

ТЕХНИКИ ДЛЯ РАБОТЫ С ТРЕВОГОЙ

Хотим поделиться с вами подборкой из 3-х техник, которые помогут вам потренировать навыки, необходимые для работы с тревогой.

Делать техники нужно подряд. Одну за одной. Поехали!

1 «Шапка-невидимка»

Когда мы о чем-то волнуемся, мы как бы помещаем себя в центр событий. Или думаем: «Все дело во мне» и «Мне обязательно нужно что-то сделать». Однако можно действовать противоположным образом: представить, что вы на какое-то время просто исчезли. Стали невидимым. Ситуация не имеет к вам никакого отношения, потому что вас просто нет. Вы лишь наблюдаете за происходящим и описываете его. Вы ничего не должны делать. Выходя за рамки ситуации, мы получаем возможность наблюдать. Запишите ваши ответы:

- Какая ситуация меня беспокоит?
- Какие конкретно мысли вызывают это волнение?
- Если бы я стал(-а) невидимым, то что я мог(-ла) бы заметить с позиции наблюдателя?

2 «Стать песчинкой»

Волнуясь о чем-то, нашему беспокойному сознанию кажется, что мы огромны и очень важны. Но попробуйте на минуту вообразить себя песчинкой на бескрайнем пляже – в окружении миллиардов таких же песчинок. Все они одинаковые. Всех их ветер носит из стороны в сторону. Вообразите, как движетесь туда, куда

вас несет ветер или волна, на секунду отпустите все, затеряйтесь в огромном окружающем мире. Удержите этот образ в своей фантазии. Запишите ваши ответы.

- Какая ситуация меня беспокоит?
- Что бы я думал(-а) и чувствовал(-а), если бы был(-а) песчинкой?
- Почему мне было бы полезно представить себя песчинкой?

3 «Машина времени»

Когда мы волнуемся, всё наше внимание сосредоточивается на происходящем. Иногда мы забываем, что в будущем могут случиться самые разные события, благодаря которым мы почувствуем себя намного лучше. Представьте, что вы садитесь в машину времени, способную перенести вас на неделю, месяц, год, а может даже на пять лет вперед. Как изменятся ваши мысли и чувства? Какие хорошие события могут случиться и помочь вам справиться с произошедшим?

- Как я буду относиться к тому, что меня беспокоит через неделю, месяц, 6 месяцев, 1 год, 5 лет?
- Почему это больше не будет меня так беспокоить?

Будем рады помочь вам и видеть вас на очных консультациях.

Также будем рады помочь вам онлайн
(trust@bsuir.by)

Помните, неразрешимых проблем не бывает!

Телефоны доверия:

293-85-77 293-21-44

