Лист практичних завдань

Я ВІДЧУВАЮ ТРИВОГУ

УПРАВЛІННЯ ТРИВОЖНИМИ ЕМОЦІЯМИ

«Це зменшує страх. Ти стаєш маленькою крихіткою, яка не наважується вилізти зі своєї коробки» Кетрін Панколь, «Ежен і я»

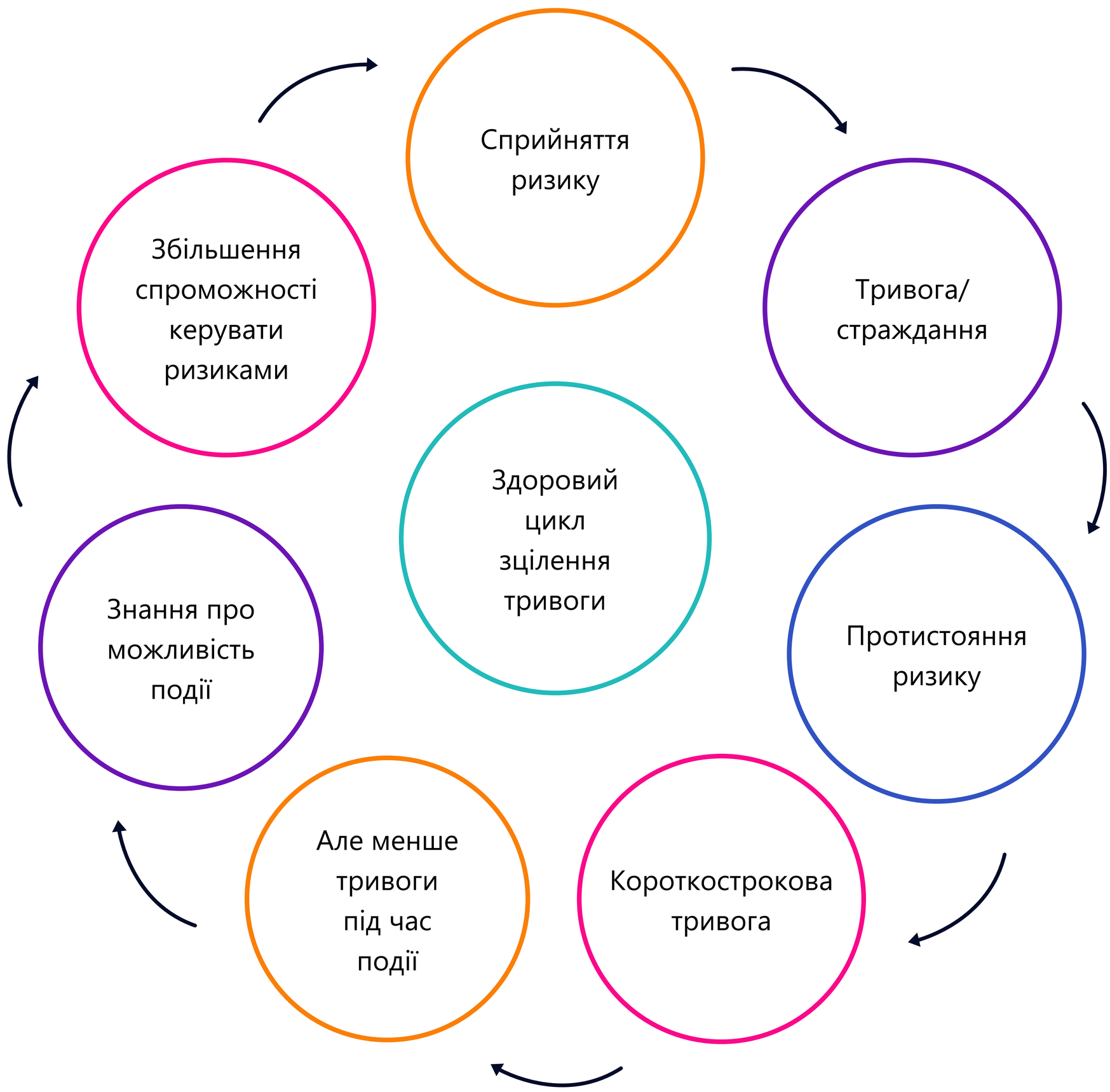
«Я собі демонструю жахливі фільми»
Я тону в собі»
Я передбачаю, я інтерпретую і загострюю» є певним чином девізом тривожних людей.
Однак ця надзвичайна сила нашої уяви повинна бути для нас предметом пильності. І найгірше те, що все це ми собі уявляємо!

Коли ви тривожитеся, ви не можете не «сканувати» своє середовище, щоб з'ясувати, що вас лякає, чи ви в безпеці, чи ні.
Ніби у нас є фільтр, який сприймає світ у небезпечному режимі або в безпечному режимі.
Коли ми боїмося, ми перш за все виявляємо можливу наявність проблеми, яку ми будемо схильні уявляти собі як сценарії катастрофи, якої прагнемо уникнути. Ці явища відбуваються автоматично і знаходяться поза нашим контролем.
У разі сумнівів, ми вважаємо за краще бити на сполох: краще злякатися помилково, ніж занадто пізно. У довгостроковій перспективі ми виснажуємо себе і робимо життя дуже складним!

fondation fondamental

HUMANS MATTER
AGIR SUR LA CAPACITÉ D'AGIR

Лист практичних завдань
Я ВІДЧУВАЮ ТРИВОГУ
УПРАВЛІННЯ ТРИВОЖНИМИ ЕМОЦІЯМИ

Щоб вийти з порочного кола тривоги, ви можете почати з аналізу емоцій: тільки тому, що моє серце сильно б'ється, не означає, що дійсно є небезпека!
Ця схильність до емоційного мислення присутня не тільки у дітей, але і у дорослих. Вона призводить до некритичного трактування власних фізичних відчуттів як дійсних сигналів небезпеки: певним чином, людина сліпо довіряє своєму страху. Оскільки тривога спрацювала, ми думаємо, що небезпека дійсно існує. Йдеться про те, що тривога запрацювала!

Коли ми сприймаємо ризик, ми можемо навчитися ідентифікувати те, що нас турбує, і це вже спосіб протистояти йому і вирішити проблему, якщо вона є.