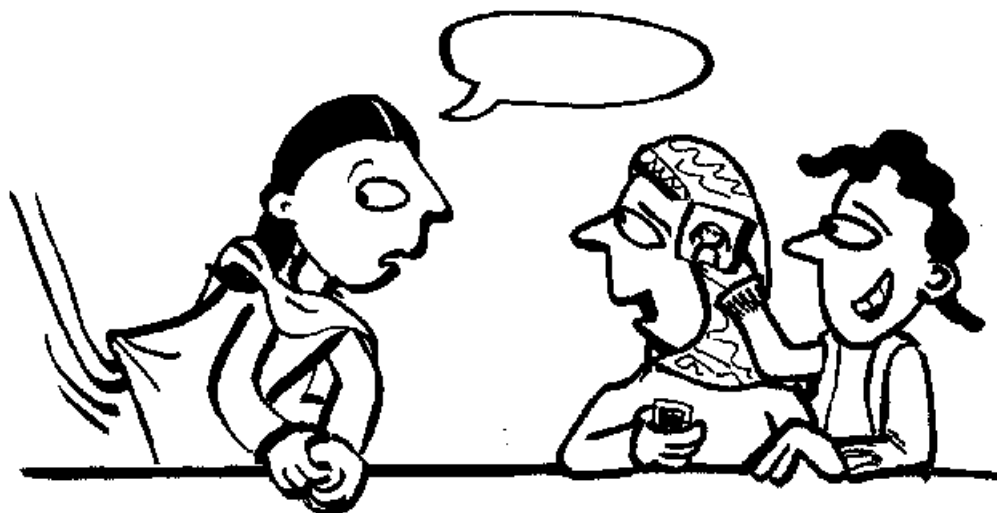
...și, în câteva clipe, ești prins.



**Brusc, nu o mai asculți cu adevărat pe prietena ta.**

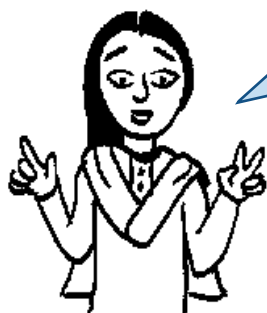


**Poate că încă vorbești cu prietena ta...**



**...dar nu ești, cu adevărat, „implicat” în conversație.**

**Asculți pe jumătate.  
Nu îi acorzi întreaga ta atenție.  
De ce? Pentru că ești prins de  
gândurile și sentimentele tale.**



Primul pas în „desprindere” este să **OBSERVI** că ai fost prins. Al doilea pas este să **NUMEȘTI** ceea ce te-a prins. Îți spui în gând...

Observ că  
am fost  
prins de amintiri.



Iată un  
gând dificil.



Observ  
un sentiment  
apăsător în piept.

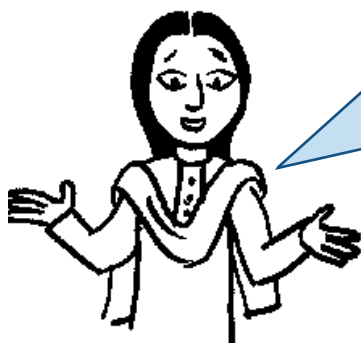


Următorul pas este să **TE CONCENTREZI, DIN NOU**, pe ceea ce făceai – fie că găteai, mâncai sau te jucai, spălai sau discutai cu prietenii – și să te **IMPLICI** total în acea activitate; **SĂ ACORZI ÎNTREAGA ATENȚIE** oricui este cu tine și activității pe care o faci.

Observ  
un sentiment  
dureros în gât.

GÂNDURI ȘI  
SENTIMENTE





Putem să facem același lucru de fiecare dată când suntem prinși și nu ne mai implicăm în viață.

Observ sentimente de furie.

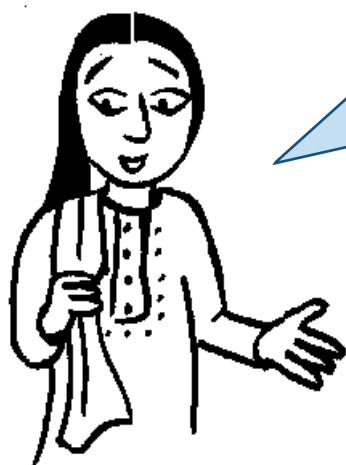


Deși am sentimente de furie, aleg să acționez conform valorii mele de a fi o persoană sensibilă, prin concentrare și interacțiune cu familia mea.





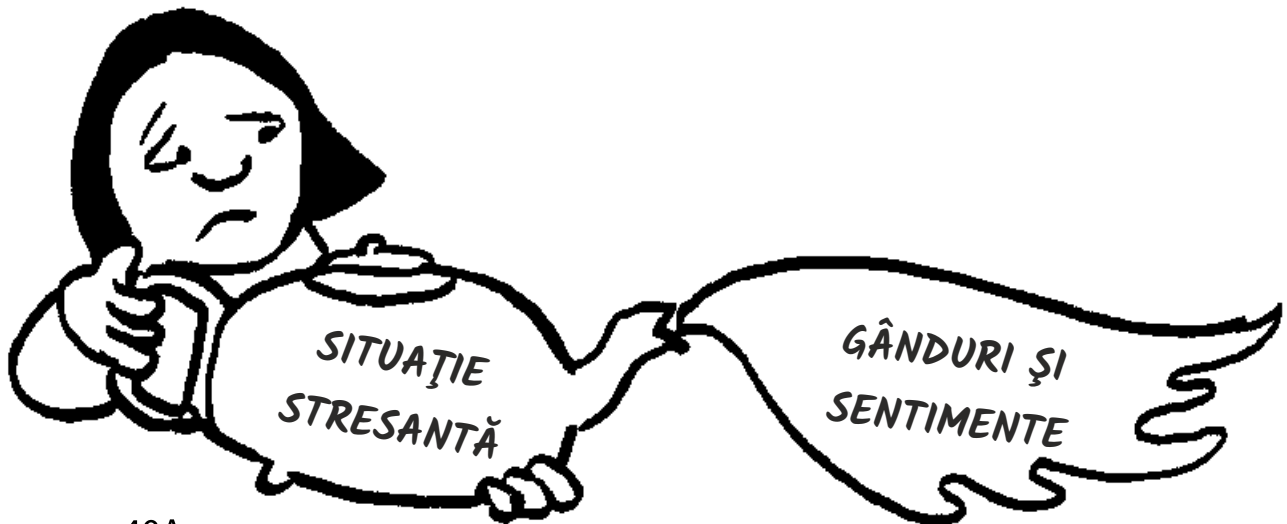
Deci, pentru a te desprinde de gânduri și sentimente...



Cu cât exersezi mai mult, cu atât devii mai bun. Încearcă să exersezi asta iar și iar, de-a lungul întregii zile, în timp ce te ocupi de activitățile tale. De fiecare dată când observi că ai fost prins, urmează acești pași.

Reține că este firesc  
să apară gânduri și sentimente dificile  
atunci când ești stresat.

Se întâmplă tuturor!



40A

Există multe  
modalități de a NUMI  
un gând sau sentiment,  
după ce îl OBSERVĂM.



Iată  
un gând  
despre...

Iată  
o amintire  
despre...



Observ că  
aici este  
tristețe.

Observ că  
aici este  
o greutate  
în piept.

Observ că  
am fost prins  
de o durere  
de burtă.





Și, după ce am OBSERVAT și NUMIT,  
ne putem CONCENTRA, DIN NOU, pe lumea din jur.

Ne IMPLICĂM în viață, observând ce putem...



Acum ai primele două instrumente pentru trusa ta.

### INSTRUMENTUL #1

**ANCOREAZĂ-TE** în timpul „furtunilor emoționale”!  
**OBSERVĂ** cum te simți!  
**ÎNCETINEȘTE** și  
**CONECTEAZĂ-TE** cu corpul tău!  
**CONCENTREAZĂ-TE, DIN NOU,** și **INTERACȚIONEAZĂ** cu lumea din jur!

### INSTRUMENTUL #2

**DESPRINDE-TE** de gânduri și sentimente prin **OBSERVARE** și **NUMIRE**, apoi **CONCENTREAZĂ-TE, DIN NOU,** pe ceea ce faci!

Și putem exersa cu aceste instrumente, oricând și oriunde.



Desigur,  
unii oameni  
uită să exerseze.



