

.....

Stres/lęk w codziennych sytuacjach : czuję - reguluję!

.....

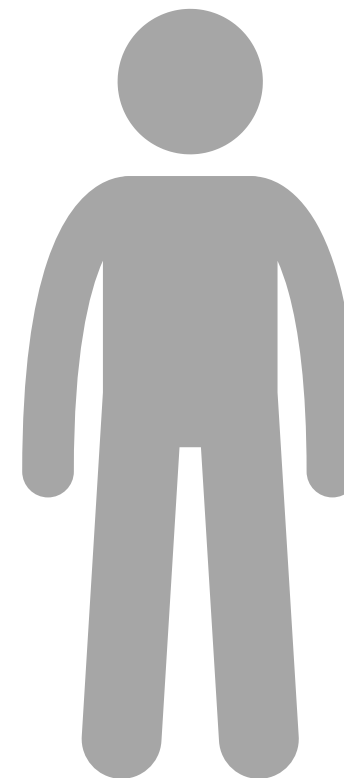


Często mówiąc o stresie w codziennych sytuacjach lub w chwilach, gdy stoimy przed nowymi wyzwaniami - tak naprawdę odczuwamy lęk. W naszej głowie kłębią się myśli "czy podołam", "nie dam rady", "co jeśli....". Te myśli powodują z kolei emocjonalny niepokój.

Stres/lęk - objawy w moim ciele

KIEDY STOIMY PRZED KONIECZNOŚCIĄ ZMIERZENIA SIĘ Z JAKIMIŚ WYZWANIEM CZĘSTO NASZ ORGANIZM REAGUJE NAPIĘCIEM. OPRÓCZ PSYCHICZNEGO NIEPOKOJU POJAWIA SIĘ RÓWNIEŻ NAPIĘCIE, KTÓRE WYWOŁUJE RÓŻNORODNE OBJAWY W NASZYM CIELE. PONIŻEJ SĄ NAJPOWSZECHNIEJSZE Z NICH. ZAZNACZ NA RYSUNKU, KTÓRE TOWARZYSZĄ TOBIE, KIEDY DOŚWIADCZASZ STRESU/LĘKU.

Ból brzucha	Ból głowy	Kołatanie serca	Ból brzucha
Biegunka	Rumieńce	Mdłoscia	Suchość w ustach
Zimne poty	Drżenie mięśni	Ciężki oddech	Zimne dłonie i stopy

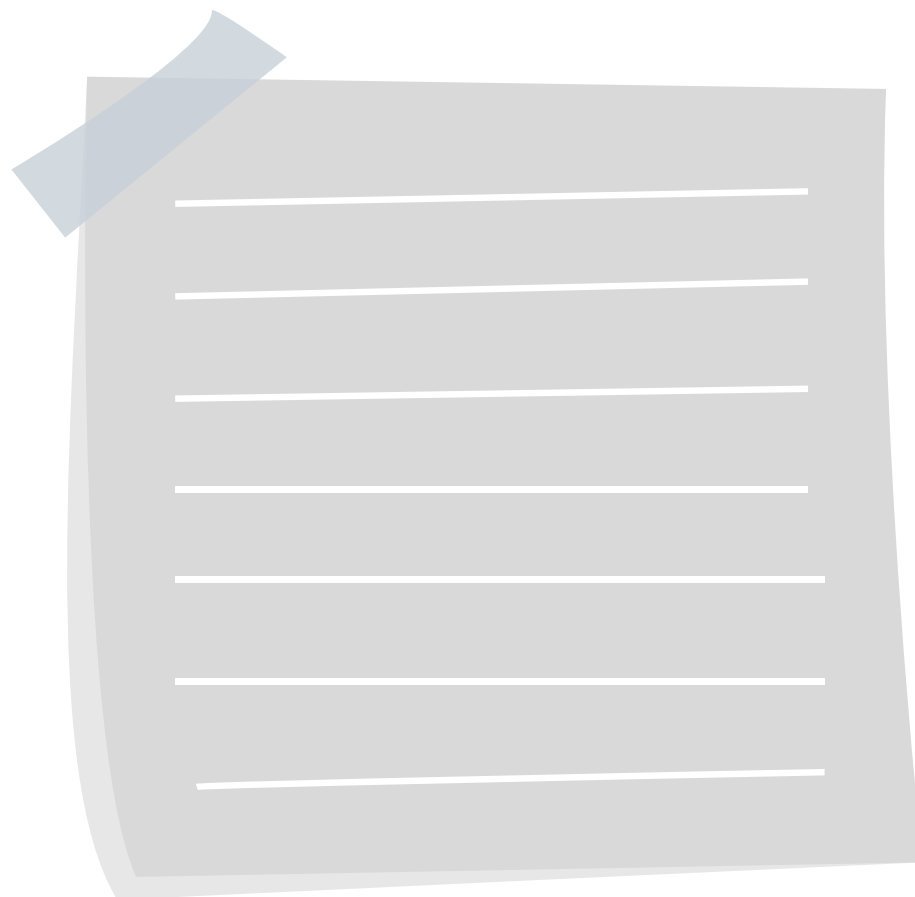


.....

