



A szorongás

Gondolatok

- Valami rossz fog történni
- Nem fogom tudni megoldani
- Nem tudok megküzdeni a helyzettel



Testi reakciók

Adrenalin válaszreakció – Testi vészreakció – Felkészül szervezetünk a „fuss vagy üss” helyzetre. A vér a nagyobb izmokba áramlik, ami segít a menekülésben vagy a veszélyeztető helyzet/dolog legyőzésében. Ennek következtében a vér más szerveinkben pang.

Az alábbiakat észlelheti a testében zajló folyamatokból:

- Emelkedik a pulzus
- Gyorsul a légzés, légszomj
- Feszülnek az izmok, akár fájnak, remegnek is
- Kimelegedés, Izzadás
- Szédülés
- „fura/lepkék a gyomromban” érzés, akár hasmenés
- Fokozott éberség, veszélykereső attitűd



Változtass a gondolkodásodon

- Ez egy létező fenyegetés? Tényleg esélyes, hogy megtörténik?
- Felnagyítom magamban a fenyegetőség mértékét? Félreértelmezek esetleg dolgokat?
- Bár rosszul érzem magam, de ez nem jelenti azt, hogy a dolgok ilyen rosszak
- Vajon mit mondana más erről a helyzetről? Nekik mi lenne a véleményük?
- Mit mondanék én, ha egy barátom lenne ilyen helyzetben?
- Mi lenne egy jobb módja ennek a helyzetnek az értelmezésének?
- Hol van az én figyelmem fókuszusa a helyzetben?
- Képes vagyok ezzel az érzéssel megküzdeni, már korábban is sikerült. El fog múlni..



Változtass a viselkedéseden

- Vegyen egy nagy levegőt
- Milyen hatással van/lehet rám ez az érzés hosszútávon
- Ne próbálja elkerülni a helyzetet – menjen bele
- Problémamegoldás vagy terv készítés szükség esetén
- Lassítson a „tevésen”
- A figyelme fókuszát önmagán kívülre (pl a helyzet valamely jellemzőjére) helyezze
- Mi lenne a legjobb viselkedés a helyzetben?
- Mi segítene most a legjobban?



Imagináció



Képzeld el, ahogyan képes a fenyegetőnek elővételezett helyzetben helytállni. Tekintsen a helyzetre ezen elképzelt siker tükrében.

Vizualizálja a kék színt, ami a nyugalom színe. Képzeld el, ahogyan belélegzi a kéket és kilélegzi a pirosat...