

# RADZENIE SOBIE ZE ZMARTWIENIAMI



Terapia poznawczo - behawioralna podejście oparte na badaniach naukowych, aby móc przezwyciężyć Ogólne Zaburzenia Lękowe.



# RADZENIE SOBIE ZE ZMARTWIENIAMI

## Witamy!

Gratulacje za podjęcie próby poradzenia sobie ze zmartwieniami i lękami. Szukanie pomocy jest jednym z najtrudniejszych kroków.

Radzenie sobie ze zmartwieniami to książka ćwiczeń, która bazuje na opartej na dowodach terapii psychologicznej znanej jako terapia poznawczo-behawioralna (CBT). Zaznajomi Cię z dwiema konkretnymi technikami CBT zwanymi Czas na Zmartwienie i Rozwiązywanie Problemów. Techniki te okazały się skuteczne dla wielu osób, których życie obarczone było zamartwianiem się i lękami.

Ten zeszyt ćwiczeń jest skonstruowany tak, aby ludzie korzystający z niego, przy wsparciu wyszkolonych specjalistów z zakresu zdrowia psychicznego, mogli wynieść z niego jak najwięcej. Takim specjalistą może być psycholog zajmujący się samopoczuciem psychicznym, często w skrócie nazywany PWP, pracujący w ramach programu Poprawy Dostępu do Terapii Psychologicznych (IAPT)

w Anglii. Biorąc pod uwagę sukces tego sposobu pracy, podobne role do tej, w której pracuje PWP, stają się coraz bardziej dostępne także w innych krajach.

**Masz całkowitą kontrolę nad sposobem pracy z tą książką ćwiczeń. Dlatego tempo, z jakim pracujesz korzystając z tego poradnika, zależy wyłącznie od Ciebie, tak jak i sposób wykorzystywania poznanych technik w praktyce.**

## Więc czym jest Czas na Zmartwienia i Rozwiązywanie Problemów?

Zamartwianie się jest czymś, co robią wszyscy. Czasami może to być coś, co może okazać się przydatne, pomagając nam poczuć, że mamy większą kontrolę i jesteśmy przygotowani. Na przykład, lęk przed rozmową kwalifikacyjną może sprawić, że poczujemy się uważni i gotowi na czekające nas wyzwanie.

Jednakże, niebezpieczeństwo wynikające z przekonania, że martwienie się jest pomocne we wszystkich sytuacjach polega na tym, że może powstać wtedy **błędne koło zmartwienia**. Jeśli takie koło się stworzy, wtedy tkwimy w nim zamartwiając się bez przerwy o wiele różnych rzeczy. Zmartwienie może stać się niekontrolowane i mieć znaczący wpływ na codzienne życie. To ciągle, trudne do kontrolowania zamartwianie i lęk nazywa się Ogólnym Zaburzeniem Lękowym. W późniejszej części książki więcej czasu poświęcimy na omówienie Ogólnego Zaburzenia Lękowego i **błędneho koła zmartwienia**.

Techniki przedstawione w tym poradniku bazują na dwóch opartych na dowodach podejściach wykorzystywanych w leczeniu zamartwiania się, zwanych **Czas na Zmartwienia i Rozwiązywanie Problemów**. Techniki te pomagają przełamać **błędne koło zamartwiania** się, a wiele badań wykazało, że są one bardzo skuteczne, zwłaszcza w przypadku osób przeżywających trudne, życiowe wydarzenia i inne problemy.

**Czas na Zmartwienia** jest techniką, która ma pomóc Ci przestać być niewolnikiem swoich zmartwień w miarę ich pojawiania się w ciągu dnia, a zamiast tego lepiej nimi zarządzać poprzez zaplanowanie konkretnego

czasu, który można poświęcić na martwienie się.

Dzięki temu zyskasz również przestrzeń do rozwiązania wszelkich zmartwień, które wymagają rozwiązania i rzeczywiście mogą zostać rozwiązane! **Rozwiązywanie problemów** pomaga efektywnie radzić sobie z problemami praktycznymi, których doświadczasz w życiu. Dostarcza istniejącego strukturalnego sposobu praktycznych rozwiązań, aby rozwiązać Twoje problemy i przestać się o nie martwić.

Zanim zaczniemy, ważne jest, aby dowiedzieć się więcej o podejściu stosowanym w książce ćwiczeń *Radzenie sobie ze zmartwieniami*. Pomoże Ci to zdecydować, czy stosowanie tych technik jest dla Ciebie najlepsze. Pomoże to również określić, czy istnieje coś, co może przeszkadzać Ci w osiągnięciu jak największych korzyści z tej książki ćwiczeń.

**Posłuchajmy historii Amandy, żeby dowiedzieć się więcej o Radzeniu sobie ze zmartwieniami i sprawdźmy, jak ona skorzystała z tego podejścia, aby pokonać swoje zmartwienia i lęk.**

## Historia Amandy

Mam 34 lata i myślę, że zawsze byłam raczej wojownicza. Patrząc wstecz, od czasów szkolnych wydawało mi się, że martwienie się jest pomocne, sprawia, że czuję się lepiej przygotowana do egzaminów i zajęć. Również w pracy czułam, że martwienie się, aby być przygotowanym na najgorszy scenariusz, pomagało mi kontrolować sytuację i być maksymalnie przygotowaną na wszystko, co może się mi przytrafić.



Nie potrafię tak naprawdę określić momentu, kiedy moje zamartwianie stało się w rzeczywistości niepomocne i zaczęło negatywnie wpływać na moje życie. Przypuszczam, że około 18 miesięcy temu zorientowałam się, że martwiłam się wieloma różnymi sprawami. Moja mama mieszkała sama i ciągle martwiłam się o to, że coś się stanie w domu, że się przewróci i nie będzie w stanie uzyskać pomocy. Potem w pracy zaczęły pojawiać się trudności. Straciłam duży kontrakt i martwiłam się, że szef mnie zwolni. Ciężko było mi się skoncentrować, więc kończyło się na tym, że pracowałam coraz dłużej, żeby ze wszystkim zdążyć. Czułam się wyczerpana i martwiłam się o swoje zdrowie. W pracy często bywało, że szef pytał mnie o coś, a ja po prostu miałam pustkę w głowie. Można łatwo zgadnąć, że martwiłam się jeszcze bardziej, że szef myśli, że jestem bezwartościowa w mojej pracy i może mnie zwolnić!

Następnie moje uporczywe zamartwianie się zaczęło również się odbijać na związku z moim partnerem, Benem. On pracuje poza domem większość czasu w tygodniu jako brygadzysta na budowie. Martwiłam się ciągle dopóki nie dowiedziałam się, że dojechał bezpiecznie do pracy, a potem martwiłam się, że na miejscu będzie wypadek. Więc często wysyłałam mu mnóstwo wiadomości w ciągu dnia, żeby sprawdzić, czy wszystko

z nim w porządku. To go denerwowało, a po jego powrocie do domu dochodziło do wielkich kłótni, podczas których nazywał mnie "irracjonalną". To wszystko powodowało, że martwiłam się, iż mnie zostawi. Niestety martwiłam się nie tylko o duże sprawy, zauważyłam, że martwię się również o wiele mniejszych rzeczy.

