



Програма піклування про себе при тривозі

Вправа: Схильність – Опис страху

Ціль:

Ви дізнаєтеся, що переживання найгірших страхів у своїй свідомості не є справді небезпечним, навіть якщо це викликає страх.

Інструкція:

Ця вправа складається із двох частин, кожна з яких включає вплив на рівні уяви.

1. Перша частина - це детальний опис страху. В цьому описі ви створюєте максимально детальну картину вашого найбільшого страху і конкретно описуєте, як це могло статися. Напишіть про це або зробіть звукозапис свого опису.
2. Друга частина – це схильність до уяви. Тут ви читаєте або слухаєте свій опис, щоб самому звикнути до цієї думки про страх. Одночасно ведіть запис вправ стосовно схильності, використовуючи щоденник.

Завдання є складним і спочатку може викликати неприємні відчуття. Однак через повторення та читання вголос почуття страху повільно починає слабшати.

Вправу бажано повторювати трьох разів на тиждень.

Приклад:

Опишіть, наприклад: Що відбувається з вашим страхом? Як ви почуваетесь? Які у вас думки щодо ситуації та як би ви діяли? Що ви чуєте і які у вас відчуття запаху?

Частина 1: Докладний опис страху



Частина 2: Схильність до уяви

Ведіть запис вправ про схильність в доданому нижче щоденнику.

День	Рівень тривоги перед читанням (0-100)	Рівень тривоги після читання (0-100)	Власна увага (наприклад, відчуття тіла, думки)
1.1.2022	35	55	Під час впливу мій пульс частішає. Після прочитання я відчуваю невелике полегшення.