

Jak sobie radzić z zamartwianiem

Jak sobie radzić z zamartwianiem

Radzenie sobie z zamartwianiem jest interwencją w leczeniu zamartwiania się. Niniejsza książka ćwiczeń może być stosowana samodzielnie lub przy wsparciu psychologa z zakresu dobrostanu psychicznego.

Jak korzystać z tej książki ćwiczeń.

Terapia dotycząca zamartwiania się składa się z czterech części. Każdy aspekt radzenia sobie ze zmartwieniami może być stosowany indywidualnie.

Zanim interwencja okaże się skuteczna i nastąpi poprawa, może to trochę potrwać. Dlatego należy przeznaczyć wystarczająco dużo czasu, aby radzenie sobie z zamartwianiem mogło być skuteczne.

Pomocne materiały:

Pomocne wskazówki - Help Guide <http://www.helpguide.org/articles/anxiety/how-to-atop-worrying-htm>:

Aplikacja Mind Shift <http://www.anxietybc.com/mobile-app>

www.talkplus.org.uk

Radzenie sobie z zamartwianiem

Na czym polega radzenie sobie ze zmartwieniami?

Radzenie sobie z zamartwianiem to zestaw technik pomagających zredukować wpływ zamartwiania się lub rozwiązać praktyczne problemy. Radzenie sobie z zamartwianiem obejmuje na początku identyfikację i klasyfikację zmartwień, a następnie zarządzanie nimi poprzez Czas na Zmartwienia lub Rozwiązywanie Problemów.

Czym jest zmartwienie?

Martwienie się jest normalnym procesem doświadczanym od czasu do czasu przez wszystkich ludzi, jednak niekiedy martwienie się może stać się przytłaczające i wpływa na naszą zdolność do radzenia sobie z codziennością. Istnieje wiele sposobów, którymi można się posłużyć, żeby poradzić sobie ze zmartwieniem;

1. Unikanie lub rozpraszanie uwagi

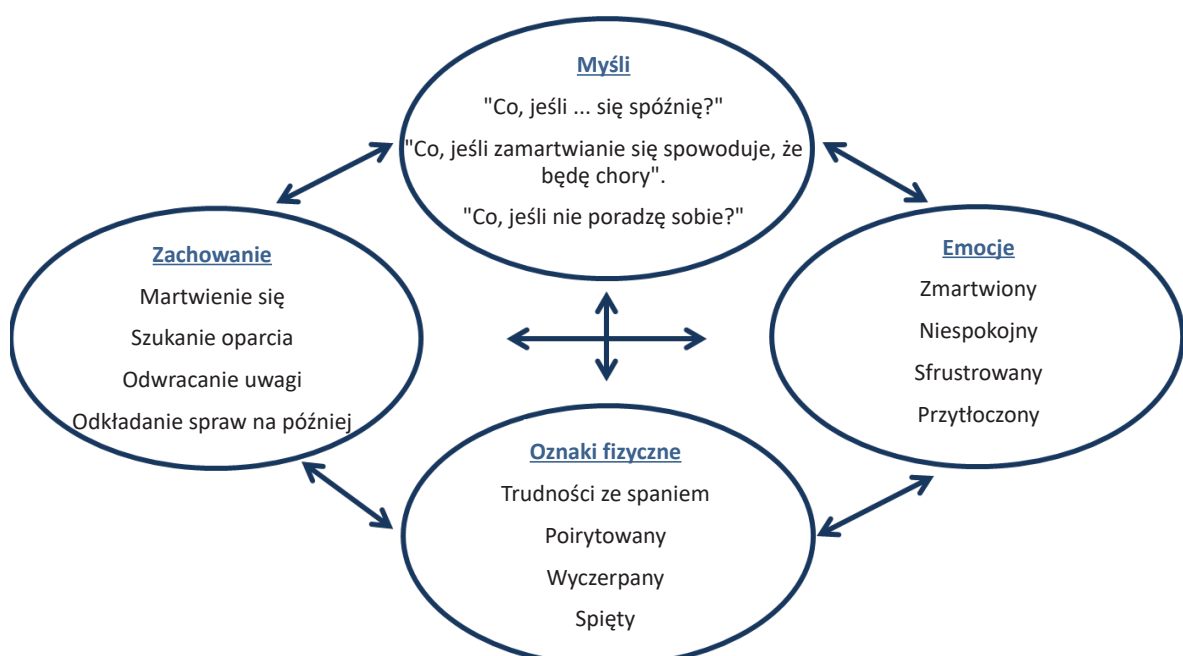
Ponieważ zmartwienia mogą być bardzo niepokojące, normalne jest, że unikamy spraw, które są przyczyną naszych zmartwień lub próbujemy odwrócić uwagę od zmartwień w naszych myślach.

