

## POKONANIE UNIKANIA: KONFRONTACJA Z LĘKAMI

Próbujemy unikać sytuacji, ludzi, miejsc, , i/lub nawet myśli, które mogą nas zestresować. To unikanie pomaga nam nie stresować się (w krótkim terminie), ale jest jednym z głównym czynników które podtrzymują problem (długoterminowo). Unikanie przeszkadza nam również w naszym codziennym życiu. By pokonać nasz problem, musimy pokonać unikanie.

Zapisz wszystkie rzeczy (sytuacje, ludzie, miejsca, tv/radio/gazety/internet, myśli) których próbujesz unikać. Kiedy stworzysz listę przypisz każdej rzeczy numer od 0-10, który odzwierciedla poziom stresu tej rzeczy (10 najbardziej stresujące (przerażające, a 0 najmniej).

Stresujące sytuacje, ludzie, miejsca, media itd	Ocena stresu 0 - 10

Przepisz listę, najbardziej stresująca pozycja na pierwszym miejscu, a najmniej stresująca na końcu listy.

Stresujące sytuacje, ludzie, miejsca, media itd	Ocena stresu 0 - 10
<i>Najbardziej stresująca, przerażająca, unikana</i>	
<i>Najmniej stresująca, przerażająca, unikana</i>	

By pokonać unikanie weź najmniej stresującą rzecz z listy i pomyśl jak możesz zmierzyć się z tym. Być może musisz to rozbić na mniejsze kroki. Zapisz, co musisz zrobić, zapisz każdy najmniejszy krok. Możesz też zapisać sposoby, które pomogą ci sobie poradzić (np STOPP, oddychanie, pozytywne mówienie do siebie).

sytuacja, które się boję	Kroki które muszę podjąć, by się z nią zmierzyć	Sposoby radzenia sobie, które pomogą mi w tej sytuacji

Zrób tą analizę, dla każdej rzeczy z listy, powtarzaj konfrontowanie się z tym czego się boisz i pozostań w sytuacji mimo lęku, który odczuwasz (używaj wynotowanych sposobów radzenia sobie). Stopniowo i powoli idź w górę listy (od najmniej do najbardziej stresującej sytuacji z listy).