

„Instrukcje dla samego siebie”

Kreatywność w radzeniu sobie ze strachem (ćwiczenie 4)



„Creating Wellbeing”

KREATYWNOŚĆ W RADZENIU SOBIE ZE STRACHEM

1. NAZWA ĆWICZENIA

Instrukcje dla samego siebie - reinterpretacja negatywnych myśli.

2. OPIS

To ćwiczenie koncentruje się na poznawczym komponentcie strachu - negatywnych myślach. Opiera się na założeniu, że w wielu przypadkach w sytuacji strachu ludzie mają tendencję do przeceniania prawdopodobieństwa wystąpienia niebezpiecznych/smutnych/negatywnych zdarzeń i często postrzegają je jako bardziej katastrofalne niż są w rzeczywistości. Są to dwie najpopularniejsze pułapki automatycznych (negatywnych) myśli.

Interpretacja sytuacji i automatyczne myśli są źródłem prawdziwych emocji, takich jak strach, niezależnie od tego, jak to naprawdę wygląda z dystansu czy innego punktu widzenia.

Celem ćwiczenia jest nauka rozpoznawania negatywnych myśli i próba ich zakwestionowania lub podważenia. Może to być ćwiczenie indywidualne, ale dla ułatwienia zaleca się przeprowadzenie go z pomocą opiekuna.

3. CELE

- rozpoznawanie automatycznych negatywnych myśli i interpretacji, która powoduje lęk;
- ćwiczenie umiejętności kwestionowania i podważania automatycznych, negatywnych myśli;
- ćwiczenie umiejętności zarządzania automatycznymi negatywnymi myślami;
- ćwiczenie możliwości zmiany automatycznych negatywnych myśli na bardziej realistyczne/ w mniejszym stopniu wywołujące strach;

4. POTRZEBNE MATERIAŁY

Nie są potrzebne żadne materiały.

Ćwiczenie oparte jest na procesie samodzielnego uczenia się opisanym w książce "The Anxiety Skills Workbook: Simple CBT and Mindfulness Strategies for Overcoming Anxiety, Fear, and Worry" autorstwa Stefana G. Hofmanna.

5. REALIZACJA – INSTRUKCJA

KWESTIONOWANIE PRAWDOPODOBIENSTWA

Często, gdy coś się dzieje, automatycznie interpretujemy sytuację w sposób negatywny, przerażający lub najbardziej niebezpieczny (niespodziewany hałas, ktoś nie odbiera telefonu, mały ból). Celem tego ćwiczenia jest zmierzenie się z prawdziwym prawdopodobieństwem, które najczęściej jest o wiele mniej przerażające niż przypuszczamy.

Opiekun pomaga seniorowi spowolnić myśli poprzez zadawanie pytań, inspirowanie do myślenia bardziej racjonalnego niż emocjonalnego, do oceny faktów i uczuć, rozważania innych możliwych interpretacji.

Zajęcia wymagają cierpliwości i mogą być trudne, bo senior odczuwa prawdziwe emocje i nie jest mu łatwo się do nich zdystansować. Musimy pamiętać, że szukanie innych możliwości i alternatyw może na początku wydawać się dla nich dziwne, dlatego bardzo ważna jest wrażliwość, cierpliwość oraz nie przekonywać do niczego i nie wywoływać irytacji.

Pytania, które należy zadać w potencjalnie lękotwórczej (wymyślonej lub niejasnej) sytuacji:

Jak można to wyjaśnić w inny sposób? Spróbuj pomyśleć o 10 innych powodach.

Co byś poradził swojemu przyjacielowi w podobnej sytuacji?

6. MOŻLIWE MODYFIKACJE I INSPIRACJE

Twórcze podejście w tych ćwiczeniach odnosi się do zadawania dobrych pytań i umiejętności spowolnienia przez nie automatycznych, negatywnych myśli seniora.

Myślenie o innych powodach również zmienia punkt ciężkości z najbardziej negatywnej interpretacji faktów.

7. OCZEKIWANE EFEKTY

Jak wspomniano powyżej, konsekwentne stosowanie tej aktywności i wyrobienie sobie nawyku pomaga zmniejszyć lęk, ale wymaga czasu i cierpliwości. Jednak nawet w niektórych sytuacjach i z delikatną pomocą opiekuna ćwiczenie powinno zaowocować bardziej racjonalnym podejściem do lęku, zmienić punkt ciężkości i stać się strategią radzenia sobie z nim.



8. OPRACOWANE PRZEZ



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."