Z czasem stwierdziłam, że większość mojego dnia zajmowały zmartwienia i miały one realny wpływ na wszystkie aspekty mojego życia. Więc pewnego dnia, po całej nocy martwienia się postanowiłam, że muszę sobie poradzić z tym zamartwianiem się, ale nie miałam pojęcia, jak zacząć! Udałam się na wizytę do lekarza pierwszego kontaktu, aby porozmawiać o swoim samopoczuciu, a on polecił mi wizytę u psychologa z zakresu dobrostanu psychicznego PWP, który przyjmował w przychodni. Początkowo nie byłam pewna, nie byłam przekonana, w jaki sposób rozmowa z kimś ma mi pomóc ze wszystkimi moimi zmartwieniami. Jednak około miesiąca później miałam wizytę u Mike'a. Zadawał mi mnóstwo pytań dotyczących tego, o czym myślę, jak się czuję, jeśli chodzi o moje ciało, co robię i jakie odczuwam emocje. W pierwszym momencie pytania wydawały mi się dziwne i nie dostrzegłam, że tak naprawdę są one dla mnie istotne.

Jednak, gdy Mike powiązał moje trudności z czymś, co się nazywa **błędne koło**, zaczęło to nabierać sensu. Pierwszy raz zauważyłam, że to co robiłam, co myślałam i jak się czułam fizycznie, wpływało na siebie na wzajem i jeszcze bardziej pogarszało sytuację. Poświęciliśmy trochę czasu na rozmowę o tym, jak martwienie się i lęk mogą być pomocne w niektórych okolicznościach. Jednak, gdy ludzie ciągle się zamartwiają o wiele rzeczy, z których niektóre po prostu nie mogą być rozwiązane, może to negatywnie wpływać na wiele obszarów życia. Rozmawialiśmy również o tym, jak niektórzy ludzie wierzą, że martwienie się jest zawsze bardzo pomocne i dlatego stale martwią się, aby być przygotowanym na najgorszy scenariusz. W wyniku tego nasze zmartwienia wymykają się spod kontroli, wpływają na nasz sen, zaczynamy nawet unikać rzeczy, o które się martwimy, zamiast próbować je rozwiązać! Omówiliśmy też, jak lęki spowodowane ciągłym zamartwianiem się czynią nas niespokojnymi, dotykają nas fizycznie, często ludzie zgłaszają, że czują "węzeł w żołądku". Zbyt wiele lęków może spowodować problemy żołądkowe do tego stopnia, że będziemy musieli chodzić często do toalety.

Zacząłam zauważać wpływ moich zmartwień na wiele różnych obszarów mojego życia i chciałam się dowiedzieć, co mogę z tym zrobić. Mike wyjaśnił, że pracuje wykorzystując metodę samopomocy opartą na podręczniku samopomocy zatytułowanym *Radzenie sobie ze zmartwieniami*. Wyjaśnił,

że to podejście opiera się na terapii psychologicznej nazywanej terapią poznawczo-behawioralną, lub w skrócie CBT. To podejście skupiało się na dwóch głównych technikach nazywanych **Czas na Zmartwienia** i **Rozwiązywanie Problemów**. Podobało mi się brzmienie **Rozwiązywanie Problemów**, ponieważ sprawiało wrażenie praktycznego sposobu w posuwaniu się naprzód i mogłam utożsamiać się z wieloma problemami, o które się martwiłam. Technika **Czas na Zmartwienia** brzmiała na początku dziwnie, jako pomysł, żeby ustalić czas na zamartwianie się. W każdym razie miało sens planowanie szczególnego czasu tylko na martwienie się, w ten sposób mogłabym mieć kontrolę przez resztą dnia. Mike wyjaśnił, że mogę pracować z tą książką ćwiczeń w moim własnym tempie, a on wspierałaby mnie co tydzień, aby utrzymać mnie na właściwym torze i pomóc mi przezwyciężyć wszelkie trudności.

**Każda sesja wsparcia miała trwać około pół godziny, co biorąc pod uwagę pracę, wyglądało na wykonalne.**

Przez kolejne tygodnie Mike pomagał mi w pracy z tą książką ćwiczeń. Kiedy zaczęłam wypisywać wszystkie moje zmartwienia, zorientowałam się, jak wiele ich było i wszystko to wydawało mi się trochę za dużo. Mike powiedział, że dobrym pierwszym krokiem jest zastanowienie się nad moimi

zmartwieniami w kategoriach tych, które były: **nieważne, ważne, ale możliwe do rozwiązania (zmartwienia praktyczne)** oraz te, które były ważne, ale nie można ich rozwiązać (**hipotetyczne zmartwienia**). Od razu spostrzegłam, że wiele z moich zmartwień było **hipotetycznych**, wiele dotyczyło pracy, np. "A co, jeśli nie zdążę na czas"; "A co, jeśli zachoruję i nie zdążę na czas"; i "A co, jak mnie zwolnią. Mike wyjaśnił, że zmartwienia "A co jeśli" są bardzo powszechne u osób z ogólnym zaburzeniem lękowym, ale **Czas na Zmartwienia** to podejście, które może pomóc. Po pierwsze, musiałam wyznaczyć sobie konkretny czas, który poświęciłabym na zamartwianie się każdego dnia, przez około 20 minut. Za każdym razem musiałam w ciągu dnia napisać zmartwienie i spróbować ponownie skupić się na teraźniejszości. Kiedy przyszedł zaplanowany **Czas na Zmartwienia**, mogłam wykorzystać go na martwienie się o wszystko, co napisałam, a następnie musiałam zrewidować, czego się nauczyłam. Stosowałam tę technikę w ciągu tygodnia, ale zauważyłam, że mam trudności z ponownym skupieniem się na teraźniejszości po napisaniu moich zmartwień. Podczas następnej sesji wsparcia powiedziałam o tym Mikowi, ale on zapewnił mnie, że to powszechne. Ale potem powiedział, że jednym ze sposobów na ponowne skupienie się na teraźniejszości jest skoncentrowanie się na zadaniu wykonywanym wcześniej, wykorzystując zmysły. Na przykład, jeśli zmywałam naczynia, należy skupić się na temperaturze wody,

kształcie każdego naczynia i zapachu płynu do naczyń. Wytłumaczył również, że stosowanie **Czasu na Zmartwienia** wymaga praktyki, ale z biegiem czasu wiele osób uważa, że jest to naprawdę pomocna technika. W miarę upływu czasu, stosowanie **Czasu na Zmartwienia** stawało się łatwiejsze i zauważyłam, że mimo, iż wydawało się, że mam tysiące zmartwień każdego dnia, były to właściwie te same zmartwienia. Zauważyłam też, że sporo zmartwień było właściwie praktycznymi zmartwieniami możliwymi do rozwiązania. Mike pomógł mi skorzystać z **Rozwiązywania Problemów**, aby zająć się tymi zmartwieniami. Zdałam sobie również sprawę, że zanim nadszedł czas na moje zaplanowane zmartwienia, wiele z tych zapisanych zmartwień już mnie nie martwiło!

Z czasem sprawy zaczęły się poprawiać.

**Poradziłam sobie z kontrolowaniem moich zmartwień, zamiast pozwolić im kontrolować mnie!**

Stawałam się bardziej produktywna w pracy i dużo mniej się kłóciłam z Benem. Oczywiście nadal od czasu do czasu się martwię. Ale jest to o wiele mniej przytłaczające, nauczyłam się sposobów radzenia sobie z moimi zmartwieniami i jestem lepsza w rozwiązywaniu praktycznych problemów.

## Czym jest Ogólne Zaburzenie Lękowe?

### Ogólne Zaburzenie Lękowe (GAD) jest powszechne.

W ciągu życia, około 1 na 20 osób doświadczy GAD w takim stopniu, że będzie miało to znaczący wpływ na jej życie. Osoby z GAD doświadczają niekontrolowanego zamartwiania się i niepokoju związanego z wieloma różnymi rzeczami, obok trudnych objawów fizycznych, takich jak trudności ze snem, problemy z koncentracją lub uczucie niepokoju.

Chociaż istnieje wiele teorii na temat tego, co powoduje GAD, eksperci nadal nie są pewni co do jednej konkretnej przyczyny. Jest wiele możliwości:

- Zainicjowane przez stresujące i trudne życiowe wydarzenia.
- Przypadki trudności ze zdrowiem psychicznym w rodzinie.
- Brak równowagi neuroprzekazników (substancji chemicznych mózgu), takich jak serotonina, noradrenalina i kwas gamma-aminomasłowy.

**Wszystkie te możliwości przyczyniają się do GAD, ale najprawdopodobniej ich kombinacja wpływa na to, jak się czujemy.**

## Jak wygląda Ogólne Zaburzenie Lękowe?

Różne osoby doświadczają GAD w różny sposób, ale jest liczba wspólnych oznak i objawów.

Odnoszą się one do czterech głównych obszarów i mogą obejmować takie rzeczy jak:



**Tak jak błędne koło, każdy z tych obszarów działa na zasadzie efektu domina na pozostałe i może wpływać znacząco na obszary życia, takie jak praca, związek lub hobby.**

## Co podtrzymuje Ogólne Zaburzenie Lękowe?

Istnieje liczba kluczowych czynników GAD, które, jak się uważa, podtrzymują *błędne koło zmartwiania* się:



**Nietolerancja niepewności** wiąże się z tym, że ludzie przesadnie oceniają, iż przyszłe wydarzenia będą negatywne i mają poczucie, że nie będą w stanie poradzić sobie, jeśli zdarzy się najgorsze.

W takich sytuacjach, niektórzy wierzą, że martwienie się potencjalnymi problemami pomoże im wygenerować rozwiązania w przyszłości dla tych problemów, jeśli te faktycznie się pojawią. Wtedy angażują się w **niepokojące zachowania**, takie jak przesadne przygotowania, planowanie lub szukanie oparcia u innych. Kiedy już myślą, że zrobili wszystko, aby móc poradzić sobie, gdy "stanie się najgorsze", odczuwają ulgę wierząc, że zwiększyli swoją pewność co do przyszłych wydarzeń. Doświadczanie takiej ulgi z kolei

skutkuje jeszcze częstszym stosowaniem zachowań związanych z **martwieniem się** i nigdy nie ma okazji, aby zobaczyć, co mogłoby się stać, gdyby wcześniej tego zmartwiania nie było. Przełamanie błędnego koła i nauczenie się **żyć z niepewnością** jest ważną częścią radzenia sobie ze zmartwieniami.

Spróbujmy teraz zrozumieć jak wygląda Twoje błędne koło zmartwień. Po pierwsze spójrz na **arkusz błędnego koła** wypełnionego przez Amandę.