Deci, alocă timp pentru exersarea regulată  
a acestor abilități. De exemplu, în pat sau înainte  
sau după o masă.



Poți accesa acest [LINK](#) pentru a asculta  
sau descărca toate exercițiile pe care le-ai  
învățat până acum.

Sau poți urma pictogramele și instrucțiunile din  
această carte.

Gândește-te la câteva momente,  
locuri sau activități pentru  
exersarea constantă.



Și, oricând ești întins în pat  
și nu reușești să adormi,  
poți exersa încetinirea  
și conectarea cu corpul tău.

Probabil că nu te va face să adormi  
(deși, uneori se poate întâmplă asta),  
dar te va ajuta să te simți mai odihnit.





Nenumărate lucruri pot interveni în exersarea cu aceste instrumente.

Poate te simți prea obosit...

Prea obosit!



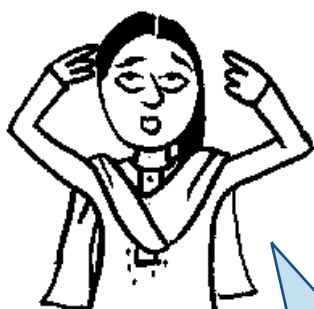
Poate te simți prea trist sau furios sau speriat...



Poate n-ai chef...

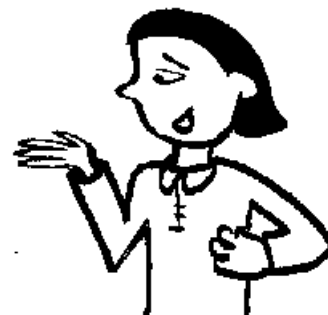
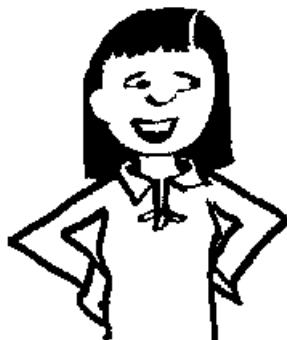
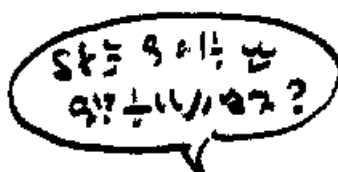
ESTE INUTIL!





Așa că,  
amintește-ți,  
iar și iar...

Că este ca și cum ai învăța o nouă limbă.  
Necesită mult antrenament!



Poți fi prins de gânduri care te trag înapoi.



**ASTA ESTE O TÂMPENIE!  
NU ESTE IMPORTANT!  
NU VA AJUTA LA NIMIC!  
SUNT PREA OCUPAT!  
NU ARE SENS!  
ESTE O PIERDERE DE TIMP!  
NU POT SĂ FAC ASTA!**

Deci, imediat  
ce realizezi că ai fost prins  
de aceste sentimente...



OBSERVĂ, NUMEȘTE ȘI CONCENTREAZĂ-TE DIN NOU



Fiecare antrenament  
contează.



Și, de fiecare dată  
când exersăm, acționăm  
pe baza valorilor noastre!



Da, așa este.  
Iar în următoarea  
parte a cărții noastre,  
vom explora valorile  
mai amănunțit.



Înainte să trecem  
la partea următoare,  
exersează o zi sau două  
ce am discutat în  
acest capitol.

Și nu uita că, la sfârșitul cărții,  
vei găsi descrieri scurte ale  
fiecărei abilități pe care o înveți.

# ACȚIONEAZĂ PE BAZA VALORILOR TALE





Bine ai revenit!  
Ai exersat  
desprinderea  
și ancorarea?

Reține, practicarea acestor exerciții  
e întocmai ca învățarea oricărei  
noi abilități! Exersând, devii mai bun  
și devine mai ușor.



Acum,  
vom privi  
valorile mai  
detaliat.

Valorile tale descriu ce fel  
de persoană îți dorești să fii;  
cum vrei să te porți cu tine,  
cu ceilalți și cu lumea  
din jurul tău.

Sunt valorile  
același lucru  
cu obiectivele?



Nu!

Obiectivele descriu  
ceea ce încerci să obții.  
Valorile descriu ce fel  
de persoană îți dorești să fii.





Să presupunem că scopul tau este să obții un loc de muncă pentru a-i putea susține pe cei dragi.

**Și să presupunem că valorile tale – felul în care îți dorești să fi cu familia, prietenii sau cu oamenii din jurul tău – sunt să fi bun, să fi empatic, afectuos și încurajator.**





Ar putea fi imposibil să îți atingi obiectivul...



...dar poți trăi, în continuare, conform valorilor de a fi bun, empatic, afectuos și suportiv față de familie, prieteni sau oamenii din jurul tău.

Și chiar dacă te confrunți cu o situație foarte dificilă și ești separat de familie și prieteni, tot poți trăi conform valorilor de a fi bun, empatic, afectuos și încurajator.

Poți găsi moduri de a te purta, pe baza acestor valori, cu oamenii din jurul tău.



Multe dintre obiectivele tale ar putea fi imposibile în acest moment.



Dar poți oricând să găsești modalități de a acționa pe baza valorilor tale.



De ce contează asta?





Pentru că felul în care  
tu influențezi lumea  
din jurul tău este  
prin ACȚIUNILE tale.

„ACȚIUNILE” reprezintă ceea ce faci  
cu brațele, mâinile, picioarele și tălpile  
și ceea ce rostești cu gura.



Cu cât te concentrezi mai mult pe acțiunile tale...

...cu atât vei putea influența lumea din jurul tău:  
oamenii și situațiile cu care te întâlnești zilnic.



Dacă țara ta este într-un război, nu poți opri luptele...



...dar poți înceta să te mai cerți cu oamenii din comunitatea ta...



...și în schimb, să acționezi conform valorilor tale



Și observă: îi poți influența pe cei din jurul tău prin ACȚIUNILE tale.

CONFLICT



COLABORARE





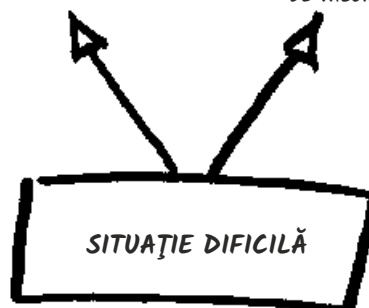
Așa că, trebuie să continuăm să ne întrebăm acest lucru:

Acțiunile mele sunt conform cu valorile mele?



ÎNDEPĂRTARE DE VALORI

APROPIERE DE VALORI



**Da. Acțiunile tale te apropie sau te îndepărtează de valorile tale?**

48D

Pentru a te ajuta să îți clarifici valorile, iată o listă! Acestea nu sunt valori „corecte” sau „cele mai bune” – ci, cele mai comune.

Să fi bun

Să fi empatic

Să fi generos

Să fi suportiv

Să fi util

Să fi răbdător

Să fi responsabil

Să fi protector

Să fi disciplinat

Să fi muncitor

Să fi dedicat

Să fi curajos

Să fi perseverent

Să fi iertător

Să fi recunoscător

Să fi loial

Să fi respectabil/ onorabil

Să fi respectuos

Să fi de încredere

Să fi corect/just

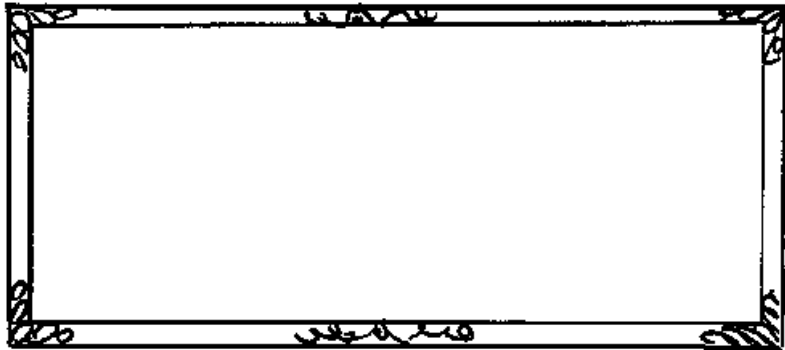
Să fi...

Să fi...



Selectează trei sau patru din valorile care ți se par cele mai importante și notează-le în căsuța de mai jos.