2. Przekonania na temat martwienia się:

Mamy pewne przekonania co do roli zamartwiania się; że jest ono pomocne lub że przyczynia się do choroby. Przekonania te mogą utrudniać zaprzestanie martwienia się lub zmartwienia staną się jeszcze gorsze.

3. Odkładanie spraw na później

Martwienie się zabiera dużo czasu i wzbudza niepokój, dlatego możemy nie mieć energii i czasu, żeby zająć się codziennymi sprawami. Jeśli tak się stanie, nasze problemy mogą się nawarstwiać i przysporzyć nam jeszcze więcej zmartwień.



KROK PIERWSZY

Klasyfikacja zmartwień

Istnieją dwa rodzaje zmartwień: praktyczne i hipotetyczne.

Praktyczne zmartwienia dotyczą często aktualnej sytuacji, którą można zmienić. Mogą to być na przykład, takie sprawy jak: "Nie mam wystarczająco dużo czasu, aby ukończyć pracę", "Boli mnie ząb" lub "Muszę zarezerwować urlop na wakacje". To całkiem normalne, gdy czujemy się zaniepokojeni lub przytłoczeni, że nie podejmujemy działań w związku z naszymi obawami i zaczynamy odkładać sprawy na później. Jednak to często prowadzi do nawarstwiania się naszych zmartwień, dlatego możemy stać się przytłoczeni i utknąć w błędnym kole.

Zmartwienia hipotetyczne dotyczą często przyszłości i tego, co się może wydarzyć. Są to zmartwienia, nad którymi obecnie nie mamy kontroli i nic w ich sprawie nie możemy zrobić. Zmartwienia hipotetyczne występują często w formie "co, jeśli", na przykład "Co, jeśli zepsuje mi się samochód?", "Co, jeśli pociąg się spóźni?" lub "Co, jeśli moja córka zgubi się w drodze do domu?". Te zmartwienia mogą być bardzo uciążliwe i prowadzić do zmartwienia się o zmartwienia; co sprawia, że czujemy się chorzy i jesteśmy wykończeni.

Prowadzenie dziennika zmartwień

Na początku może być trudno uchwycić zmartwienia, ponieważ nie robimy tego w codziennym życiu. Stosując poniższą technikę możemy zacząć identyfikować zmartwienia, które powodują u nas uczucie niepokoju. Kiedy jesteś niespokojny, warto zadać sobie następujące pytania:

"Jak myślisz, co się stanie?"

"Dlaczego tak się czuję?"

"Co złego przewiduję?"

Kiedy zauważysz, że czujesz się niespokojnie, spróbuj zidentyfikować wszelkie zmartwienia, które mogą pojawić się w Twoich myślach. Przy pomocy arkusza 1 zanotuj sytuację, w której się znalazłeś, zmartwienie lub zmartwienia, które miałeś wtedy i doświadczane emocje. Zapisz również intensywność lęku, którego doświadczałeś, w przedziale 0-100%.