## Arkusz błędnego koła Amandy

### MOJA SYTUACJA

Ważny termin w pracy



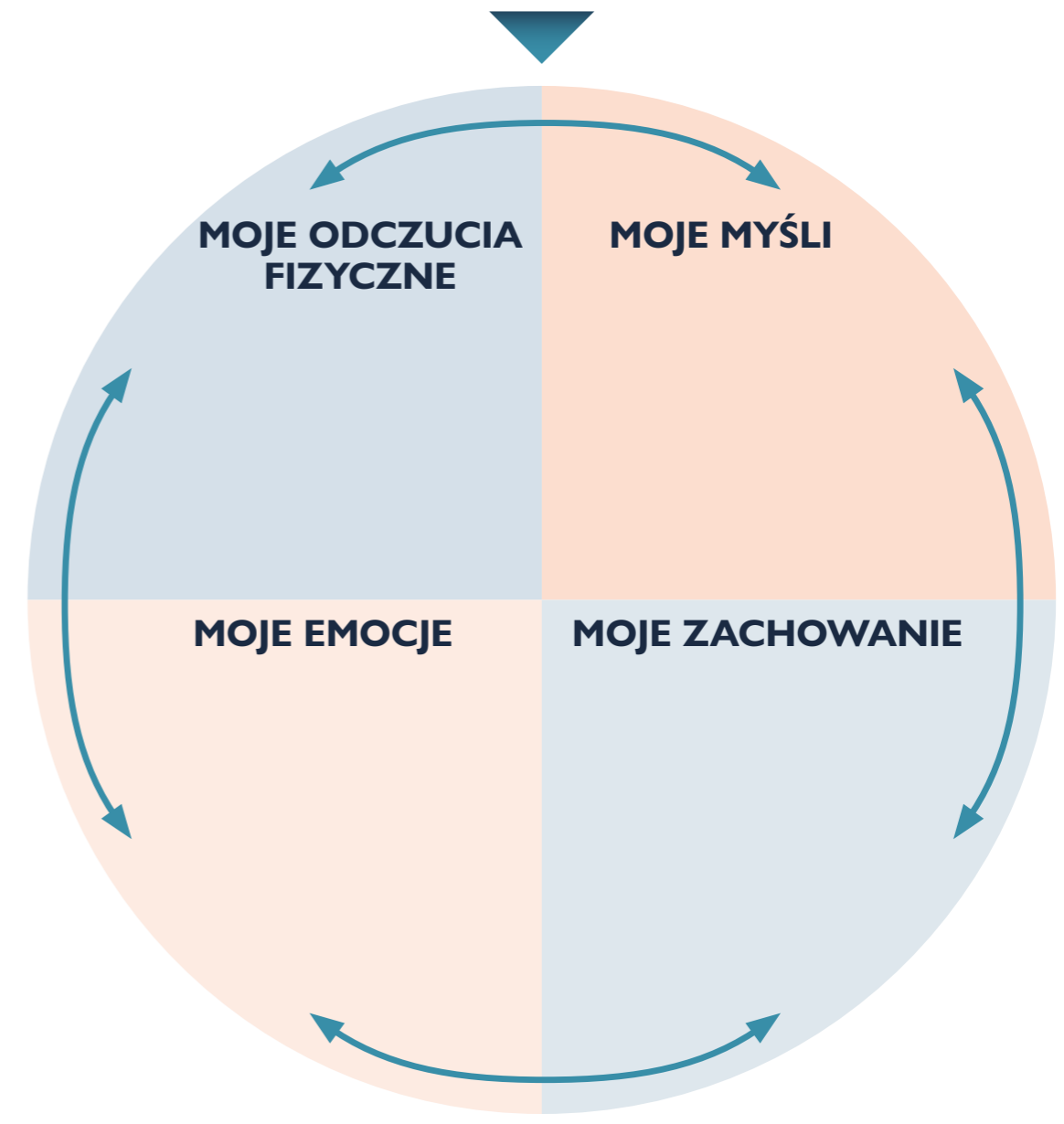
### WPLÝW

Poczucie odizolowania od partnera, przyjaciół i kolegów z pracy.

## Mój arkusz błędnego koła

Używając poniżej zamieszczonego arkusza błędnego koła, zapisz emocje, fizyczne odczucia, zachowania i myśli, których doświadczasz, myśląc jednocześnie o ich wpływie na Twoje życie.

### MOJA SYTUACJA



### WPLÝW

## Ustalenie celów

Po wypełnieniu **arkusza błędnego koła**, następnym krokiem jest zastanowienie się nad wyznaczeniem sobie celów, które chciałbyś osiągnąć przed zakończeniem pracy z tą książką ćwiczeń.

W określaniu celów, ważne jest, aby pamiętać:

## Najważniejsze wskazówki

### Bądź konkretny

Ważne jest, aby ustalić konkretne cele, które chciałbyś osiągnąć, zanim skończysz pracę z tą książką ćwiczeń. Ludzie często myślą o ogólnych celach, takich jak "nie czuć się tak bardzo niespokojnym". Jednak może być trudno stwierdzić, czy lub kiedy taki cel został osiągnięty. Tak więc, zamiast tego przy wyznaczaniu celów zastanów się, skąd będziesz wiedział, że nie czujesz się już tak niespokojny. Spróbuj pomyśleć o rzeczach, które możesz zrobić, a następnie określ bardziej szczegółowe cele związane z tymi rzeczami. Na przykład "Postaram się spędzić czas z rodziną podczas weekendu i będę sprawdzać maile z pracy tylko wtedy, kiedy dzieci będą w łóżku".

### Bądź realistyczny

Na początku ważne jest, aby wyznaczyć sobie kilka celów, które według Ciebie możesz realnie osiągnąć w ciągu najbliższych kilku tygodni. Dlatego pomyśl o tym, aby na początku wyznaczyć sobie **cele krótkoterminowe** - cele, które są tuż poza zasięgiem, ale w zasięgu wzroku i zacznij pracować w tym kierunku, zanim przejdiesz do celów **średnio** lub **długoterminowych**. W każdym razie dobrze jest myśleć o celach średnio i długoterminowych w tym momencie, ponieważ mogą one zacząć wyglądać na bardziej osiągalne w miarę używania tego programu i ustępowania zmartwień oraz niepokoju.

### Bądź pozytywnie nastawiony

Może być kuszące rozpatrywanie celów w kategoriach robienia mniej lub zaprzestania robienia czegoś, na przykład "Rzadziej będę pytać kolegów, co sądzą o mojej wydajności w pracy". Tyle, na ile to możliwe, lepiej jest wyrazić cele w bardziej pozytywny sposób lub w formie dążenia do czegoś. Na przykład, zamiast "Rzadziej będę pytać kolegów, co myślą o mojej wydajności w pracy", zastanów się, co mógłbyś zrobić zamiast tego. Na przykład, "Dopilnuję, aby informacje zwrotne na temat mojej wydajności w pracy były przekazywane wyłącznie przez mojego bezpośredniego przełożonego podczas comiesięcznej oceny wydajności".

Albo zamiast "Przestanę odkładać załatwianie spraw w pracy", pomyśl o korzyściach, jakie możesz mieć z osiągnięcia tego celu. Na przykład, "Będę starał się wykonywać więcej powierzonych mi zadań w pracy i sprawdzę, ile mogę zrobić sam, zanim zwrócę się o pomoc".





Oto przykład celów Amandy:

## Arkusze celów Amandy:

CEL 1	Dzisiejsza data:	Poniedziałek, 23 listopada					
	Spędzę czas z Benem przez weekend i będę sprawdzać wiadomości z pracy tylko rano.						
	Mogę to zrobić teraz (zakreśl w kółko cyfrę):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Nie, wcale		Czasem		Często		O każdej porze

CEL 2	Dzisiejsza data:	Poniedziałek, 23 listopada					
	Będę się starać wykonywać więcej przekazanych mi zadań w pracy i sprawdzę, ile mogę zrobić sama, zanim zwrócę się o pomoc.						
	Mogę to zrobić teraz (zakreśl w kółko cyfrę):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Nie, wcale		Czasem		Często		O każdej porze

Zapoznałeś się z **krótkoterminowymi** celami Amandy. Korzystając z **arkusza** celów na następnej stronie, wyznacz sobie **krótkoterminowe** cele.



## Arkusze moich CELÓW

CEL 1	Dzisiejsza data:						
	Mogę to zrobić teraz (zakreśl w kółko cyfrę):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Nie, wcale		Czasem		Często		O każdej porze

CEL 2	Dzisiejsza data:						
	Mogę to zrobić teraz (zakreśl w kółko cyfrę):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Nie, wcale		Czasem		Często		O każdej porze

CEL 3	Dzisiejsza data:						
	Mogę to zrobić teraz (zakreśl w kółko cyfrę):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Nie, wcale		Czasem		Często		O każdej porze

CEL 4	Dzisiejsza data:						
	Mogę to zrobić teraz (zakreśl w kółko cyfrę):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Nie, wcale		Czasem		Często		O każdej porze

CEL 5	Dzisiejsza data:						
	Mogę to zrobić teraz (zakreśl w kółko cyfrę):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Nie, wcale		Czasem		Często		O każdej porze



## Dobra robota, dotarłeś tak daleko!

Teraz przyszedł czas na pracę z wykorzystaniem **Rozwiązywania Problemów** i **Czasu na Zmartwienia**. Może to brzmieć trochę zniechęcająco! Ale pamiętaj, że to Ty kontrolujesz, ile robisz w danym momencie i masz wsparcie.