Acum vom face alt exercițiu. Gândește-te la un model din comunitatea ta, cineva pe care admiri.



Ce face sau spune această persoană pe care o admiri?



Această persoană tratează oamenii într-un mod demn de admirat?



Pe care dintre aceste valori ai vrea să le demonstrezi și tu celor din jurul tău?



Ce valori demonstrează această persoană prin acțiunile ei?

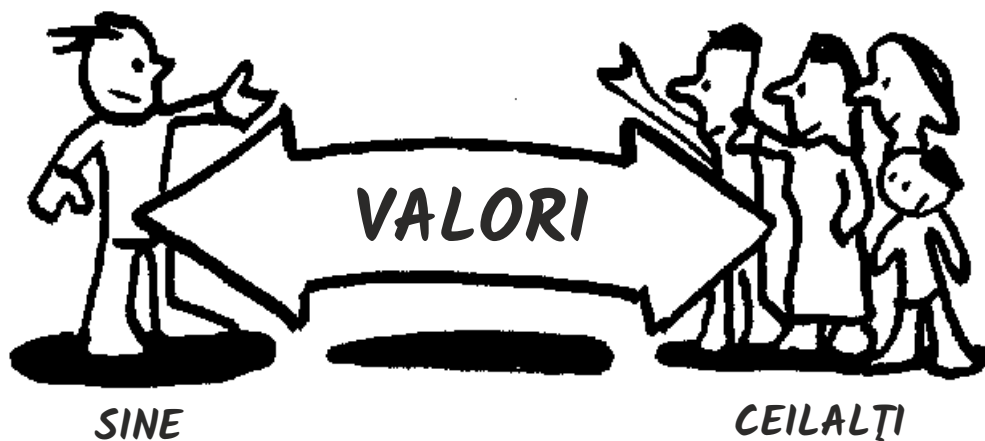


Acum gândește-te la oamenii din jurul tău. După ce valori ai vrea să te ghidezi, în modul în care îi tratezi pe acești oameni?

Îndepărtându-te de valori      Trăind conform valorilor tale



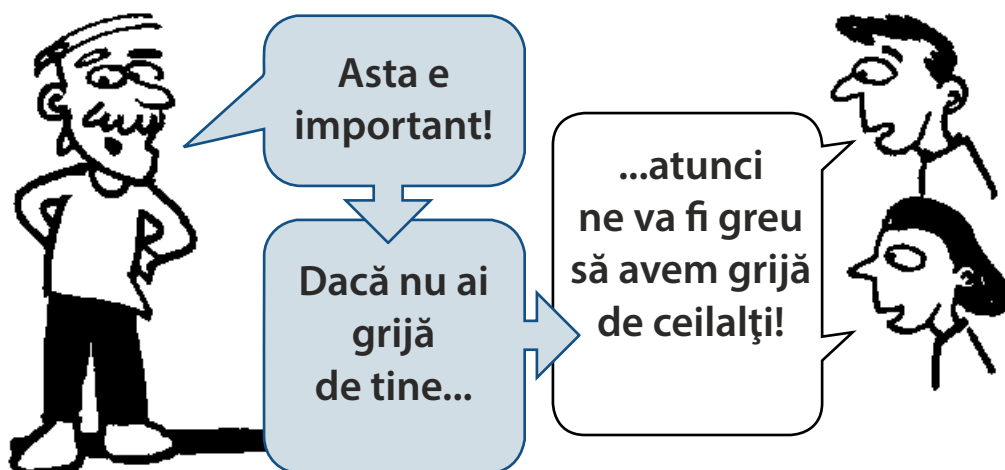
Valorile funcționează în ambele sensuri:  
cum te porți cu tine, dar și cu ceilalți.



Așa că, dacă  
valorile tale  
sunt grija  
și bunătatea...



**..atunci scopul tău este să trăiești după acele valori,  
atât pentru tine, cât și față de ceilalți.**



**Deci, acum este timpul să pui  
valorile tale la treabă.**



**Alege o relație importantă;  
alege pe cineva la care ții foarte mult,  
pe care îl vezi în mod constant.**



**După ce valori vrei  
să te ghidezi în această relație?**

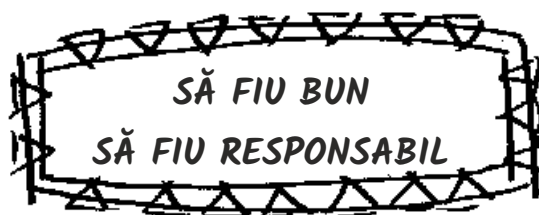




De exemplu, să presupunem  
că îl alegi pe copilul tău.



Și valorile pe baza cărora  
vrei să acționezi sunt:



Atunci, un pas mic ar putea fi  
să te joci sau să îi citești copilului tău  
timp de 10 minute, în fiecare zi.



Sau să presupunem  
că alegi o rudă.



Și valorile pe baza cărora  
vrei să acționezi sunt:



Îți mulțumesc, unchiule, pentru  
tot ajutorul pe care mi l-ai dat!

Atunci, un pas mic  
ar putea fi să îl saluți călduros  
și să îți exprimi recunoștința.

**Reține: chiar și cele mai mici acțiuni contează!**

**Un copac uriaș crește dintr-o sămânță mărunță.  
Și chiar în cele mai dificile sau stresante timpuri,  
putem face mici ACȚIUNI pe baza valorilor noastre.**

**Atunci când acționezi pe baza valorilor tale,  
vei începe să crezi o viață mai satisfăcătoare,  
care te împlinește.**



Creează planul tău  
de acțiune  
chiar acum!

Ce vei face în  
următoarea săptămână,  
pentru a acționa pe baza  
valorilor tale?



**Gândește în termeni de ACȚIUNI.**  
Ce vei spune cu gura ta?  
Ce vei face cu mâinile, brațele,  
picioarele și tălpile tale?



Alege ceva ce ți  
se pare fezabil.

Crezi că poți  
face asta?

Nu!

Da!





Dacă planul ți se pare prea dificil – dacă nu crezi că îl poți duce la capăt – alege ceva mai mic și mai ușor.



BINE!

Te rog să crezi acest plan de acțiune acum, înainte să citești mai departe. Este important!

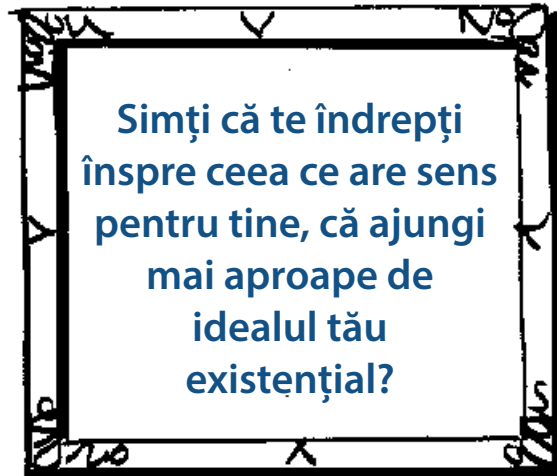
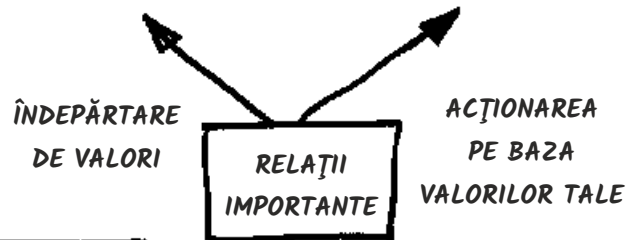


Alege o relație importantă.  
O persoană,  
pe care o vezi constant.

După ce valori vrei să te ghidezi în această relație? Te poți uita la pagina 34, pentru câteva exemple de valori comune.  
Ce ACȚIUNI ai putea face cu această persoană în următoarea săptămână, conforme cu valorile tale?  
Mai exact, ce vei face sau ce îi vei spune acestei persoane?

