



# Програма піклування про себе при тривозі

## Вправа: Момент занепокоєння

---

### Ціль:

Ви навчитеся зосереджувати свої занепокоєння на щоденному обмеженому за часом моменті занепокоєння, що дозволить вам сконцентровано думати про свої проблеми. Таким чином, ваші турботи не безмежні, і вони не контролюють ваше повсякденне життя весь час.

### Інструкція:

Виділяйте собі від 15 до 30 хвилин щодня протягом наступного тижня, щоб розібратися зі своїми турботами. Приділіть цьому хвилинку не відразу перед сном. Коли ви помітите, що вдень або вночі вам спадає на думку якість занепокоєння, запишіть це на папері. Перенесіть свою стурбованість на наступний момент, навіть якщо він здається складним.

Під час моменту хвилювання перегляньте справи, про які ви записали, що турбували вас минулого дня. Не соромтеся обмірковувати ці речі у своїй думці або використовувати запитання у завданні, щоб це допомогло вам.

Після ведення щоденника щодо занепокоєння щонайменше три дні ви можете розглянути такі питання.

- Які плюси та мінуси виникли в момент занепокоєння?
- Чи було легше чи важче передати моменти занепокоєння, ніж ви уявляли?
- Наскільки успішною була передача проблем із занепокоєння?

### Приклад:

”Що станеться, якщо питання не буде вирішено або вирішене погано?”

Ви можете знайти форму щоденника на наступній сторінці.

---



### Запис про занепокоєння:

Занепокоєння	Що станеться, якщо проблема із занепокоєнням не буде вирішена або буде вирішена погано?	Що тоді станеться?	Що це означає для мене? Що це говорить про ситуацію?

### Обміркуйте ще наступне:

- Які плюси та мінуси виникли в момент занепокоєння?
- Чи було легше або важче передати занепокоєння, ніж ви уявляли?
- Наскільки успішною була передача проблеми із занепокоєнням?