Czasem postęp może być wolny i mogą się zdarzyć niepowodzenia. To jest zupełnie normalne i spodziewane. Jeśli napotkasz trudności, porozmawiaj z psychologiem PWP lub z osobą, która Cię wspiera.

### Etap 1:

#### Obszary mojego życia, które są naprawdę dla mnie ważne

**Przede wszystkim spróbuj pomyśleć o pięciu lub więcej obszarach, które są dla Ciebie w tej chwili naprawdę ważne.** Choć prawdopodobnie dla każdego będą one inne, przykładami takich obszarów mogą być sprawy związane z takimi dziedzinami jak rodzina, związki, role i obowiązki, aktywność społeczna i rekreacyjna, zdrowie, finanse czy przekonania religijne. Myślenie o ważnych dla Ciebie obszarach życia pomoże określić priorytetowe problemy, na których rozwiązywaniu należy się skupić w tych obszarach.

Wspierająca Cię osoba może pomóc Ci ustalić kilka podstawowych obszarów życia, które naprawdę cenisz lub uważasz za ważne. Skorzystaj z **Arkusza naprawdę ważnych dla mnie obszarów mojego życia** na następnej stronie, aby zapisać te zidentyfikowane obszary. Spójrz na przykład Amandy poniżej:

### Arkusz Amandy: Obszary mojego życia, które są naprawdę dla mnie ważne

**Wymień pięć najważniejszych i najbardziej cenionych spraw w Twoim życiu w chwili obecnej:**

- 1 Mój związek z moim partnerem Benem
- 2 Moje relacje z mamą
- 3 Moja praca
- 4 Ćwiczenia
- 5 Moje relacje z przyjaciółmi

## Arkusze obszarów mojego życia, które są naprawdę dla mnie ważne

**Wymień pięć najważniejszych i najbardziej cenionych rzeczy w Twoim życiu w chwili obecnej:**

1

2

3

4

5

## Etap 2:

### Jakie mam zmartwienia?

Następnym etapem jest próba uchwycenia swoich zmartwień i zapisanie ich w **arkuszu Moje zmartwienia** na stronie 22. Ważne jest zapisanie wszystkich zmartwień, bez względu na to, jak małe mogą się wydawać. Należy też postarać się jak najdokładniej **opisać** swoje zmartwienia, biorąc pod uwagę każdą z poniższych kwestii:

- ▶ Co to za **sytuacja**, o którą się martwisz? Na przykład: "Projekt w pracy;" "Mój partner pokonujący długi dystans do pracy".
- ▶ O czym **myślisz**? Na przykład, "A co, jeśli moja praca nie jest wystarczająco dobra?" "A co, jeśli nie zdążę w terminie?" "A co, jeśli mój partner będzie miał wypadek w drodze do pracy?"
- ▶ Czego się **obawiasz**, że może się stać? Jakie byłyby **tego konsekwencje**? Na przykład: "Zwolnią mnie" lub "Mój partner może umrzeć".
- ▶ Jakie odczuwasz **emocje**? Na przykład: "Lęk", "Strach", "Przytłoczenie" lub "Smutek".

**Zanim zaczniesz wypełniać Arkusz moich zmartwień, spójrzmy na arkusz zmartwień Amandy na następnej stronie:**

## Arkusz zmartwień Amandy:

Data i godzina	Sytuacja	O czym myślisz?	Czego się obawiasz, że może się zdarzyć?	Jakie odczuwasz emocje?
Poniedziałek, godz. 7 rano	Dojazd Bena do pracy	A co, jeśli będzie miał wypadek?	Będzie miał wypadek i umrze.	Lęk, strach, przerażenie, smutek
Poniedziałek, godz. 9 rano	Ben jest w pracy	A co, jeśli wlegnie wypadkowi na budowie? A co, jeśli spadnie z drabiny? Czy ktoś zadzwoni do mnie, jak będzie miał wypadek?	Będzie miał wypadek i odniesie poważne obrażenia.	Lęk, strach, smutek
Poniedziałek, godz. 10 rano	Projekt w pracy	A co, jeśli nie zdążę w terminie? A co, jeśli mój szef mnie zwolni?	Zawalę projekt i stracę pracę.	Strach, przytłoczenie, przerażenie
Poniedziałek, godz. 11.00	Zebrań w pracy	A co, jeśli się spóźnię? A co, jeśli zapomnę notatek?	Szef pomyśli, że jestem beznadziejna. Nigdy nie awansuję.	Lęk, przerażenie
Poniedziałek, godz. 13.00	Ben nie odpowiedział jeszcze na moje SMS-y	A co, jeśli miał wypadek na budowie?	Miał wypadek i jest ranny.	Lęk, smutek
Poniedziałek, godz. 14.00	Projekt w pracy	A co, jeśli stracę kolejny kontrakt? A co, jeśli moja praca nie jest wystarczająco dobra? Nigdy nie uda mi się dotrzymać terminu. Szef uważa, że jestem beznadziejna.	Stracę pracę.	Lęk, przerażenie
Poniedziałek, godz. 17.00	Rozmowa z mamą	Jestem pewna, że piec gazowy u mamy w domu nie jest bezpieczny. A co, jeśli jest wyciek gazu? A co, jeśli nastąpi wybuch?	Moja mama może być poważnie ranna.	Lęk, strach
Poniedziałek, godz. 19.00	Sprzątanie łazienki	Kran w łazience kapie, a co, jeśli zaleje łazienkę? A co, jeśli nie będzie mnie stać na zapłacenie rachunku za wodę? Jak dojdzie do zalania, to nigdy nie będzie mnie stać na zapłacenie za szkody.	Podłoga w łazience będzie zalana i spowoduje poważne zniszczenia.	Lęk, przytłoczenie
Poniedziałek, godz. 23.00	W łóżku	Nie mogę przestać się martwić. Nie będę mogła zasnąć. Martwiłam się całą dzień. Całe to zamartwianie się spowoduje, że się rozchoruję. Jak się rozchoruję, nie będę mogła pracować i nie dotrzymam terminów.	Rozchoruję się, nie dotrzymam terminów i stracę pracę.	Lęk, przytłoczenie



## Etap 3:

### Rodzaje doświadczanych zmartwień

Pomyśl o rodzajach doświadczanych zmartwień i przypisz je do następujących trzech kategorii:

#### Nieważne

**Są to zmartwienia mające niewiele wspólnego z obszarami Twojego życia, które określiłeś jako ważne lub cenione.**

Na przykład, "Spóźniłem się na kawę z kolegą" lub "Zapomniałem kupić mleko". Jednak niektóre zmartwienia mogą nie być związane z ważnymi lub cenionymi obszarami w życiu, ale nadal są ważne i trzeba je uporządkować, w przeciwnym razie mogą pojawić się poważne konsekwencje. Na przykład, nieodnowienie ubezpieczenia samochodu i uczestniczenie w wypadku! Dlatego, choć nie jest to ważne dla Ciebie osobiście, aby uniknąć poważnych konsekwencji, powinieneś nadal postrzegać te zmartwienia jako ważne.

