

Czym jest Zamartwianie Się?



O zamartwianiu się mówimy, gdy nie możesz opędzić się od nieprzyjemnych myśli. Są niczym komary, które brzęczą ci dookoła głowy i nie dają ci spokoju.

Martwienie się jest normalne - każdy czymś się martwi od czasu do czasu. Martwienie się staje się jednak problemem, gdy przeszkadza ci w codziennym życiu lub gdy powoduje znaczne cierpienie emocjonalne. Co martwi *ciebie*? **Zaznacz na poniższej liście przynajmniej trzy tematy.**

 Rodzina	 Szkoła	 Przyjaciele	 Inne
Kłótnie i Sprzeczki	Przestrzeganie Reguł	Bycie Lubianym/Lubianą	Doznawanie Krzywdy
Sprawianie Przykrości Rodzinie	Oceny	Zawieranie Nowych Przyjaźni	Ośmieszanie Się Przed Innymi
Bezpieczeństwo Mojej Rodziny	Prezentacje	Doświadczanie Znęcania Się	Wygląd
Nagłe Kłopoty	Praca Domowa	Nie Milczenie w Rozmowach	Pieniądze
Choroba w Rodzinie	Sprawdziany		_____

Zamartwianie się prowadzi do szeregu zmian w ciele. Mogą być one odczuwane jako nieprzyjemne, a dla niektórych osób bywają straszne. **Zakreśl każdy objaw zamartwiania się, którego doświadczasz:**



Przyspieszone Bicie Serca



Pocenie Się



Nudności



Drżenie



Uczucie Gorąca

Na szczęście zamartwianie się nie wyrządzi ci krzywdy. Jest ono nieprzyjemne, ale przy odrobinie treningu możesz nauczyć się je kontrolować. Czy jest już coś, co robisz, aby opanować zamartwianie się?

Aby kontrolować zamartwianie się,.. _____