

ACT DLA ZABURZEŃ LĘKOWYCH

——— *Ćwiczenia* ———

Techniki ACT dla samopomocy

Olga Góralewicz, Loving Health



Spis treści

Czy to lęk	1
Wartości	2
Mierzenie poziomu lęku	3
Rozpoznaj swoje (negatywne) uczucia	4
Rozpoznaj swoje (negatywne) myśli	5





Czy to lęk, czy po prostu coś, co mi się nie podoba?

Niepokój może uniemożliwić nam prowadzenie takiego życia, jakiego pragniemy. Ale to uczucie może również powstać, gdy jesteśmy zmuszeni, lub *gdy czujemy, że powinniśmy* coś zrobić. Ta różnica nie zawsze jest oczywista.

Pomyśl o sytuacjach lub wydarzeniach, które wiesz, że wywołują u Ciebie niepokój. Czy emocjonalna nagroda jest warta cierpienia? Skorzystaj z poniższego dziennika, aby dowiedzieć się, których sytuacji możesz uniknąć i które sytuacje chcesz zastosować w życiu.

Działanie lub zdarzenie, które wywołuje niepokój	Czy pomoże mi żyć życiem, jakiego pragnę?

Każdy z nas jest inny. Nie mogę Ci dać gotowego wniosku. Ale Ty znasz siebie najlepiej. Spróbuj zapisać 2-3 zdania podsumowujące wszelkie postanowienia, które mogły przyjść Ci naturalnie do głowy podczas wykonywania tego ćwiczenia.



Wartości i zaangażowanie

Wypisz swoje 3 najważniejsze wartości. Ustalenie wartości może być trudne. Odwiedź stronę <https://loving.health/terapia-act-wartosci/>, jeśli potrzebujesz dalszej pomocy.

Co dalej?

Jak mówi Russ Harris; *Twoje wartości mogą obejmować miłość, szacunek, humor, cierpliwość, odwagę, uczciwość, troskę, otwartość, życzliwość, współczucie lub coś jeszcze innego. Poszukaj sposobów, aby **wpleść wartości w każdy dzień** i pozwól im kierować i motywować działania.*

Skorzystaj z poniższego dziennika, aby śledzić sposoby uwzględniania swoich wartości w codziennym życiu. Pamiętaj, że nie muszą być ogromne ani monumentalne. Ważne jest, aby skupić się na tym, do czego chcesz dążyć.

Wartość:.....

Dzień	Sytuacja	I jak?

Wartość:.....

Dzień	Sytuacja	I jak?

Wartość:.....

Dzień	Sytuacja	I jak?



Mierzenie poziomu lęku

Poziom lęku stale się zmienia. Russ Harris podaje następującą metaforę:

Pomyśl o niepokoju jak o poziomie wody. Kiedy dociera do twojego nosa, najmniejsza fala może sprawić, że poczujesz się, jakbyś się topił. Ale jeśli uda ci się obniżyć poziom "wody lękowej" do kostek, jedynie tsunami zwali Cię z nóg.

Aby obniżyć poziom lęku, musimy go zbadać. Co go powoduje? Jakie uczucia wywołuje? Jakie myśli przychodzą Ci do głowy? Jak na to reagujesz?

Zacznijmy od lęku na niskim poziomie. Być może nauczyłeś się ignorować te znaki, ale bardzo ważne jest, aby nauczyć się rozpoznawać, co się dzieje, gdy *nadal jesteś poza swoją strefą komfortu*.

Czym jest wyzwalacz?	Jakie myśli pojawiają się w Twojej głowie?	Jakie inne uczucia i emocje towarzyszą tym sytuacjom?	Jakie odczucia cielesne potrafisz rozpoznać?

A następnie, co się dzieje, gdy czujesz, że zaczynasz tracić kontrolę? Czy wyzwalacze, reakcje, wrażenia są takie same?

Czym jest wyzwalacz?	Jakie myśli pojawiają się w Twojej głowie?	Jakie inne uczucia i emocje towarzyszą tym sytuacjom?	Jakie odczucia cielesne potrafisz rozpoznać?



Rozpoznaj swoje (negatywne) uczucia

Przechodząc przez epizod niepokoju,
spróbuj umieścić w swoim ciele:

- Uczucia, np. smutek
- Odczucia, np. zimno, ciepło
- Reakcje fizyczne, np. pocenie się

Użyj różnych kolorów lub symboli, aby
przedstawić trzy powyższe kategorie.