#### Ważne i możliwe do rozwiązania (zmartwienia praktyczne)

**Są to zmartwienia ważne i wartościowe dla Twojego życia, dlatego powinieneś aktywnie pracować nad ich rozwiązaniem.**

Często te zmartwienia odnoszą się do praktycznych trudności doskwierających Ci obecnie, dla których istnieją praktyczne rozwiązania. Na przykład, takie zmartwienia mogą obejmować: "Borykam się z dotrzymaniem terminów w pracy, ale nie wiem jak powiedzieć o tym szefowi" lub "Nie zapłaciłem rachunku za prąd, więc pewnie

odetną mi prąd wkrótce". W późniejszej części tej książeczki omówimy sposoby rozwiązania tego typu zmartwień.

#### Ważne, ale niemożliwe do rozwiązania (zmartwienia hipotetyczne)

**Są to zmartwienia, których w żaden sposób nie można rozwiązać, ale nadal są ważne dla Ciebie.**

Czasem odnoszą się one do wydarzeń życiowych lub rzeczy, które miały miejsce w przeszłości, na przykład "miałem atak serca" lub dotyczą spraw, które mogą się wydarzyć w przyszłości, ale obecnie niewiele wskazuje na to, że tak się stanie. Często zmartwienia dotyczące tego, co może się wydarzyć w przyszłości, zaczynają się od: "A co, jeśli...", na przykład "A co, jeśli będzie wypadek na autostradzie i spóźnię się do pracy" lub "A co, jeśli mój partner mnie zostawi?" Zmartwienia o sprawy, które **mogą się** wydarzyć w przyszłości, nazywają się Zmartwieniami Hipotetycznymi. Możesz je rozpamiętywać, ale nie możesz im zaradzić.

**Przyjrzyjmy się teraz problemom, które zidentyfikowałeś w swoim arkuszu zmartwień.**

Następnie przenieś je na **arkusz "Rodzaje zmartwień"** na stronie 26, wpisując każde zmartwienie w kolumnie najbardziej odpowiadającej danemu rodzajowi zmartwienia. Spójrz na przykład Amandy poniżej:

### Arkusz Amandy: Rodzaje zmartwień

Nieważne	Ważne i możliwe do rozwiązania	Ważne, ale niemożliwe do rozwiązania
A co, jeśli zapomnę kupić mleko po drodze do domu?	Jestem pewna, że piec gazowy u mamy w domu nie jest bezpieczny. A co, jeśli będzie wyciek gazu? Kran w łazience kapie, co, jeśli zaleję łazienkę? Z powodu błędów drukarki, na pewno nie zdążę na czas złożyć dokumentu!	A co, jeśli Ben miał wypadek na budowie? A co, jeśli Ben spadnie z drabiny? A co, jeśli szef mnie zwolni? A co, jeśli stracę kolejny kontrakt?



## Mój arkusz rodzajów zmartwień

Nieważne	Ważne i możliwe do rozwiązania	Ważne, ale niemożliwe do rozwiązania

## Pomocy! Czy moje hipotetyczne zmartwienie ma praktyczne rozwiązanie?

Czasem mamy hipotetyczne zmartwienia o sprawy, które **mogą** wydarzyć się w przyszłości, na przykład zmartwienia typu "A co, jeśli", dla których może istnieć **praktyczne rozwiązanie - coś, czemu można zaradzić**.

Jeśli masz tego typu zmartwienia, możesz spróbować zadać sobie pytania, takie jak "Czy jest to zmartwienie, z którym mogę teraz coś zrobić?" i "Czy istnieje konkretny plan, który mogę wprowadzić w życie, aby poradzić sobie z tym zmartwieniem?"

Czasami ludzie mogą również uznać za pomocne przyjrzenie się konkretnej sytuacji, o którą się martwią, aby łatwiej móc zdecydować, czy dane zmartwienie ma praktyczne rozwiązanie. Na przykład, możesz martwić się o sprawy, takie jak "Nie zapłaciłem rachunku za prąd", a następnie "A co, jeśli odetną mi prąd?", co prowadzi do "A co, jeśli nie będę mógł ugotować jedzenia dla swoich dzieci?" Chociaż są to zmartwienia

typu "A co, jeśli?", to sytuacje, o które się martwisz, są czymś, czemu możesz zaradzić - jest to problem, który jest praktyczny i może być rozwiązany. Innym przykładem może być "A co, jeśli nie dotrzymam terminu? W tym przypadku, konkretna sytuacja, o którą się martwisz, jest terminem wykonania pracy, więc możesz zastosować konkretny plan, aby to zrealizować.

