СПРАВЯНЕ С ТРЕВОЖНОСТТА

Тревожността е естествена реакция към ситуации, които ни се струват застрашаващи или стресиращи. В умерени количества тя може да бъде полезна - да ни държи нащрек и да ни помогне да вземаме разумни и безопасни решения, като например да караме по-внимателно или да не забравим да си платим сметките. Но когато тревожността стане прекалено силна или честа, тя може да доведе до избягващо поведение и до неприятни физически, емоционални и психически симптоми.

Кои са три неща, които предизвикват твоята тревожност?

1	
2	
3	

Кои са три физически симптома, които усещаш, когато се чувстваш тревожен/на?

1	
2	
3	

Кои са три мисли, които обикновено ти минават през ума, когато си тревожен/на?

1	
2	
3	

Кои са три начина, по които се опитваш да се справиш с тревожността си?

1	
2	
3	

ОСПОРВАНЕ НА ТРЕВОЖНИ МИСЛИ

Тревожността може да бъде полезна емоция, когато ни кара да се съсредоточим върху проблем и да предприемем действия. Но когато е прекомерна, тя често ни обърква и ни пречи да мислим ясно или да вземем правилни решения. Често зад това стоят ирационални мисли.

В това упражнение ще практикуваш да разпознаваш тревожни, ирационални мисли и да ги заменяш с по-реалистични и полезни. С времето тази практика може да се превърне в ценен инструмент за справяне с тревожността.

Опиши ситуация, която често предизвиква тревожност у теб:
(Пример: „говорене пред публика“ или „шофиране в задръстване“)

Тревожността изкривява начина, по който възприемаме реалността - кара ни да преувеличаваме риска и да си представяме най-лошите възможни сценарии. Понякога само една пауза за размисъл е достатъчна, за да осъзнаем, че мислите ни не са напълно реалистични.

Представи си, че наистина се намираш в описаната по-горе тревожна ситуация. Опиши:

Най-лошият възможен изход:	
Най-добрият възможен изход:	
Най-вероятният изход:	

Ако най-лошото наистина се случи, ще има ли значение…

След 1 седмица:	
След 1 месец:	
След 1 година:	

Често тревожните мисли се фокусират върху най-лошото, дори и да е малко вероятно.
Например, човек, който се страхува да говори пред хора, може да си мисли: „Ще забравя всичко, ще се изложа и всички ще си го спомнят завинаги.“ Но ако погледнем по-реалистично, бихме си казали: „Може би речта ми няма да е идеална, но дори и да сбъркам, хората скоро ще го забравят.“

Използвайки своя най-лош сценарий и най-вероятен изход от по-горе, формулирай:

Ирационална мисъл:	
Рационална мисъл:	

ПРОТИВОСТОЯНЕ НА ТРЕВОЖНОСТТА

Помисли за три примера от собствения си живот, в които си имал/а тревожни мисли, и за всяка формулирай по една по-рационална и балансирана алтернатива. Ето пример:

Тревожна мисъл	Рационален отговор
Не мога да отида до мола с такава коса - всички ще ме гледат.	Косата ми е малко разрошена, но хората са твърде заети със себе си, за да го забележат. А и дори да го забележат, надали ще им пука.