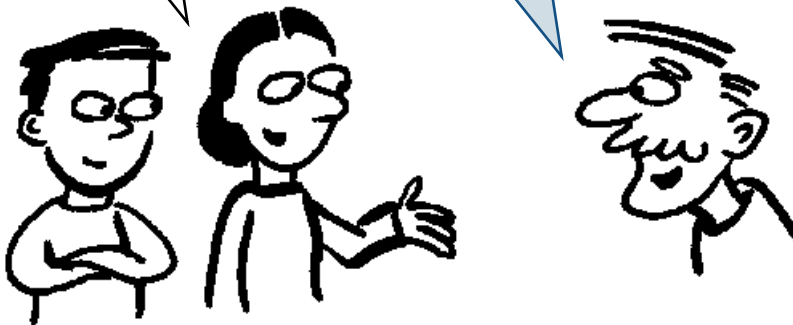
Ți se pare fezabil planul? Dacă nu, atunci alege ceva mai mic, mai simplu și mai ușor.

**Aceste acțiuni te vor apropia sau îndepărta de valorile tale?**



Da, simțim asta.

Acesta este unul dintre beneficiile de a trăi conform valorilor tale.



**Acum, observă: au început gândurile și sentimentele dificile să te prindă și să te împiedice să îți urmezi planul de acțiune?**



Deseori, de îndată ce începem să ne gândim să acționăm, apar gânduri și sentimente dificile, care ne prind cu ușurință.



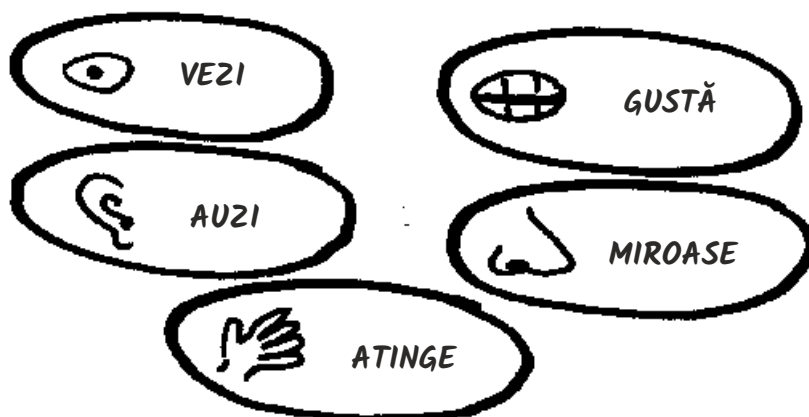
Dacă acesta este cazul, știi ce ai de făcut.



OBSERVĂ-LE și NUMEȘTE-LE.



Și INTERACȚIONEAZĂ cu lumea din jurul tău.





Propune-ți să  
începi fiecare zi  
gândindu-te la două  
sau trei valori după  
care vrei să  
te ghidezi.

În timp ce te aflu încă în pat  
sau de cum te trezești.



Iar pe  
parcursul  
zilei...

Caută modalități de  
a acționa pe baza  
acelor valori.



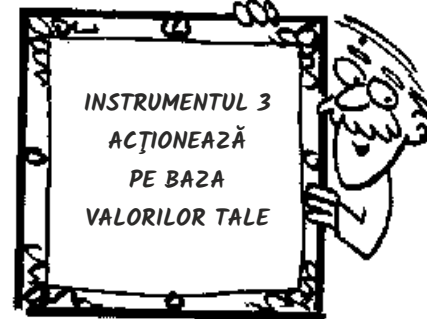
Da! Chiar și  
acțiunile mici  
contează!



Călătoria de 1000 de kilometri  
începe cu un singur pas!

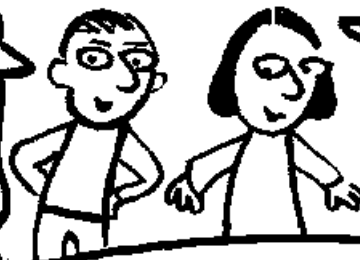


Acesta este următorul instrument  
din trusa ta



DE FIECARE DATĂ CÂND ACȚIONEZI PE BAZA VALORILOR TALE...

MĂ PORT CA GENUL  
DE PERSOANĂ CARE  
ÎMI DORESC SĂ FIU



ACȚIONEZ  
PE BAZA  
VALORILOR MELE

...RECUNOAȘTE FAȚĂ DE TINE



AȘA CĂ, ACUM AI TREI INSTRUMENTE PUTERNICE:

- \* DESPRINDEREA
- \* ANCORAREA
- \* ACȚIONAREA PE BAZA VALORILOR TALE

Dar am atât de multe probleme!

Într-adevăr! Și există trei abordări pentru orice situație dificilă.



Care sunt acelea?

1. PLEACĂ!
2. SCHIMBĂ CEEA CE POATE FI SCHIMBAT, ACCEPTĂ DUREREA CARE NU POATE FI SCHIMBATĂ ȘI TRĂIEȘTE PE BAZA VALORILOR TALE!
3. RENUNȚĂ ȘI ÎNDEPĂRTEAZĂ-TE DE VALORILE TALE!



Uneori nu poți să pleci... de exemplu, dacă ești în închisoare, sau în situații în care să pleci este mai rău decât să rămâi.

Așa este! În cazurile acestea trebuie să alegi între opțiunile doi și trei.







Dar nu îmi place să renunț și să mă îndepărtez de valorile mele.

Nici mie. Valorile mele sunt importante pentru mine.

Atunci, nu îmi rămâne decât opțiunea a doua.



**SCHIMBĂ CEEA CE POATE FI SCHIMBAT,  
ACCEPTĂ DUREREA CARE NU POATE FI SCHIMBATĂ  
ȘI TRĂIEȘTE PE BAZA VALORILOR TALE!**



### SCHIMBĂ CEEA CE POATE FI SCHIMBAT...

Folosește-ți brațele și picioarele și mâinile și tălpile și gura pentru a ACȚIONA: fă orice poți, oricât de mic, pentru a îmbunătăți situația.

### ACCEPTĂ DUREREA CARE NU POATE FI SCHIMBATĂ...



Apar multe gânduri și sentimente dificile, atunci când te confrunți cu situații dificile – mai ales dacă nu le poți îmbunătăți!

Așa că ne desprindem...

...și ne ancorăm în prezent



## ȘI TRĂIEȘTE PE BAZA VALORILOR TALE



Deci, dacă nu putem face nimic pentru a îmbunătăți situația...

Găsim alte modalități de a trăi conform valorilor noastre.



Da! Așa că, ține minte ideea asta și utilizează-o atunci când te confrunți cu problemele tale.

Și acum este momentul pentru niște



EXISTĂ ceva ce poți face, care va îmbunătăți orice situație dificilă, măcar puțin.

Ce este?

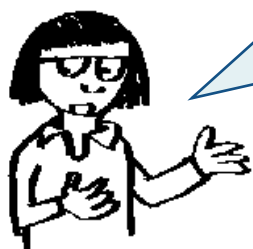


Bună întrebare! Vom afla în următoarea parte. Înainte de a trece mai departe, exersează o zi sau două ce am discutat aici. Poți folosi rezumatele de la sfârșitul cărții pentru a-ți reaminti cum să folosești instrumentele învățate până acum.

Partea a 4-a

## FII BUN





Indiferent cât de dificilă e situația în care te afli

Fie că ești în pericol...



Sau într-un conflict cu familia...



Sau lipsit de venituri...



...îți va fi, mereu, mai bine, dacă ai un prieten alături.



Cineva care este bun și empatic și care te poate ajuta...



Cineva care spune lucruri frumoase atunci când suferi.

Văd că îți este greu. Lasă-mă să te ajut!



Cu toate acestea, mulți dintre noi nu suntem buni cu noi înșine, atunci când ne aflăm în situații dificile.



Deseori,  
ne lăsăm  
prinși de  
gânduri  
neplăcute.

Sunt  
neputincios.

Sunt  
nebun.

Sunt  
rău.

Am greșit.



Nu mă voi putea  
ierta niciodată.

Este  
vina  
mea.

Nu ar fi  
trebuit  
să fac  
asta.





Gândurile neplăcute sunt firești și pot să apară des; este în regulă. Dar nu ajută să ne lăsăm prinși de ele, pentru că...

...atunci când suntem prinși de aceste gânduri neplăcute, suntem îndepărtați de valorile noastre.