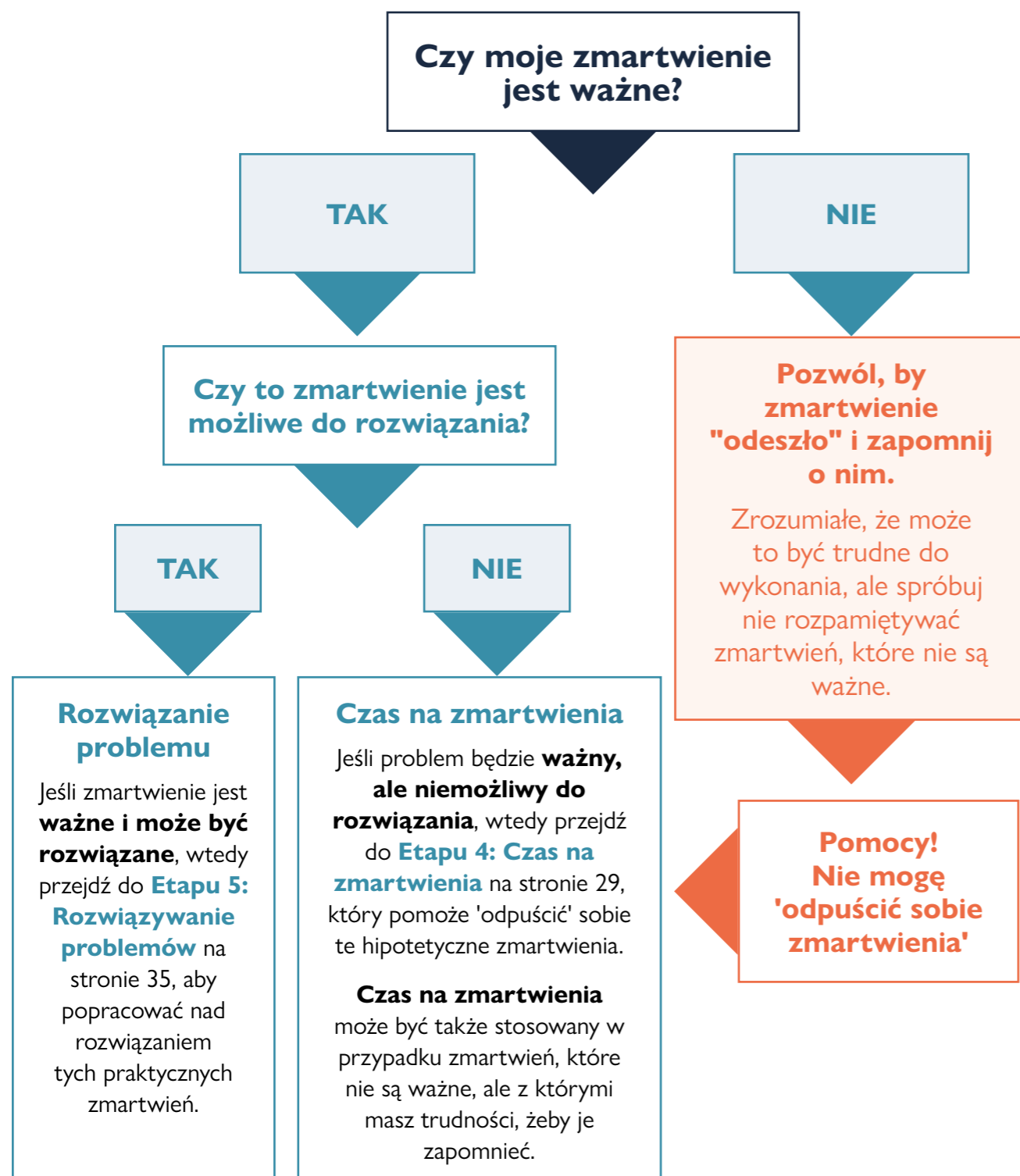
### ► WAŻNE

**Czasami, kiedy ludzie próbują znaleźć praktyczne rozwiązanie dla swoich zmartwień, mogą zauważyć, że zmagają się z kierunkiem niepokojących zachowań.**

Na przykład, szukanie oparcia lub przesadne przygotowanie się i planowanie. Zadaj sobie pytanie "Czy stosuję to rozwiązanie, aby zaplanować coś nieznanego? Jeśli tak, może to być znak ostrzegawczy, że angażujesz się w zachowania związane z martwieniem się, które mogą nie być pomocne. Jeśli utkniesz w tym miejscu, porozmawiaj ze wspierającym Cię specjalistą PWP lub inną osobą, która Ci pomaga.

## Dobra robota!

Zidentyfikowałeś różne rodzaje zmartwień, których obecnie doświadczasz. Użyj teraz poniższego wykresu, żeby zdecydować, w jaki sposób najlepiej się nimi zająć:



## Etap 4:

### Czas na zmartwienia

**Trudno jest nie martwić się o zmartwienia, nawet o te hipotetyczne i nie do rozwiązania.** Chociaż ważne jest, aby spróbować "odpuścić" sobie te hipotetyczne zmartwienia, to może okazać się, że łatwiej jest to powiedzieć niż zrobić!

Jednym z rozwiązań, które niektórzy ludzie uważają za pomocne, jest zaplanowanie czegoś, co nazywa się Czasem na zmartwienia. Czas na zmartwienia pozwala zaplanować porę na martwienie się o

hipotetyczne zmartwienia, ale w określonym czasie, aby nie trwało to przez całe Twoje życie. Spróbuj wykonać 4 poniższe kroki, które pomogą Ci poradzić sobie z hipotetycznymi zmartwieniami.

### ▶ WAŻNE

**Planowanie czasu na zmartwienia, kiedy jesteś przytłoczony wieloma zmartwieniami, nie ma większego sensu! To zrozumiałe. Jednak planowanie konkretnego czasu na martwienie się, może pomóc odzyskać kontrolę nad swoim zmartwieniem.**

Czas na zmartwienia okazał się bardzo pomocny dla wielu osób i może pomóc w odzyskaniu kontroli nad swoimi zmartwieniami, a Ty zaczniesz uczyć się, że zmartwienia nie muszą kontrolować Twojego życia.



## Krok 1: Planowanie Czasu na Zmartwienia

Pomyśl, ile czasu codziennie możesz przeznaczyć na martwienie się o hipotetyczne zmartwienia. Dopilnuj, aby był to Twój chroniony czas, który poświęcisz na martwienie się, nie robiąc nic innego. Ludzie często zgłaszają, że 20 minut wystarczy, choć gdy zaczniesz, sam najlepiej ocenisz, ile czasu będziesz potrzebował i zaplanujesz swój Czas na Zmartwienia. Zaplanowanie czasu na

martwienie się pomoże Ci powstrzymać hipotetyczne zmartwienia przed zbyt dużym wpływem na inne sprawy, którymi jesteś zajęty w ciągu dnia, w ten sposób ponownie odzyskasz kontrolę. Kiedy już ustalisz odpowiedni czas, zapisz go w swoim **arkuszu Czasu na Zmartwienia** na stronie 31.

### Najważniejsze wskazówki dotyczące planowania Czasu na Zmartwienia

- ▶ **Uprzedź innych, żeby Ci nie przeszkadzali**
- ▶ **Turn your phon Wyłącz telefon, poproś innych, żeby odbierali telefon**
- ▶ **Poszukaj cichego miejsca bez innych rzeczy, które mogą Ci przeszkodzić**
- ▶ **Nie planuj Czasu na Zmartwienia przed pójściem spać.**
- ▶ **Planuj Czas na Zmartwienia z tygodniowym wyprzedzeniem**

## Mój Arkusz Czasu na Zmartwienia

### Czas na Zmartwienia

Mój zaplanowany czas martwienia się to:

### Moje hipotetyczne zmartwienia

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	



## Krok 2: Zapisywanie swoich zmartwień

Planowanie Czasu na Zmartwienia niekoniecznie powstrzyma pojawianie się zmartwień w Twojej głowie w ciągu dnia. Jeśli się pojawią, zapisz je w **arkuszu Czasu na Zmartwienia** i odłóż je do zaplanowanego Czasu na Zmartwienia. Nadal traktujesz te

zmartwienia poważnie, ponieważ wrócisz do nich podczas zaplanowanego Czasu na Zmartwienia. Jednak spisanie ich i odłożenie na później może pomóc zmniejszyć ich wpływ na to, co robisz tu i teraz.

