

Здравствуй!

Тема занятий этой недели – Тревожность
(длительность выполнения - без ограничений)

Прочти 20 утверждений и поставь +, если тебе это свойственно

	Если да, то +
1. Не может долго работать, не уставая.	
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.	
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.	
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.	
5. Смущается чаще других.	
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.	
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.	
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.	
9. Руки у него обычно холодные и влажные.	
10. У него нередко бывает расстройство стула.	
11. Сильно потеет, когда волнуется.	
12. Не обладает хорошим аппетитом.	
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.	
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.	
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.	
16. Часто не может сдержать слезы.	
17. Плохо переносит ожидание.	
18. Не любит браться за новое дело.	
19. Не уверен в себе, в своих силах.	
20. Боится сталкиваться с трудностями.	

Страх и тревога – нормальные состояния человека.

Но они приносят вред, когда присутствуют постоянно, проявляясь даже в простых ситуациях.

Если у вас по тесту 15 или более +, то на данный момент вам характерна высокая тревожность.

Тревожность – склонность человека постоянно испытывать беспокойство, даже при незначительных ситуациях.

По сути страх – нужное чувство. Он запускает действия, направленные на защиту организма (инстинкт самосохранения). Но постоянное напряжение действует разрушающе.

Высокая тревожность приводит к раздражительности, паническим реакциям, раздражительности, нервности, истощению, внезапным ограничениям в общении.

Готовы ли вы к изменениям, хотите ли научиться контролировать свое состояние?

Первоначально подумайте, чему вы научитесь, если сможете снизить тревожность.

Рабочий лист 1.1. Мои цели и ожидания по преодолению страха и тревоги

Поведенческие изменения	Когнитивные изменения	Эмоциональные изменения
Какое поведение вы хотели бы усилить? Какое поведение вы хотели бы ослабить или прекратить? Как бы вы вели себя, если бы не испытывали страха и тревоги?	Какие мысли и убеждения вы хотели бы усилить? Какие мысли и убеждения вы хотели бы ослабить или прекратить? Какими были бы ваши мысли, если бы вы не испытывали страха и тревоги?	Какие чувства или эмоции вы хотели бы усилить? Какие чувства вы хотели бы ослабить или устранить? Как бы вы себя чувствовали, если бы не испытывали страха и тревоги?
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.

Представьте, как вы себя будете вести, если вы будете успешно контролировать свое эмоциональное состояние, контролировать тревогу.

Возможно, кто-то из вас уже выбрал свой способ справляться с тревогой.

Среди таких способов может быть и избегание – я не буду думать об этом.

Возможно данный метод дает чувство контроля над ситуацией, но заставляет вас сужать круг общения, отказываться от чего-то, так как это может спровоцировать тревогу (так называемый триггер).

Действия:

Существует такой прием – десенсибилизация – снижение чувствительности к событиям, вызывающим страх, панику, тревожные состояния.

Принцип работы по десенсибилизации - идем от простого к сложному.

Чего я боюсь? Что вызывает страх? Напряжение?

Запишите ситуации, которые у вас вызывают тревогу, напряжение – и поставьте им балл по напряжению от 0 до 100.

Каждое из них становится **задачей контроля**.

Работаем сначала с легкой задачей, до конца, потом переходим на более сложные.

(Например, я боюсь ходить в магазин (оценка 20), я боюсь позвонить классному руководителю(оценка 25), боюсь крупных собак (40), боюсь осмеяния на уроке (30) , боюсь двойки за контрольную (30), и так далее.

Здесь работа будет начата с походов в магазин, как наиболее легкой по тревоге задаче.

1)Начинаем с того, что учим себя путем повторения преодолевать незначительные по напряжению ситуации, но неприятные по ощущениям для вас. (Преодолением является контроль своих эмоций в данных ситуациях).

2)При столкновении с напряженными ситуациями фиксируем внимание на напряжении в теле, ощущениях,принимая их (Это напряжение - не плохо, я не боюсь этого, это нормальная реакция организма, проявление повышенного физического напряжения).

3)Ищем доказательства безопасности (Как другие люди реагируют на эту ситуацию? Что в ситуации указывает, что она безопасна?)

4)Контролируйте учащенное дыхание - не более 8-12 вдохов в минуту, замедляем дыхание по счету 1-2 выдох 3-4-5), делаем его глубже.

5) В период переживания тревожных ощущений можете повысить физическую активность, подвигаться, походить чтобы помочь организму быстрее адаптироваться к ситуации.

Выберите из предложенных свои способы совладания.

Главное, резкого снижения тревоги быть не должно.

Снижение тревожности – постепенный и возможно болезненный по переживаниям процесс.

Мы усиливаем контроль над ситуацией за счет повторений, снижаем чувствительность (для понимания даю пример - вождение на автомобиле – чем чаще ученик ездит, тем менее страшно ему управлять автомобилем). Это вопрос постоянной практики.

Фиксируем свои проявления мужества в напряженных ситуациях. Фиксируем внимание на этом и записываем даже незначительные достижения.

Список трудных и неопределенных ситуаций, обстоятельств или жизненных проблем	Доказательство силы и мужества. Как вы совладали с ситуацией, что позволяет вас характеризовать как сильного, решительного и мужественного человека?
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

⇒ Рекомендации по выявлению и устранению трудностей ⇐

Если вам неловко записывать примеры своего мужества, имейте в виду, что никто, кроме вас, не должен видеть этот список. Если вы действительно не считаете себя мужественным человеком, попробуйте спросить близкого друга, партнера, родителя или члена семьи, может ли он вспомнить о каком-либо случае, когда вы проявили силу духа, характер и находчивость.

Желательно вести записи, куда вы вносите все свои тревожные ситуации и работу с ними, подкрепляя свои достижения, отслеживая способы совладания.

Если у вас есть вопросы, комментарии по заданию – напишите мне на электронную почту pix3@list.ru

Можно записаться на консультацию

- варианты бесед – электронная переписка, Skype

Напоминаю вам номер телефона доверия,



Раиса Алексеевна