Najlepiej odnotować te zmartwienia jak najszybciej. Czasem może to być niemożliwe, na przykład jeśli jesteś w pracy lub poza domem, ale można użyć telefonu lub notatnika, aby zanotować swoje myśli do czasu, gdy będziesz miał dostęp do arkusza.

Ostatnia część Dziennika Zmartwień jest przeznaczona do zaszeregowania zapisanego zmartwienia jako zmartwienie hipotetyczne lub praktyczne. Początkowo może być trudno określić odpowiedni typ zmartwienia, pomocne może być zadanie sobie pytania: czy jest coś, co mogę zrobić, aby zmienić tę sytuację właśnie teraz? Jeśli tak, to zmartwienie prawdopodobnie jest zmartwieniem praktycznym. Dzięki klasyfikacji naszych zmartwień możemy zobaczyć, z którymi zmartwieniami możemy coś zrobić, a które należy sobie odpuścić.

Wykorzystaj arkusz 1, żeby wykonać Krok 1.

ARKUSZ PIERWSZY

Dziennik zmartwień

[illegible]

KROK DRUGI

Radzenie sobie z zamartwianiem

Następnym krokiem po okresie prowadzenia dziennika zmartwień i przyzwyczajeniu się do klasyfikowania zmartwień, jest radzenie sobie ze zmartwieniami. Użyj diagramu poniżej, aby zdecydować, która technika będzie najbardziej dla Ciebie korzystna.



Jeśli zauważysz, że w dzienniku zmartwień jest dużo **praktycznych zmartwień**, najlepszą techniką będzie Rozwiązywanie Problemów. Rozwiązywanie Problemów jest pomocne w stworzeniu możliwego do wykonania planu działania, aby móc uporać się ze swoimi zmartwieniami. Rozwiązywanie Problemów - patrz strona 8.

Jeśli wiele Twoich zmartwień ma charakter **hipotetyczny**, to Rozwiązywanie Problemów nie będzie odpowiednią do zastosowania techniką. Zamiast tej techniki użyj Czasu na Zmartwienia, aby nauczyć się, jak zapomnieć zmartwienie, z którym nic nie możesz zrobić. Czas na Zmartwienia - patrz strona 7.

Czas na Zmartwienia

Czas na zmartwienia jest określonym okresem czasu wygospodarowanym w ciągu dnia, przeznaczonym na martwienie się. Czas na zmartwienia może być pomocny w zmniejszeniu czasu, jaki spędzamy każdego dnia na zamartwianiu się, co pozwoli nam cieszyć się codziennym życiem. W ciągu dnia, zamiast skupić się na martwieniu się, odkładamy to na czas przydzielony na martwienie się. Aby tego dokonać, należy wykonać poniższe kroki:

KROK PIERWSZY: Określ swój czas na martwienie się

Ważne jest, aby wygospodarować wystarczająco dużo czasu każdego dnia na martwienie się, kiedy nic i nikt nie będzie Ci przeszkadzać ani Cię rozpraszać. Najlepiej, aby przemyśleć zmartwienia całego dnia, powinna to być pora wieczorna, ale nie blisko czasu spania. Należy przestrzegać tej samej pory każdego dnia, aby stworzyć rutynę. Może się okazać, że im więcej korzystasz z czasu na zmartwienia, tym mniej czasu potrzebujesz na to każdego dnia, wtedy możesz odpowiednio zmniejszyć ilość czasu przeznaczonego na martwienie się.

KROK DRUGI: Chwytywanie zmartwień

Kiedy zauważysz, że martwisz się w ciągu dnia, zapisz to zmartwienie. Możesz zapisać je w dzienniku zmartwień, notatniku lub nawet w telefonie. Jeśli okaże się, że zmartwienie jest praktyczne, zastosuj technikę rozwiązywania problemów, aby się z nim uporać. Jeśli zmartwienie jest hipotetyczne, przejdź do kroku 3 techniki czasu na zmartwienia. Jeśli martwisz się dużo w nocy, warto trzymać dziennik zmartwień lub notatnik koło łóżka.