Încearcă asta acum.  
Alege un gând neplăcut despre tine



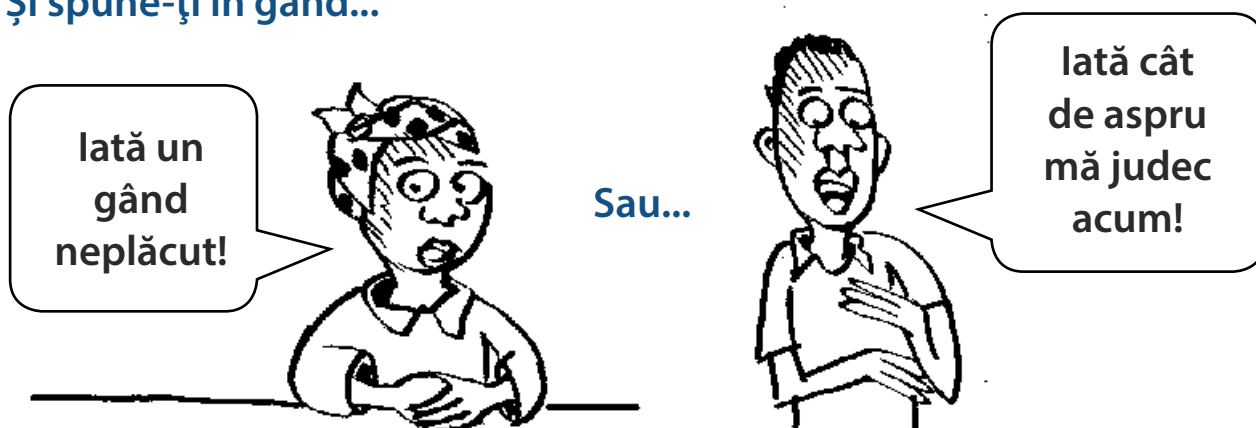
Deci, trebuie să le **OBSERVĂM** și să le **NUMIM**, ca să ne putem desprinde de ele.

Sunt o mamă rea.

Sunt slab.



### Și spune-ți în gând...



### Apoi, adaugă cuvântul „observ”.



### Apoi, ANCOREAZĂ-te și INTERACȚIONEAZĂ cu lumea din jurul tău!



Poți accesa acest [LINK](#) pentru a asculta sau descărca *Exercițiul Desprinderea de gânduri neplăcute*. Sau poți urma pictogramele și instrucțiunile din această carte.

Cum te simți când te zbați, suferi,  
ai dureri și cineva te abordează  
cu bunătate, empatie  
și înțelegere?



Chiar și în cele mai dificile  
situații, există mereu modalități în care  
putem acționa pe baza valorilor  
noastre de bunătate și empatie.



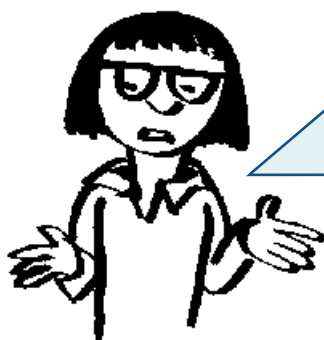
Chiar și cele  
mai mici acțiuni  
de bunătate  
pot face diferența.



Acest lucru este  
foarte dureros.

Sunt aici  
pentru tine.

Asta include  
și cuvintele  
frumoase.



Când vezi pe cineva  
cu dureri, care suferă  
și se zbate, ce mici  
fapte de bunătate  
ai putea face?



Un act de  
bunătate,  
oricât de mic,  
poate face  
diferența.



Și putem fi buni și cu noi înșine.



Așa că, desprinde-te de gânduri, precum...

Nu merit bunătate.



Nevoile mele nu contează.

Toată lumea are nevoie de un prieten.  
Toată lumea are nevoie de bunătate.



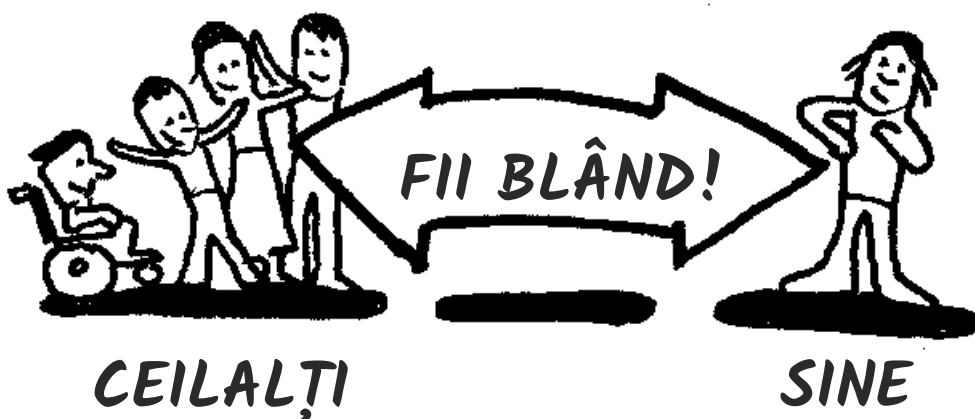
Iar dacă ești bun cu tine...



... vei avea mai multă energie să îi ajuți pe ceilalți și vei fi mai motivat să fi bun cu alții.  
Toată lumea câștigă.



Reține: ca orice valoare, bunătatea merge în două direcții!



## Așa că, vorbește-ți frumos!

Acest lucru e greu.  
Asta doare.



Dar pot fi,  
în continuare, înțelegător  
cu mine și cu alții.



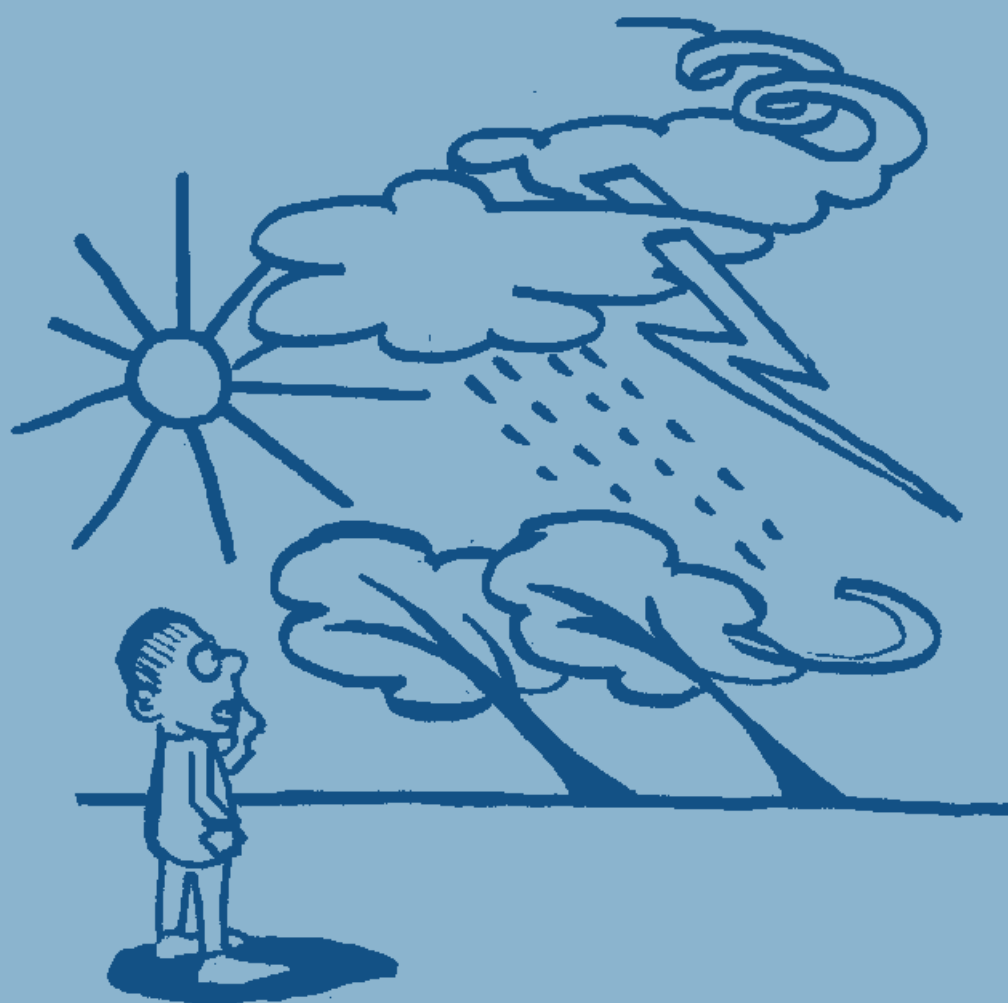
Da! Corect! Iar acum,  
în ultima parte a cărții,  
vom învăța încă un instrument  
extrem de util, care te poate  
ajuta în privința stresului.

