



LĘK

Myśli

- Coś złego się stanie
- Nie poradzę sobie z tym



Reakcja ciała

Adrenalina – System alarmowy ciała - aktywizacja do walki lub ucieczki. krew skierowana do dużych mięśni, by łatwiej nam było uciec/ walczyć z zagrożeniem, dlatego krew odpływa z innych systemów organizmu.

Możesz zauważyć w ciele:

- Przyspieszone bicie serca
- Szybszy oddech, brak tchu, uczucie dławienia
- Napięcie mięśni, ból, roztrzęsienie
- Gorąco, Pocenie się
- Zawroty głowy, Rozmazane widzenie
- Motyle w brzuchu, potrzebę pójścia do toalety
- Bycie czujnym – skanowanie otoczenia pod kątem niebezpieczeństwa



Zmiana myślenia

- Czy to zagrożenie jest prawdziwe, czy to naprawdę się zdarzy?
- Czy wyolbrzymiam zagrożenie? Czy źle odczytuję sygnały?
- Czuję się źle, ale to nie oznacza, że sprawy naprawdę mają się źle.
- Co powiedziała by o tym, ktoś inny?
- Co powiedziałbym przyjacielowi w tej sytuacji?
- Jak można popatrzeć na to w bardziej konstruktywny sposób?
- Na czym się aktualnie skupiam?
- Poradzę sobie z tymi emocjami, kiedyś już sobie radziłem. To przejdzie.



Zmiana zachowania

- Weź oddech
- Jak to wpłynie na moje życie (długoterminowo)?
- Nie unikaj sytuacji, idź mimo wszystko.
- Rozwiązuj problemy, planuj jeśli to konieczne.
- Rób to stopniowo/powoli, jeśli trzeba.
- Skup uwagę na zewnątrz siebie, zamiast wewnątrz.
- Co jest najlepszym co mogę zrobić?
- Co najbardziej by pomogło?



Wyobraź sobie...

Wyobraź sobie jak radzisz sobie w sytuacji, które się boisz. Wyobraź sobie tę sytuację dokładnie i do końca (jak sobie radzisz, aż ją przetrwasz/rozwiązesz).



Wizualizuj niebieski by się uspokoić. Wdychaj niebieski, wydechaj czerwony.