Wyzwania i sytuacje, w których czuję stres/lęk

.....

PRZYPOMNIJ SOBIE SYTUACJE, W KTÓRYCH NAJCZĘŚCIEJ DOŚWIADCZASZ STRESU/LĘKU. WYPISZ JE.



.....

Myśli straszące w mojej głowie

.....

**WYBIERZ JEDNĄ Z SYTUACJI, KTÓRA AKTYWUJE U CIEBIE NIEPOKÓJ. JAKIE MYŚLI POJAWIAJĄ SIĘ
WTEDY W TWOJEJ GŁOWIE - ZAPISZ JE**



Wywiad z myślami

PRZEPROWADŹ ZE SOBĄ KRÓTKI WYWIAD DOTYCZĄCY TEGO, CZYM SIĘ STRASZYSZ I CO PODNOSI TWÓJ POZIOM NIEPOKOJU W TEJ SYTUACJI



1. Czy byłem/am kiedyś w podobnej sytuacji?
2. Czy zdarzyło się to, czym się straszę?
3. Jaka jest szansa, że zły scenariusz naprawdę się wydarzy?
4. Jak wcześniej radziłem/am sobie w podobnych sytuacjach?
5. Czy mam wpływ na efekt wyzwania, które przede mną stoi? Jeśli tak, to czy mogę zrobić coś jeszcze by się do niego przygotować?

.....

Znajduję konstruktywne odpowiedzi!

.....

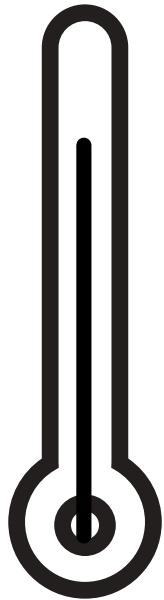
WYOBRAŹ SOBIE, ŻE W SWOJEJ GŁOWIE URUCHAMIASZ INNY GŁOS - BARDZIEJ WSPIERAJĄCY. SPRÓBUJ NA KAŻDĄ Z WCZEŚNIEJSZYCH MYŚLI ZNALEŹĆ JAKĄŚ ODPOWIEDŹ KONSTRUKTYWNĄ.

NP. NA PEWNO MI SIĘ TO NIE UDA ZAMIEŃ NA: PODEJMĘ WYZWANIE I SPRAWDZĘ, CO Z TEGO BĘDZIE. NIE CHODZI O TO, ŻEBY ZAKŁADAĆ TYLKO POZYTYWNY SCENARIUSZ, ALE RACZEJ PODEJŚĆ DO WYZWAŃ Z WIĘKSZĄ OTWARTOŚCIĄ.



Reguluję poziom niepokoju!

SPRÓBUJ W KILKU NAJBLIŻSZYCH SYTUACJACH, KTÓRE SĄ DLA CIEBIE WYZWANIAM I MONITOROWAĆ POZIOM SWOJEGO NIEPOKOJU (JAK TEMPERATURĘ NA TERMOMETRZE) - ZAZNACZAJ GO W TERMOMETRACH PO LEWEJ STRONIE. NASTĘPNI E SPRÓBUJ WYKONAĆ ZADANIE W RAMCE, A NASTĘPNI E ZAZNACZ (W TERMOMETRZE PO PRAWEJ STRONIE), CZY ZMIENIŁ SIĘ TWÓJ POZIOM STRESU/LĘKU. PRZYKŁAD PONIŻEJ:)



Wyjrzyj przez okno - postaraj się zwrócić uwagę na każdy szczegół, który widzisz - opisując go w swojej głowie.



Reguluję poziom niepokoju!



Przez kilka minut popatrz na wspierające odpowiedzi, które zapisałeś/aś wcześniej



Zrób sobie krótki trening oddechowy - weź głęboki wdech, powoli wypuść powietrze. Powtórz to kilka razy. Skoncentruj całą swoją uwagę na oddechu



Reguluję poziom niepokoju!



- Poświęć 20-30 min na relaksację metodą progresywnej relaksacji mięśni. Wpisz na Youtube: Trening Jacobsona, wybierz nagranie, przyjmij wygodną pozycję i wykonaj instrukcje



- Porozmawiaj z kimś bliskim: członkiem rodziny, przyjacielem, przyjaciółką. Podziel się tym, co Cię niepokoi



Reguluję poziom niepokoju!



Wykonaj jakąś aktywność fizyczną: jazda na rowerze, bieg, szybszy spacer, intensywniejsze ćwiczenia



Weź odprężającą kąpiel lub prysznic