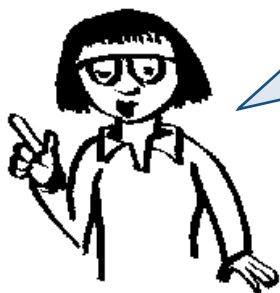


Înainte de a trece la ultima parte,  
exersează o zi sau două ce am discutat mai sus.  
Rezumatele de la sfârșitul cărții  
îți vor reaminti cum să exersezi toate  
abilitățile învățate până acum.

Partea a 5-a

## CREEAZĂ SPAȚIU





La paginile 56-57, ne-am uitat la problemele obișnuite, care apar atunci când ne luptăm cu gânduri și sentimente dificile: încercăm să le respingem, să le evităm sau să scăpăm de ele. Dacă ai uitat, citește-le din nou acum, înainte să mergi mai departe.



Deci, DESPRINDEREA este o modalitate de a înceta să ne mai luptăm cu gândurile și sentimentele noastre.

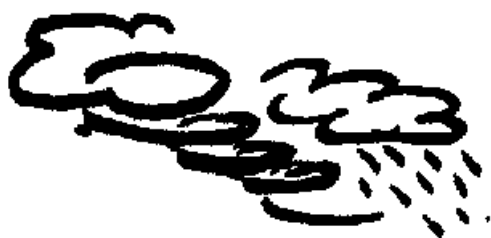
Mai există o modalitate de a face asta, numită CREEAREA DE SPAȚIU.



Pentru a învăța această abilitate,  
gândește-te la cer.



...cerul are loc pentru ea!



...sau ger.



Gândurile și  
sentimentele  
noastre  
sunt ca vremea.

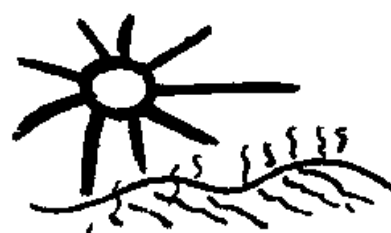


Da! într-o  
continuă  
schimbare!

Indiferent cât de rea  
e vremea....



Iar cerul nu poate fi niciodată rănit  
sau afectat de vreme; indiferent  
dacă este caniculă...



Iar mai devreme sau mai târziu,  
vremea se schimbă, întotdeauna.



Iar noi putem învăța să fim ca cerul  
și să facem loc pentru „vremea rea”  
a gândurilor și sentimentelor  
noastre dificile, fără să fim  
răniți de ea.





Încearcă asta acum. Întâi, **OBSERVĂ** și **NUMEȘTE** în gând.

Observ o durere în zona pieptului și a abdomenului.



Iată niște gânduri dificile!



Observă aceste gânduri și sentimente cu **CURIOZITATE!**

Și imaginează-ți că aceste gânduri și sentimente sunt ca vremea...



Și tu ești ca cerul...



...pentru vreme.

Concentrează-ți atenția pe un gând sau sentiment dificil!

**OBSERVĂ-L** și **NUMEȘTE-L**, apoi privește-l cu curiozitate!



Și, pe măsură ce faci asta, expiră încet! Apoi, odată ce ți-ai golit plămâni, numără până la trei!



Apoi, inspiră încet și imaginează-ți cum respirația ta plutește în interiorul și în jurul durerii tale!



Imaginează-ți asta, în orice fel dorești.



Expiră, golindu-ți plămâniile...



Inspiră încet...



Respiră înăuntrul și împrejurul durerii tale...



Deschide și creează spațiu



Permite-i să fie acolo...



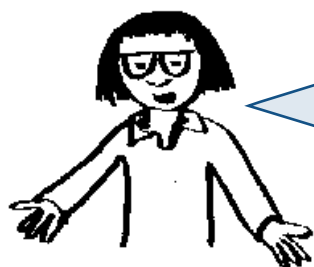


Deseori, ajută să  
îți imaginezi  
un sentiment  
dureros sub forma  
unui obiect.

Ca o cărămidă maro, rece și  
grea pe pieptul meu.



Și, deseori,  
te ajută dacă  
îți imaginezi  
un gând dificil...



Te rog să  
încerci  
asta  
acum!

Imaginează-ți că are o mărime  
și o formă și o culoare și  
o temperatură.



Imaginează-ți cum respiri  
aerul în jurul acestui obiect –  
creând spațiu pentru el.



Poți accesa acest [LINK](#) pentru a  
asculta sau descărca *Exercițiul  
Crearea despațiu*.

Sau poți urma pictogramele și  
instrucțiunile din această carte.

...ca pe niște cuvinte sau  
pagini dintr-o carte.



Observă gândul tău dificil...



Sunt neputincioasă





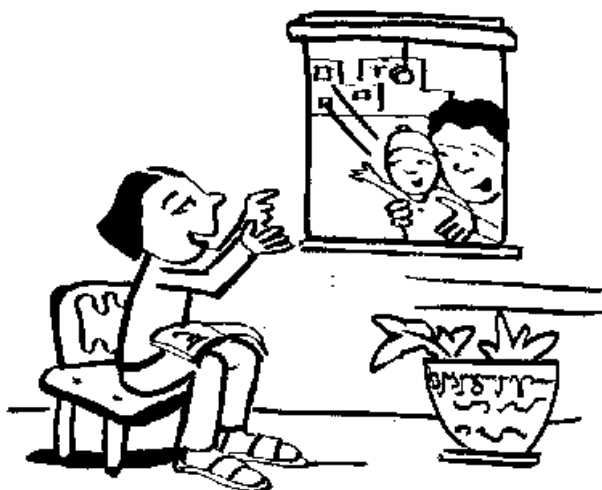
...și imaginează-ți-l ca pe niște cuvinte și imagini dintr-o carte.



...și imaginează-ți cum această carte se odihnește, ușor, pe genunchii tăi.



...și INTERACȚIONEAZĂ cu lumea din jurul tău.

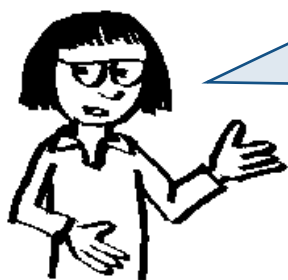


Îți poți, de asemenea, imagina cum pui cartea la subraț și o iei cu tine.



În acest mod, gândul este, în continuare, cu tine, dar poți INTERACȚIONA cu lumea din jurul tău.





La început, acest exercitiu ar putea dura câteva minute. Dar, la fel ca la învățarea oricărei noi abilități....



Exersând, devine mai ușor!

Și mult mai rapid!



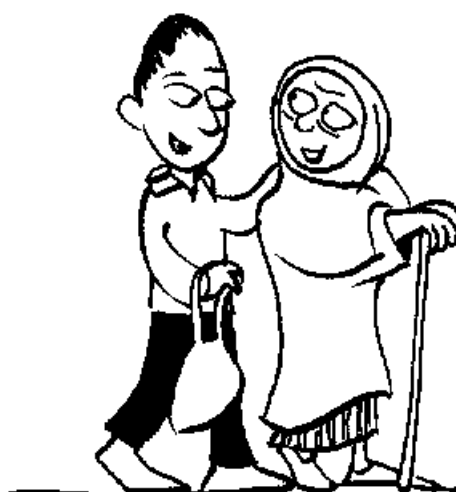
Așa că, te rog să te întorci și să exersezi aceste exerciții acum, înainte să citești mai departe. Poți, de asemenea, să exersezi de-a lungul zilei, oricând ai gânduri și sentimente dificile.

