

Dyskutowanie z Lękiem

Lęk może być zdrowym uczuciem – motywuje nas do stawiania czoła wyzwaniom. Czasami jednak wymyka się spod kontroli i zamiast pomagać – szkodzi. Nadmierny lęk osłabia zdolność radzenia sobie z problemami. Często biorą w tym udział **nieracjonalne myśli**.

W tym zadaniu nauczymy się zauważać nieracjonalne myśli i zastępować je ich racjonalnymi odpowiednikami. Regularne ćwiczenie uczyni z tego procesu naturalny sposób kontrolowania lęku.

Opisz sytuację, która zwykle wywołuje u ciebie lęk:

Przykład: „publiczne wystąpienie” lub „utknięcie w korku.”

Lęk zniekształca nasze myślenie, powodując, że przeceniamy prawdopodobieństwo negatywnych scenariuszy i postrzegamy ich konsekwencje jako gorsze, niż byłyby naprawdę. Czasami do rozpoznania tych myśli wystarczy chwila namysłu nad tym zjawiskiem.

Wyobraź sobie, że jesteś w sytuacji, którą wymieniałeś powyżej. Opisz...

Najgorszy możliwy scenariusz:
Najlepszy możliwy scenariusz:
Najprawdopodobniejszy scenariusz:

Wyobraź sobie, że wydarzył się najgorszy możliwy scenariusz. Czy miałyby znaczenie...

Po tygodniu:
Po miesiącu:
Po roku:

Lękowe myśli zwykle skupiają się na najgorszych możliwych konsekwencjach, nawet, gdy nie są one prawdopodobne. Na przykład, osoba obawiająca się wystąpień publicznych może myśleć: „Zapomnę wszystkiego i już zawsze będę pośmiewiskiem.”

Patrząc na to z boku wiemy, że alternatywna, bardziej racjonalna myśl mogłaby brzmieć: „Możliwe, że nie pójdzie mi najlepiej, ale nawet jeżeli, to i tak nikt nie będzie tego pamiętał.”

Na podstawie swojego „najgorszego” i „najlepszego” scenariusza, opisz swoją...

Nieracjonalną myśl:
Racjonalną myśl: