

# "Auto-instrucțiuni"

Creativitate aplicată fricii (activitatea 4)



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# "Creating Wellbeing"

## CREATIVITATE APLICATĂ FRICII

### 1. DENUMIREA ACTIVITĂȚII

Auto-instrucțiuni – reinterpretarea gândurilor negative.

### 2. DESCRIERE

Această activitate se concentrează pe componenta cognitivă a fricii – gândurile negative. Se bazează pe presupunerea că, în multe cazuri, în situația de frică, oamenii tind să supraestimeze probabilitatea evenimentelor periculoase / triste / negative și adesea le văd ca fiind mai catastrofale decât sunt în realitate. Acestea sunt cele mai populare două capcane ale gândurilor automate (negative).

Interpretarea situației și gândurile automate sunt sursele emoțiilor reale, cum ar fi frica, indiferent cum arată cu adevărat de la distanță sau din alt punct de vedere.

Idea activității este de a învăța să recunoști gândurile negative și să încerci să le pui la îndoială sau să le provoci. Poate fi un exercițiu individual, dar pentru a face mai ușor este recomandat să-l efectuați cu ajutorul unui îngrijitor.

### 3. OBIECTIVE

- recunoașterea gândurilor negative automate și interpretarea care provoacă frică;
- antrenați capacitatea de a pune la îndoială și de a contesta gândurile automate, negative;
- antrenați capacitatea de a gestiona gândurile negative automate;
- antrenați posibilitatea de a schimba gândurile negative automate într-o cauză mai realistă/ mai puțină teamă;

### 4. RESURSE ȘI MATERIALE

Nu sunt necesare resurse sau materiale.

Activitatea se bazează pe auto-instruirea descrisă în cartea "The Anxiety Skills Workbook: Simple CBT and Mindfulness Strategies for Overcoming Anxiety, Fear, and Worry" de Stefan G. Hofmann.

## 5. IMPLEMENTARE – INSTRUCȚIUNI

### PUNEREA SUB SEMNUL ÎNTREBĂRII A PROBABILITĂȚII

Adesea, atunci când se întâmplă ceva, interpretăm automat situația într-un mod negativ, înfricoșător sau mai periculos decât realitatea (zgomot neașteptat, cineva nu ridică telefonul, puțină durere). Scopul activității este de a face față probabilității reale, care este cel mai adesea mult mai puțin temătoare decât presupunem.

Îngrijitorul ajută seniorul să încetinească gândurile punând întrebări, inspirându-l să gândească mai rațional decât emoțional, să evalueze faptele și sentimentele, să ia în considerare alte interpretări posibile.

Activitatea necesită răbdare și poate fi dificilă, pentru că seniorul simte emoții reale și nu îi este ușor să se distanțeze de ele. Trebuie să ne amintim că găsirea altor posibilități și alternative poate părea ciudată pentru ei la început, astfel încât sensibilitatea, răbdarea și convingerea sunt foarte importante.

Întrebări pentru a fi puse într-o situație potențial temătoare (imaginară sau nu):

*Cum poate fi explicat într-un mod diferit? Încercați să vă gândiți la încă 10 motive.*

*Ce l-ai sfătui pe prietenul tău aflat într-o situație similară?*

## 6. POSIBILE MODIFICĂRI ȘI INSPIRAȚII

Abordarea creativă în aceste activități se referă la întrebări bune și la capacitatea de a încetini gândurile automate, negative ale unui senior de către ei.

Gândirea și găsirea altor motive schimbă accentul de la cea mai negativă interpretare a faptelor.

## 7. REZULTATE AȘTEPTATE

Așa cum am menționat mai sus, aplicarea acestei activități în consecință și transformarea acesteia într-un obicei ajută la reducerea fricii, dar necesită timp și răbdare. Dar chiar și în unele situații dificile și cu ajutorul sensibil al unui îngrijitor, activitatea ar trebui să ducă la o abordare mai rațională a temerilor, să schimbe accentul și să devină o strategie de gestionare a fricii.

## 8. DEZVOLTAT DE



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

*"Sprijinul Comisiei Europene pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului care reflectă numai punctele de vedere ale autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute de aceasta."*