

# Instrukcje dla siebie

*Kreatywność w radzeniu sobie ze strachem (Ćwiczenie 4/12)*

## 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.

## CELE

1. Rozpoznawanie automatycznych negatywnych myśli i interpretacji, która powoduje strach,
2. Ćwiczenie umiejętności kwestionowania i podważania automatycznych, negatywnych myśli,
3. Ćwiczenie umiejętności zarządzania automatycznymi negatywnymi myślami,
4. Ćwiczenie możliwości zmiany automatycznych negatywnych myśli na bardziej realistyczne/ w mniejszym stopniu wywołujące strach.

## POTRZEBNE MATERIAŁY

Nie są potrzebne żadne materiały.

Ćwiczenie oparte jest na procesie samodzielnego uczenia się opisanym w książce "Ponad lękiem."



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

*Disclaimer: Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.*

Strategie terapii poznawczo-behawioralnej i uważności pozwalające przezwyciężyć lęk, strach i zamartwianie się" autorstwa Stefana G. Hofmanna.

## REALIZACJA - INSTRUKCJA

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 mniejsze 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 dziwne, dlatego bardzo ważna jest wrażliwość, cierpliwość oraz nie przekonywanie do niczego na siłę i nie wywoływanie irytacji.

Pytania, które należy zadać w potencjalnie burzącej strach (wymagowanej lub niejasnej) sytuacji:

- **Jak można to wyjaśnić w inny sposób? Spróbuj pomyśleć o 10 innych powodach.**
- **Co byś poradził swojemu przyjacielowi w podobnej sytuacji?**

## MOŻLIWE MODYFIKACJE

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

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



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

*Disclaimer: Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.*

## 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.

*Pamiętaj o tym, że adekwatność, użyteczność oraz efektywność poszczególnych ćwiczeń zależy od kondycji psychofizycznej seniorów i senierek, konkretnej sytuacji, kontekstu społeczno-kulturowego, a także doświadczenia i kompetencji opiekunów.*



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

*Disclaimer: Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.*