**Reține: e ca atunci când înveți orice nouă abilitate!**

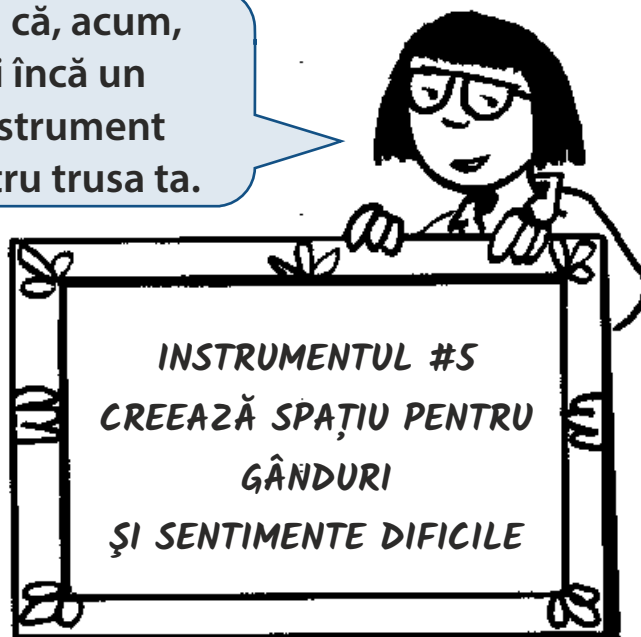


Iar după ce **FACI LOC**, vei **INTERACȚIONA** cu lumea din jurul tău.

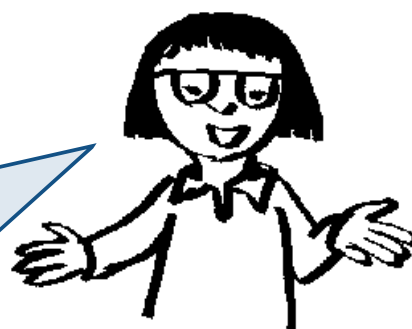
**OBSERVĂ** unde ești, cine e cu tine și acordă toată atenția activității pe care o faci!



Așa că, acum,  
ai încă un  
instrument  
pentru trusa ta.



Și, reține: exersează,  
exersează, exersează!



Mai ales dacă ești în pat și nu poți să dormi: poți combina  
tehnica de CREARE A SPAȚIULUI cu exercițiile de respirație.



## Respiră deasupra gândurilor și sentimentelor dificile...



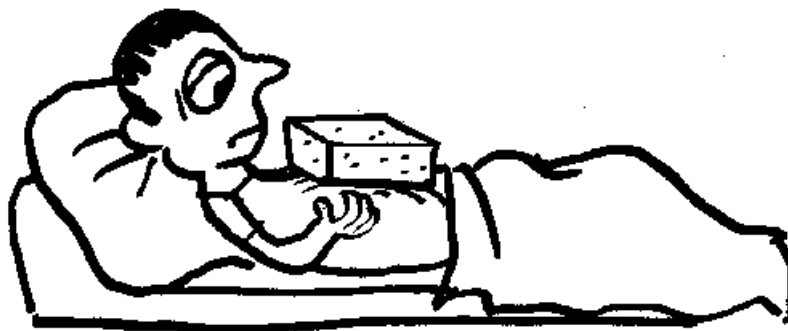
...și lasă aerul să pătrundă în ele și să le înconjoare.



Dacă simți durere în corpul tău, observ-o cu curiozitate!



Observă-i forma, dimensiunea și temperatura...



...și observă, cu curiozitate, ceea ce se întâmplă.

Durerea ta s-ar putea accentua sau diminua; ar putea să persiste sau să dispară.

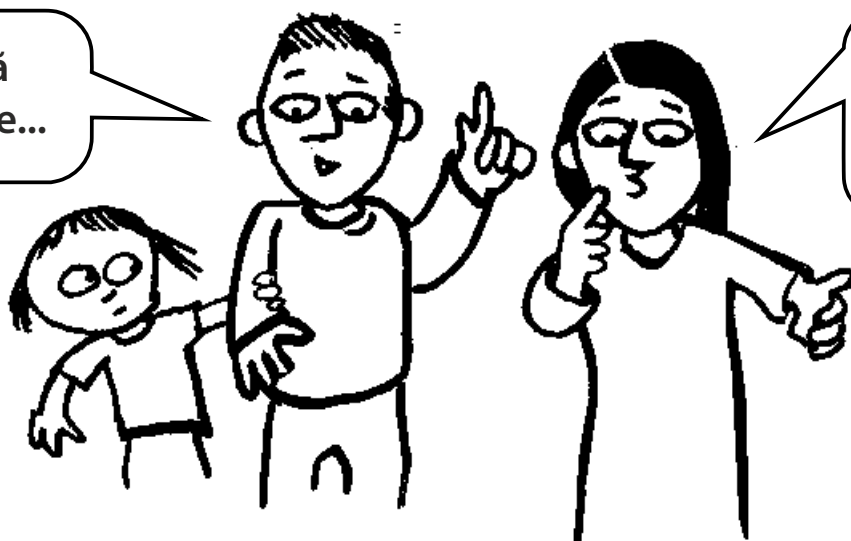
Scopul tău este doar să faci loc pentru ea; să îi permiți să existe;

să nu te mai împotrivești și să îi oferi spațiu.



Și, oricând, ești PRINS și distras de la acest exercițiu...

Observă  
și numește...



...și concentrează-ți  
atenția din nou pe  
respirație și pe  
crearea spațiului.



Acum ne apropiem de sfârșitul cărții. Avem timp pentru un ultim exercițiu.

Un exercițiu de bunătate cu tine și de creare a spațiului pentru durerea ta.

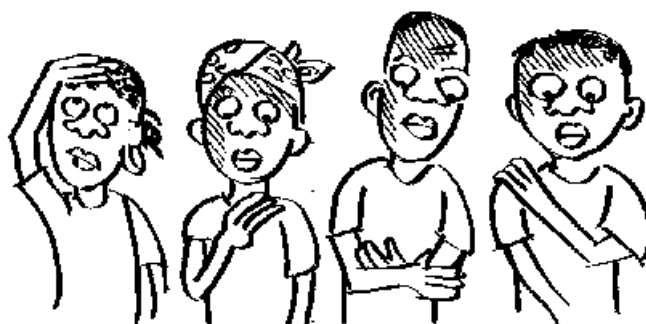


Te sfătuiesc să faci acest exercițiu când stai în pat sau atunci când ești singur.

Imaginează-ți cum una din palmele tale se umple cu bunătate!



Acum, pune această mână undeva pe corpul tău: peste inima ta, peste abdomenul tău, pe frunte sau oriunde simți durere!



Simte căldura trecând din mâna ta în corpul tău! Vezi dacă poți fi bun cu tine prin această mână.



Poți folosi ambele mâini,  
dacă preferi.



Strânge-te în brațe ușor...



Dacă ești în pat și nu poți să dormi, poate fi util să adaugi acest exercițiu  
celor de respirație și de CREEARE A SPAȚIULUI.



Pune o mână peste sentimentul dureros! Vezi dacă poți fi bun cu tine,  
imaginându-ți că-ți transferi respirația din mâna ta asupra acestui  
sentiment dureros...



Poți accesa acest [LINK](#) pentru a  
asculta sau descărca *Exercițiul Fii  
blândcutine*.

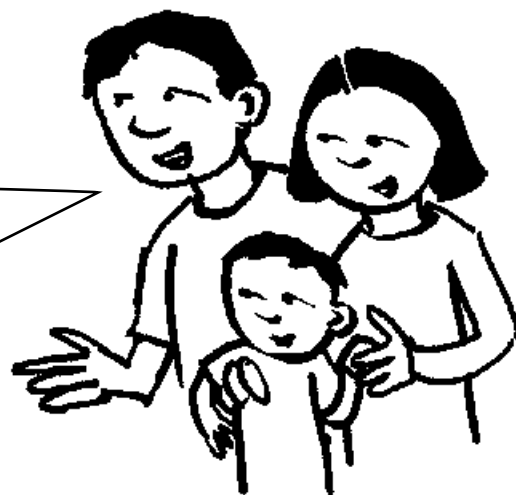
Sau poți urma pictogramele și  
instrucțiunile din această carte.





Și desigur,  
de fiecare dată  
când practici  
ceva din  
această  
carte...

...facem un act  
de bunătate  
față de noi  
și față de  
ceilalți!



**Reține: e ca atunci când îți dezvolti mușchi.  
Cu cât exersezi mai mult, cu atât e mai bine.**



**Orice pas mic contează. O sămânță  
măruntă devine un copac mareț.**



**Iar călătoria de  
1000 de kilometri  
începe cu un pas.**





Bucură-te de drumul tău.

Încearcă să exersezi și recitește această carte pentru a înțelege cu adevărat ideile și exercițiile din paginile ei. Îți mulțumesc pentru timpul acordat și te rog să dai mai departe această carte dacă ți s-a părut utilă.