KROK TRZECI: Ponowne skupienie się

Jak już uchwycisz swoje hipotetyczne zmartwienie i zapiszesz je, ważne jest, aby ponownie się skupić. To może wydawać się trudne na początku, ale pamiętaj, że spędzisz czas martwiąc się o to później, w swoim zaplanowanym czasie na zmartwienia, tymczasem ponowne skupienie się polega na zwróceniu uwagi na teraźniejszość. Skup uwagę na zadaniu, które wykonywałeś, zanim zmartwienie pojawiło się w twoim umyśle. Jeśli nie jesteśmy do tego przyzwyczajeni, wracanie od zmartwień do ponownego skupienia się może być bardzo trudne, użycie 5 zmysłów prawdopodobnie będzie w tym pomocne. Koncentrowanie się na wzroku, słuchu, zapachu, dotyku i smaku może pomóc nam w powrocie do teraźniejszości. Na przykład, jeśli zmywasz naczynia, skup się na zapachu piany, temperaturze wody lub dźwięku pluskania. Innymi sposobami ponownego skupienia się może być zaangażowanie się w inne zajęcia, takie jak gotowanie, czytanie książki lub wykonywanie ćwiczeń. Niektórym osobom w ponownym skupieniu się pomaga muzyka. Znajdź cokolwiek, co działa dla Ciebie, aby wrócić do teraźniejszości.

Kiedy kolejne zmartwienia w ciągu dnia pojawią się w Twoim umyśle, powtórz ten proces. Zapisz zmartwienia i ponownie skup się na teraźniejszości. Może się okazać, że im więcej ćwiczysz, tym łatwiejsze to będzie dla Ciebie.

Czas na Zmartwienia

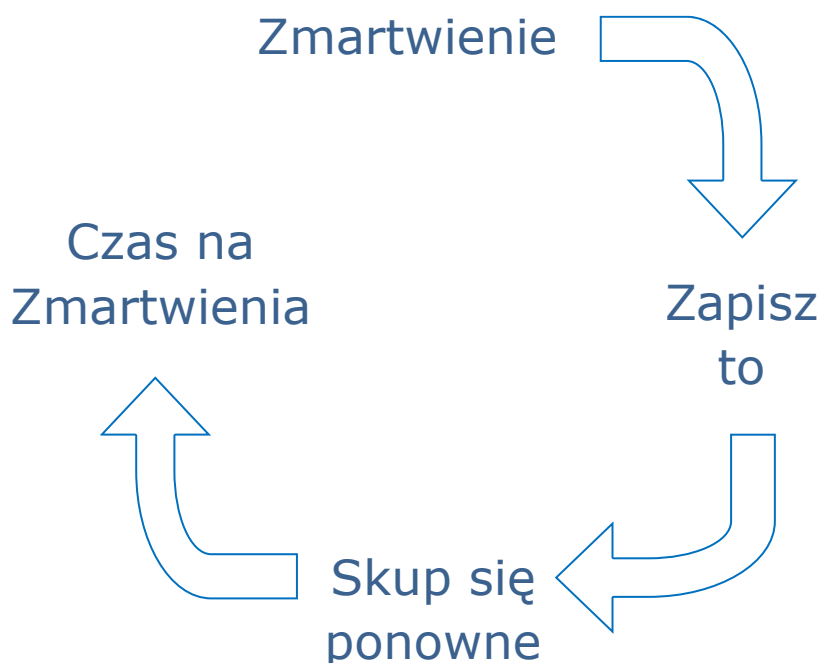
KROK CZWARTY: Czas na Zmartwienia!

