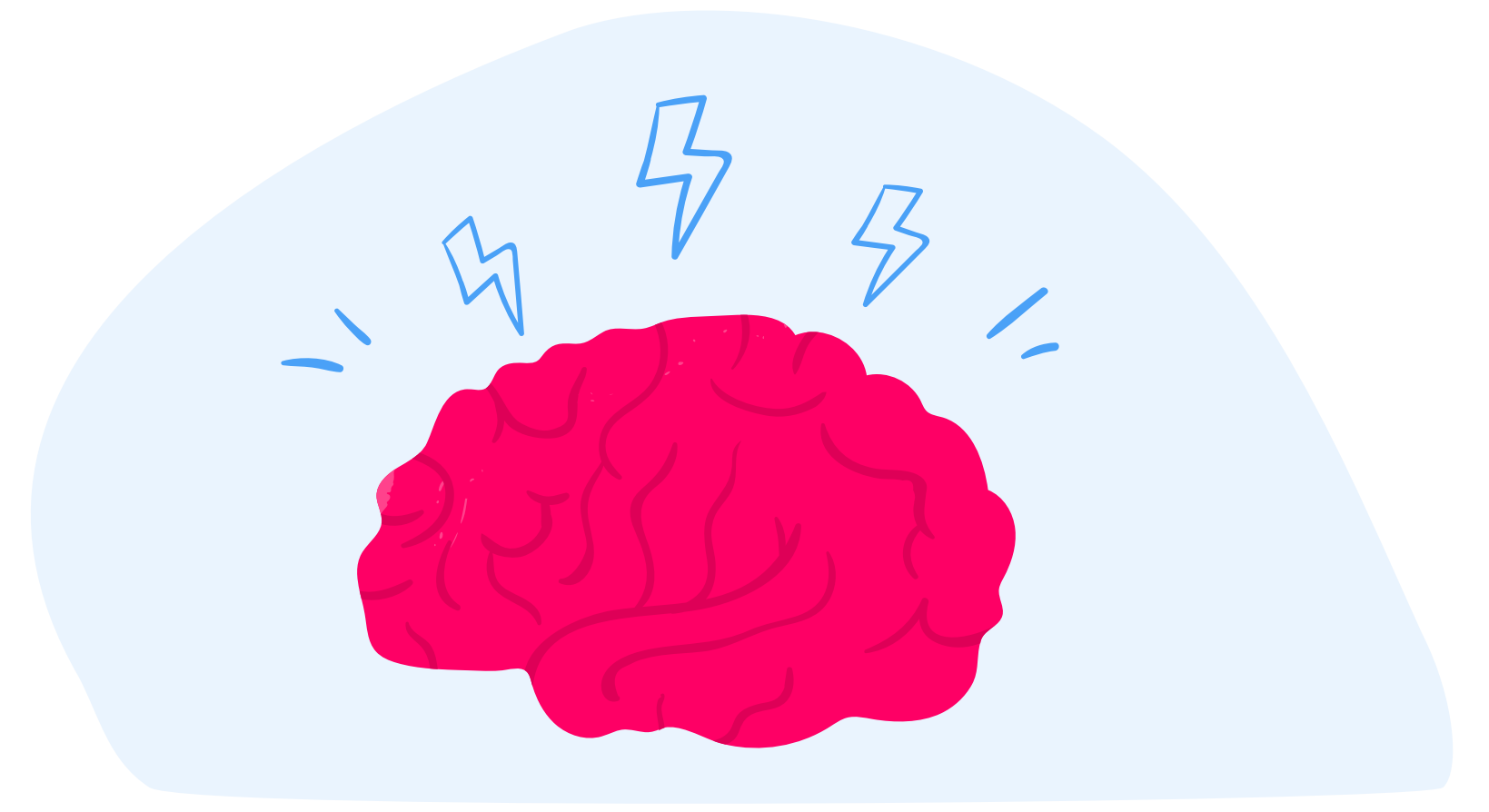


Лист із вправами

ТРИВОГА

КОРОТКИЙ ПОСІБНИК



Думки

- Станеться щось неприємне.
- Я не зможу впоратися.

Відповідь тіла

Реакція на адреналін - це природна реакція - сигналізація організму – бити або втікати. Великі м'язи рук і ніг допомагають нам уникнути зафіксованої небезпеки або боротися з нею, тому кров надходить із інших систем організму.

Ви помітите наступні фізичні ефекти:

- Серце б'ється на повну силу.
- Дихання, яке прискорюється, відчуття задишки і задухи.
- М'язи напружені, болять і тремтять.
- Жар, піт.
- Клубок у шлунку, бажання сечовипускання, сухість у роті.
- Головокружіння, запаморочення.
- Складність зосередження, приплив думок....попередження про небезпеку.

Мислити по-іншому

Реакція тривоги - це природна реакція...на реальну загрозу. Але іноді ми думаємо, що загроза більша, ніж є насправді.

- Це дуже реальна загроза або ж це дійсно неминуче?

- Чи я перебільшую загрозу? Чи я неправильно інтерпретую ситуацію?
- Це факт чи думка?
- Мені погано, але, можливо, це не означає, що насправді це негативна подія.
- Що сказав би хтось інший про цю ситуацію?
- Яку пораду я б дав комусь іншому?
- Чи можу я прийняти більш цілісний та збалансований погляд?
- Чи існує інший спосіб подивитися на це?
- Я можу розібратися з цими почуттями. Я робив/робила це раніше. Це пройде.

Діяти по-іншому

- Використовуйте час, щоб подихати
- Слід не уникати ситуацій – а скоріше протистояти їм.
- Складіть плани, які допоможуть впоратися.
- Сприймайте речі повільно і поступово.
- Зосередьте увагу на думках та почуттях.
- Що буде найбільш корисним в умовах цієї події?
- Що буде найбільш ефективним?
- Виберіть, що працює, і дійте розумно.

Уявіть собі

Уявіть собі, що виникає ситуація, яка хвилює: розглядайте ситуацію як успіх. Спокійно візуалізуйте синій колір. Вдихніть синій колір і видихніть червоний.