

ГРИЖА ЗА ВАШЕТО ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

Сигурно сте забелязали, че една от препоръките при подготовка за Рен Шюе събитие е да навлезете в състояние на „пълно отпускане, спокойствие и естественост“. Това е необходимо за вашата безопасност и също така е много важно условие, за да можете да усвоявате успешно новите знания и да израствате духовно.

Ако психическото ви състояние е нестабилно или силно променливо и не ви е лесно да си възвръщате спокойното вътрешно състояние, бихме ви посъветвали да отложите посещението си на Рен Шюе мероприятията. Основните психични и ментални състояния, които имаме предвид, са следните, но не се ограничават само с тях:

- тежка депресия;
- силно променливи крайни настроения;
- мания;
- смущаващи и натрапчиви мисли;
- липса на връзка с реалността;
- тежко нарушение на съня;
- параноя;
- чувствате се несигурни заради натрапчиви мисли за самонараняване или другите не се чувстват в безопасност около вас;
- всякакъв вид пристрастявания;
- крайна и неконтролируема вътрешна тревожност;
- или други подобни значими проблеми или разстройства, свързани с психичното и цялостното душевно здраве.

Тези състояния могат да бъдат много мъчителни и затова нашият съвет засега е първо да се свържете със здравен специалист, за да стабилизирате душевното си здраве.

Ако смятате обаче, че сте в достатъчно стабилно състояние, и чувствате, че можете да се справите с душевни и/или емоционални предизвикателства, които могат да възникнат, докато размишлявате и работите върху живота си, можете спокойно да се включите и със сигурност ще извлечете голяма полза от участието си.

Ако сте имали тежко заболяване в миналото или в момента страдате от леко до умерено психично разстройство, бихме ви насърчили да се свържете с учителите-организатори за подкрепа - преди, по време и след събитието.

Понякога по време на Рен Шюе събитията могат да възникнат силни емоционални или психически реакции, свързани с настоящи или минали душевни страдания. Моля, преценете внимателно рисковете за себе си. Горещо препоръчваме предварително да обсъдите потенциални рискове и ползи от участието си в събития като нашето със здравен специалист, който ви познава добре.

Надяваме се, че след като сте прочели всичко това, ще вземете най-правилното решение за себе си - в зависимост от вашето конкретно състояние. Ако решите, че искате да участвате, имайте предвид, че ако се чувствате затруднени, претоварени или имате въпроси, ще имате подкрепата на нашите опитни учители. Силно ви насърчаваме да се свържете с някой от тях. Ваши помощници в такива случаи могат да са:

- учители, които вече познавате, или с които сте работили в миналото;
- учители, с които сте се запознали по време на мероприятията и които са спечелили вашето доверие;
- този, който контактува с вас по всякакви въпроси, свързани със събитието, и ви изпраща информация по имейл;
- ръководният екип на Рен Шюе България;
- вашият личен лекар, ако имате такъв.

Ние, учителите, сме тук, за да ви подкрепим. Самите ние сме се сблъскали с много трудности в изучаването и практиката на Рен Шюе. За мнозина от нас именно подкрепата на колегите ни – учители и практикуващи Рен Шюе – беше от съществено значение, за да превърнем тези предизвикателства в истински растеж – както в нашия собствен живот, така и в способността ни да помагаме на другите.