Kiedy nadejdzie czas na zmartwienia, będzie to pora na martwienie się! Wyjmij listę hipotetycznych zmartwień, które zapisałeś w ciągu tego dnia i wybierz zmartwienie, od którego zaczniesz. Warto postawić sobie pytania odnośnie każdego zmartwienia:

- Myśląc o poszczególnych zmartwieniach zastanów się, jak się czułeś, kiedy zapisywałeś dane zmartwienie i jak czujesz się z tym teraz, czy coś się zmieniło?
- Czy rzecz, o którą się martwiłeś, zdarzyła się?
- Jeśli tak, jak sobie poradziłeś?
- Czy któreś z tych zmartwień nie stanowią już problemu?
- Czy ciągle myślenie o tych zmartwieniach w ciągu dnia coś by zmieniło?
- Co mógłbyś robić teraz, zamiast się martwić?

Jak już przeanalizujesz w ten sposób każde ze zmartwień i dotrzesz do końca czasu na zmartwienia, ważne jest, aby przestać się martwić. Zniszczenie tej listy może być pomocne - podrzyj ją lub wyrzuć po zakończeniu każdego czasu na zmartwienia i zacznij od świeżego arkusza każdego dnia.

W miarę ćwiczenia tej techniki może się okazać, że łatwiej jest Ci radzić sobie ze zmartwieniami w ciągu dnia poza czasem na zmartwienia. Wraz z osiąganiem postępów w stosowaniu tej techniki zauważysz, że każdego wieczora poświęcasz mniej czasu na martwienie się niż początkowo zakładałeś. W tej sytuacji możesz zredukować wygospodarowany czas na zmartwienia zgodnie z bieżącymi potrzebami, w końcu być może uznasz, że w ogóle nie potrzebujesz takiego czasu. Ponadto, możesz dojść do wniosku, że nie potrzebujesz zapisywać zmartwień i możesz z łatwością skupić się ponownie bez stosowania tego kroku. Jeśli tak się stanie, to kontynuuj w ten sposób.



Rozwiązywanie problemów

KROK PIERWSZY

Identyfikacja problemu

Możesz mieć więcej, niż jeden problem w tym samym czasie. W związku z tym, pierwszym krokiem Rozwiązywania Problemów jest wybranie jednego problemu, warto wybrać ten problem, którego rozwiązanie spowodowałoby największą zmianę. Ważne jest, abyśmy jak najdokładniej zdefiniowali problem starając się jasno określić, jakie aspekty sytuacji sprawiają, że jest to problem.

Identyfikacja jednego problemu

"Mam za dużo pracy, muszę kończyć pracę w domu i nie mam czasu dla rodziny"

LUB

"Nie zapłaciłem zaległości czynszowych i teraz powiedziano mi, że będę eksmitowany"

LUB

"Nic nie mogę zrobić, żeby pomóc mojemu starszemu krewnemu"

KROK DRUGI

Wypisz wszystkie możliwe rozwiązania

Wypisz tyle rozwiązań, ile zdołasz; na tym etapie nie martw się o to, czy są one praktyczne, dobre lub rozsądne, postaraj się wypisać co najmniej pięć możliwych rozwiązań. Może być trudno wymyślić rozwiązania, gdy czujemy się przytłoczeni, dlatego ważne jest, abyśmy starali się być jak najbardziej kreatywni, dzięki czemu można wymyślić rozwiązania, o których wcześniej byśmy nawet nie pomyśleli. Warto poprosić o pomoc zaufaną osobę, przyjaciela lub członka rodziny, można nawet poszukać rozwiązań w internecie.