Przykład:

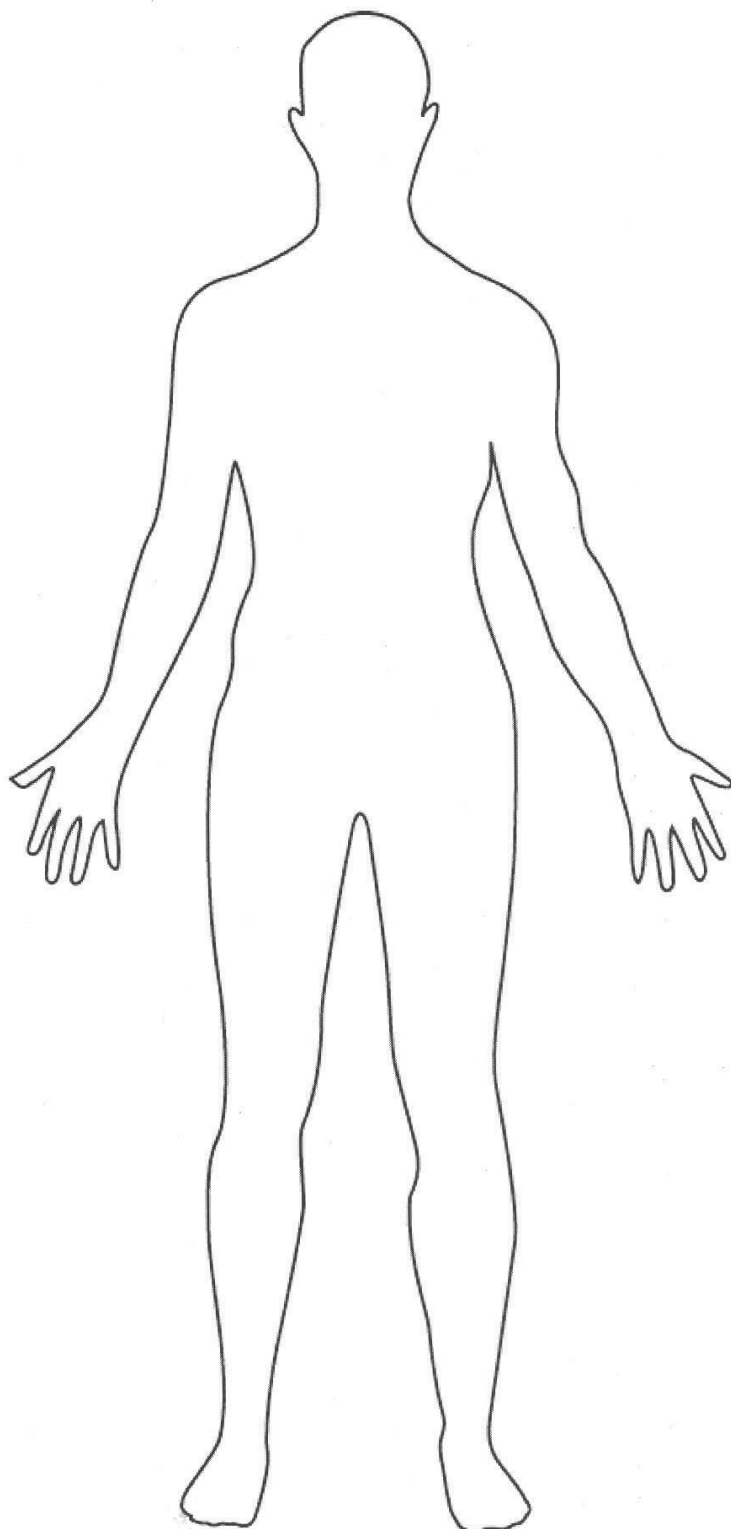
● Smutek

Tvoja legenda:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Użyj ludzkiego konturu po lewej
stronie, aby zaznaczyć je wszystkie.

To ćwiczenie może znacznie ułatwić
rzucenie kotwicy i użycie wzoru ACE.





Rozpoznaj swoje (negatywne) myśli

Zrób to samo dla swoich myśli. Spróbuj je nazwać i wskaż dokładnie, gdzie pojawiają się w twojej głowie.



Przykład:

● Brak motywacji

Twoja legenda:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Użyj konturu głowy po lewej stronie.

To ćwiczenie może znacznie ułatwić rzucenie kotwicy i użycie wzoru ACE.

Dlaczego ACT?



Cześć, jestem Olga.
Jestem specjalistą i
coachem od Terapii
Akceptacji i
Zaangażowania.

Miło Cię poznać!

Szkola z jakiej się wywodzę (Human Potential Institute) traktuje człowieka jako całość, zwracając jednocześnie uwagę na zdrowie, hormony, poziom energii, suplementy i codzienne nawyki.

Człowiek to nie tylko głowa i myśli z niej płynące. Jest też mądrość ciała, które gromadzi napięcia, traumy, ale jednocześnie pomaga nam się uspokoić lub podpowiada rozwiązania (stąd jest np. “gut feeling”). Może być naszą kotwicą.

Instytut, z którego pochodzę, kładzie duży nacisk na łączenie ciała z umysłem, wyznaczanie celów, aktywne do nich dążenie, a także rozpoznawanie przeszkód i stawianie im czoła.

Obecnie fascynują mnie możliwości, jakie daje praca w duchu ACT (Terapia Akceptacji i Zaangażowania).

„To, co cię powstrzymuje, to nie strach, ale twój stosunek do niego. Im mocniej będziesz trzymał się postawy, że strach jest czymś „złym” i nie możesz robić rzeczy, które chcesz, tym dłużej nie zniknie, tym bardziej utkniesz”.

— Russ Harris, *The Confidence Gap*