## Instrument 1: ANCORARE ÎN PREZENT

**ANCOREAZĂ-TE** în timpul furtunilor emoționale prin **OBSERVAREA** gândurilor și sentimentelor tale. **ÎNCETINEȘTE** și **CONECTEAZĂ-te** cu corpul tău: împinge ușor tălpile în podea, întinde-te și respiră, **CONCENTREAZĂ-TE**, din nou, și **INTERACȚIONEAZĂ** cu lumea din jurul tău.

Ce poți vedea, auzi, atinge, gusta și mirosi? Fii atent și curios la ce este în fața ta. Observă unde ești, cine este cu tine și ce faci.

### Pont pentru exersare:

Ancorarea este utilă, mai ales în timpul unor situații stresante sau al unor furtuni emoționale. Poți exersa ancorarea chiar și atunci când ai doar unul sau două minute la dispoziție, ca, de exemplu, atunci când aștepți ceva sau chiar înainte sau după o activitate pe care o practici zilnic, cum ar fi spălatul, mâncatul, gătitul sau dormitul. Dacă exersezi în timpul acelor activități, poți descoperi că activitățile plictisitoare pot deveni mai plăcute și că va fi mai ușor să recurgi la ancorare în alte situații mai dificile.



Poți descărca sau asculta exerciții de ancorare de diferite durate, accesând acest [LINK](#).



## Instrumentul 2: DESPRINDERE

DESPRINDE-TE, apelând la acești trei pași:

1) **OBSERVĂ** că ai fost prins de un gând sau sentiment dificil. Realizează că ai fost distras de un sentiment sau gând dificil și observă-l cu curiozitate.

2) Apoi, **NUMEȘTE** în minte acel gând sau sentiment dificil; de exemplu:

„Aici este un sentiment dificil”

„Aici este o presiune în piept”

„Aici este un sentiment de furie”

„Aici este un gând dificil despre trecut”

„Observ acest gând dificil”

„Observ că aici sunt temeri legate de viitor”

Apoi, **CONCENTREAZĂ-TE** din nou pe ceea ce făceai. Acordă întreaga ta atenție oricui este cu tine și activității pe care o făceai.



Poți descărca sau asculta exercițiul *Observă și numește*, accesând acest [LINK](#).



## Instrument 3: ACȚIONAREA CONFORM VALORILOR TALE

Alege valorile cele mai importante pentru tine. De exemplu:

- să fiu bun și înțelegător
- să fiu util
- să fiu curajos
- să fiu muncitor.

Tu decizi ce valori sunt cele mai importante pentru tine!

Apoi, alege un mod în care poți acționa, pe baza acestor valori, în săptămâna care urmează. Ce vei face? Ce vei spune? Chiar și acțiunile mici contează!

Reține că există trei abordări pentru orice situație dificilă:

1. PLEACĂ
2. SCHIMBĂ CEEA CE POATE FI SCHIMBAT, ACCEPTĂ DUREREA CARE NU POATE FI SCHIMBATĂ ȘI TRĂIEȘTE PE BAZA VALORILOR TALE.
3. RENUNȚĂ ȘI ÎNDEPĂRTEAZĂ-TE DE VALORILE TALE.



## Instrument 4: FII BUN/BLÂND

**FII BUN.** Observă suferința ta și a celorlalți și răspunde cu bunătate.

Desprinde-te de gândurile neplăcute prin **OBSERVAREA** și **NUMIREA** lor. Apoi, încearcă să îți vorbești frumos. Dacă ești bun cu tine, vei avea mai multă energie pentru a-i ajuta pe ceilalți și vei fi mai motivat să fii bun cu ceilalți, așa că toată lumea câștigă.

Imaginează-ți cum una din palmele tale se umple cu bunătate. Pune această mână undeva pe corpul tău, acolo unde simți durere. Simte căldura trecând din mână ta în corpul tău. Vezi dacă poți fi bun cu tine prin această mână.



Poți descărca sau asculta exercițiile *Desprinde-te de gândurile neplăcute* și *Fii bun cu tine*, accesând acest [LINK](#).

## Instrument 5: CREAREA DE SPAȚIU

Respingerea gândurilor și sentimentelor dificile nu funcționează foarte bine. Așa că, în loc de asta, fă loc pentru ele:

1) **OBSERVĂ** cu curiozitate gândul sau sentimentul dificil. Concentrează-ți atenția pe el. Imaginează-ți sentimentul dureros ca pe un obiect și observă-i dimensiunea, forma, culoarea și temperatura.

2) **NUMEȘTE** gândul sau sentimentul dificil. De exemplu:

„Aici este un sentiment dificil”

„Aici este un gând dificil legat de trecut”

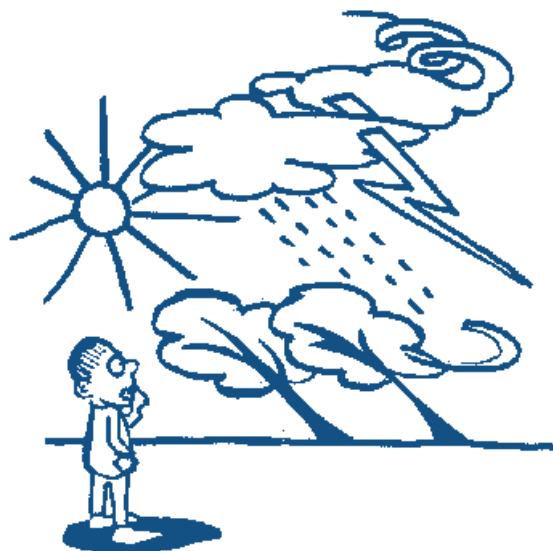
„Observ că aici este tristețe”

„Observ aici un gând, care spune că sunt neputincios”

3) Permite-i sentimentului sau gândului dureros să vină și să plece, precum vremea. Pe măsură ce respiri, imaginează-ți cum respirația ta pătrunde și ocolește durerea ta, pentru a-i face loc. În loc să te lupți cu gândul sau sentimentul, permite-i să se miște prin tine, așa cum vremea se mișcă pe cer. Dacă nu te lupți cu vremea, atunci vei avea mai mult timp și energie pentru a interacționa cu lumea din jurul tău și pentru a face lucruri care sunt importante pentru tine.



Poți descărca sau asculta exercițiile *Crearea de spațiu* accesând acest [LINK](#).



**Cum să faci ceea ce contează  
în perioade stresante:**  
Un ghid ilustrat

**Dacă te simți stresat,  
acest ghid este pentru tine.**

**Acest ghid conține informații și abilități practice  
pentru a te ajuta să faci față greutăților.**

**Chiar și în fața unor obstacole imense,  
poți avea un scop, iar viața ta  
poate avea sens și energie.**

## Biroul Regional OMS pentru Europa

Organizația Mondială a Sănătății (World Health Organization - WHO) este o agenție specializată a Națiunilor Unite, înființată în 1948 având ca principală responsabilitate aspectele internaționale de sănătate și sănătate publică. Biroul Regional OMS pentru Europa este unul dintre cele șase birouri regional de la nivel global, fiecare având programul propriu adaptat problemelor de sănătate specifice țărilor pe care le deservește.

### State Membre

Albania  
Andorra  
Armenia  
Austria  
Azerbaidjan  
Belgia  
Bielorusia  
Bosnia și Herțegovina  
Bulgaria  
Cehia  
Cipru  
Croația  
Danemarca  
Elveția  
Estonia  
Federația Rusă  
Finlanda  
Franța  
Georgia  
Germania  
Grecia  
Islanda  
Irlanda  
Israel  
Italia  
Kazahstan  
Kârgâzstan  
Letonia  
Lituania  
Luxemburg  
Macedonia de Nord  
Malta  
Marea Britanie  
Monaco  
Muntele Negru  
Norvegia  
Olanda  
Polonia  
Portugalia  
Republica Moldova  
România  
San Marino  
Serbia  
Slovenia  
Spania  
Suedia  
Tajikistan  
Turcia  
Turkmenistan  
Ucraina  
Uzbekistan  
Ungaria

World Health Organization  
Regional Office for Europe

WHO Country Office, Romania  
48A Primaverii Blvd, Sector 1  
011975 Bucharest, Romania  
Tel.: + 40 21 2017888  
Fax: + 40 21 2017889  
Email: [eurowhorom@who.int](mailto:eurowhorom@who.int)  
Website: [www.euro.who.int](http://www.euro.who.int)