Wypisz wszystkie możliwe rozwiązania

1. Zrobię tylko tyle, ile zdołam wykonać w godzinach pracy
2. Porozmawiam z szefem o problemach
3. Zwolnię się z pracy
4. Lepiej wykorzystam czas w pracy
5. Przekażę część obowiązków kolegom

KROK TRZECI

Wypisz zalety i wady każdego rozwiązania

Rozwiązanie	Zalety	Wady
Zrobię tylko tyle, ile zdołam wykonać w godzinach pracy	Czas dla rodziny. Zwrócę uwagę na problem. Zwiększenie ilości przyjemnych zajęć w domu poprawi mój nastrój i zdolność do radzenia sobie.	Nie wykonam całej pracy. Ilość pracy będzie narastać z dnia na dzień. Będę bardziej zestresowany.
Porozmawiam z szefem o problemach.	Szef może mi pomóc. Czas dla rodziny.	Nie chcę, żeby mój szef wiedział, że sobie nie radzę. Może nie pomóc.
Lepiej wykorzystam czas w pracy.	Czas dla rodziny.	Za mało czasu na wykonanie wszystkich zadań.

KROK CZWARTY

Wybierz jedno rozwiązanie

Po zapoznaniu się z zaletami i wadami każdego z rozwiązań, wybierz jedno rozwiązanie, które według Ciebie w danym momencie będzie miało największe szanse na najbardziej korzystne rozstrzygnięcie. Wybór może być trudny, ponieważ obawiasz się, że rozwiązanie nie zadziała, jednak pamiętaj, że przeanalizowałeś mocne i słabe strony każdego z rozwiązań. Jeśli wydaje się, że istnieje kilka rozwiązań równie dobrych, wybierz to, które wymaga najmniejszego wysiłku.

Wybór jednego rozwiązania
Porozmawiam z szefem o problemach.

KROK PIĄTY

Stwórz plan działania

Korzystając z arkusza ćwiczeń opracuj plan działania krok po kroku i opisz, w jaki sposób przeprowadzisz rozwiązanie. Oto kilka przydatnych pytań, które pomogą w opracowywaniu planu; Jaki jest pierwszy krok, który muszę wykonać? Gdzie będę? Kto będzie zaangażowany? Kiedy przeprowadzę plan? Przeprowadzenie planu może być trudne, dlatego warto być bardzo konkretnym w zakresie każdego kroku, rozłóż kroki na części, aby łatwo można było je wykonać.

Stwórz plan działania	
Kroki	Kroki obejmują co, gdzie, kiedy i z kim
1	Wysłać maila do szefa w poniedziałek o godzinie 9:30 i poprosić o spotkanie.
2	Wypisać to, z czym mam trudności i ewentualne rozwiązania.
3	Zorganizować i uczestniczyć w spotkaniu z szefem.
4	Wyjaśnić szefowi obecne trudności - będę konkretny i dokładny.
5	Uzgodnić z szefem plan pozwalający na poradzenie sobie z obciążeniem pracą.

KROK SZÓSTY

Wprowadź plan w życie i zweryfikuj go

Zastosuj rozwiązanie zgodnie z planem działania, który opracowałeś w kroku piątym. Po przeprowadzeniu planu, oceń skuteczność rozwiązania. Pomyśl o tym, co poszło dobrze, a co zrobiłbyś inaczej w przyszłości. Jeśli rozwiązanie nie rozwiązało w pełni problemu, zastanów się, czy plan działania wymaga weryfikacji lub wróć do kroku czwartego i wybierz inne rozwiązanie. Podejmowanie prób może być bezcennym doświadczeniem pozwalającym znaleźć najlepsze rozwiązanie.

Aby wykonać zadanie Rozwiązywania Problemów, należy skorzystać z arkuszy ćwiczeniowych.

Arkusz PIERWSZY

Zidentyfikuj jeden problem

Wypisz wszystkie możliwe rozwiązania

Rozwiązanie	Zalety	Wady

ARKUSZ DRUGI

Wybierz jedno rozwiązanie

Wypisz wszystkie możliwe rozwiązania	
Kroki	<i>Kroki obejmują: co, gdzie, kiedy i z kim</i>
1	
2	
3	
4	
5	
6	

Zweryfikuj rozwiązanie	
Co poszło dobrze? Co mógłbyś zrobić inaczej?	