### ▶ WAŻNE

**Zmartwienia zapisane w ciągu dnia nie muszą być tylko hipotetycznymi zmartwieniami. Mogą to być zmartwienia, które mają praktyczne rozwiązania - są to więc problemy, które można rozwiązać.**

Kiedy nadejdzie Czas na Zmartwienia, będziesz się zajmować zmartwieniami, które zapisałeś. Jeśli istnieją problemy, które mają praktyczne rozwiązania, możesz przejść do **Etapu 5: Rozwiązywanie problemów** na stronie 35 i wykonać kroki związane z rozwiązywaniem problemów. Pamiętaj jednak, że jeśli brak natychmiastowej reakcji na swoje zmartwienie może mieć znaczące negatywne konsekwencje, ważne jest, aby nie odkładać tego zmartwienia na później. Na przykład, jeśli się zorientujesz, że zgubiłeś kartę bankomatową, najlepiej nie odkładać anulowania jej na później!

## Krok 3: Ponowna koncentracja na terażniejszości

Po zapisaniu zmartwienia, spróbuj **ponownie skupić się** na tym, co robiłeś. Jeśli jednak masz trudności z ponownym skupieniem nad rzeczą, którą robiłeś do tej pory, pomocne może być zajęcie się czymś innym. Pamiętaj, odłożyłeś czas zmartwienia się na później, więc "odpuść" sobie teraz to zmartwienie. Nie ignorujesz tego, tylko odkładasz na potem, dopóki nie nadejdzie Czas na Zmartwienia, kiedy to będziesz mógł w pełni poświęcić temu czas!

### Najważniejsze wskazówki dotyczące ponownego skupienia się

- ▶ Pamiętaj, że Czas na Zmartwienia zaplanowany jest na później.
- ▶ Zwracaj uwagę na to, co dzieje się w terażniejszości. Na przykład, na zadanie lub czynność, którą wykonywałeś, gdy zmartwienie pojawiło się w twoich myślach.
- ▶ Jeśli trudno Ci skupić uwagę na terażniejszości, skoncentruj się na zadaniu, które wykonywałeś, używając swoich zmysłów. Na przykład, co można zobaczyć, powąchać, usłyszeć, dotknąć lub posmakować? Jeśli gotujesz, skup się na zapachu jedzenia lub odgłosie gotowanego jedzenia.
- ▶ Jeśli trudno Ci skupić się ponownie na tym co robiłeś, może lepiej zająć się czymś zupełnie nowym.

## Krok 4: Twój Czas na Zmartwienia

Podczas swojego zaplanowanego Czasu na Zmartwienia przeczytaj zmartwienia, które zapisałeś w trakcie całego dnia w **arkuszu Czasu na Zmartwienia**. Następnie wykorzystaj swój Czas na Zmartwienia, aby się martwić. Kiedy czasem wrócisz do wcześniej zapisanych zmartwień, może się okazać, że niektóre z nich nie są już Twoim zmartwieniem lub same się rozwiązały. Jeśli tak właśnie się zdarzy, to skreśl je.

Jeżeli okaże się, że wcześniej zapisane problemy mają praktyczne rozwiązanie, dodaj je do **arkusza - Rodzaje zmartwień** w kolumnie - **Ważne do rozwiązania** na stronie 26.

Jeśli zdecydujesz się popracować nad tym zmartwieniem, możesz wówczas użyć techniki Rozwiązywania Problemów, aby to zmartwienie rozwiązać.

Korzystanie z Czasu na Zmartwienia wymaga czasu i praktyki. Jednak z czasem może się okazać, że jest to przydatna technika zmniejszająca wpływ zmartwień na codzienne życie. Gdy zaczniesz wykorzystywać Czas na Zmartwienia częściej, być może przekonasz się również, że jesteś w stanie zmniejszyć ilość czasu, który planujesz każdego dnia na martwienie się. W końcu możesz już nie potrzebować Czasu na Zmartwienia w ogóle, warto więc popracować w tym kierunku.

## Krok 5: Ocena czasu na zmartwienia

Po zakończeniu zaplanowanego czasu na zmartwienia skorzystaj z **arkusza oceny czasu na zmartwienia** na stronie 34, aby zapisać, czego nauczyłeś się podczas czasu na zmartwienia. Na przykład:

- Czy jakieś Twoje zmartwienia miały praktyczne rozwiązania?
- Czy zauważyłeś, że masz mniej zmartwień, niż myślałeś? A może wiele twoich zmartwień dotyczyło tej samej sprawy?
- Czy niektóre zmartwienia przestały cię niepokoić?

Ważne jest jednak, aby nie analizować Czasu na Zmartwienia, dopóki nie skończy się czas, który przeznaczyłeś na martwienie się. Początkowo Czas na Zmartwienia powinien być wykorzystany tylko i wyłącznie na martwienie się.



## Mój arkusz oceny czasu na zmartwienia

### Czego się nauczyłem podczas Czasu na Zmartwienia?

Postaraj się pomyśleć o tym, czego się nauczyłeś podczas Czasu na Zmartwienia. Na przykład, co zauważyłeś podczas korzystania z Czasu na Zmartwienia? Czy niektóre z Twoich zmartwień okazały się praktycznymi zmartwieniami? Czy miałeś wiele zmartwień dotyczących tej samej sprawy? Czy niektóre zmartwienia już przestały Cię niepokoić?

## Etap 5:

### Rozwiązywanie problemu

**Wiele zmartwień, których doświadczamy, ma praktyczne rozwiązania.** Jednak w chwilach, gdy doświadczasz wielu różnych zmartwień, może się wydawać, że są one po prostu zbyt trudne i przytłaczające, by je rozwiązać. Przestrzeganie tych siedmiu kroków pozwoli Ci w uporządkowany sposób znaleźć praktyczne rozwiązania.

#### Krok 1: Zidentyfikuj zmartwienie

Pierwszym krokiem jest wybranie zmartwienia, które wymieniłeś w rubryce **Ważne i możliwe do rozwiązania (zmartwienia praktyczne) z arkusza Rodzaje zmartwień** na stronie 26. Pamiętaj, od Ciebie zależy, od którego zmartwienia zaczniesz. W razie trudności, osoba wspierająca będzie w stanie Ci pomóc. Teraz zapisz to zmartwienie na swoim **arkuszu Zapis rozwiązywania problemów** na stronie 36.

Czasami będzie trzeba przekształcić zapisane hipotetyczne zmartwienie na problem praktyczny. Na przykład, "A co, jeśli odetną mi prąd" można zamienić na "Muszę znaleźć sposób na zapłacenie rachunku za prąd do przyszłego piątku".

Jeśli trudno Ci określić, czy Twoje zmartwienie ma rozwiązanie, spójrz wstecz na sytuację, o którą się martwisz, ponieważ to może pomóc Ci podjąć decyzję.

#### Krok 2: Określ rozwiązanie

Znajdź jak najwięcej potencjalnych rozwiązań problemu zidentyfikowanego w **Kroku 1** i zapisz je na swoim **arkuszu Zapis rozwiązywania problemów**. Nie przejmuj się w tym momencie, jeśli rozwiązanie wydaje się absurdalne - pamiętaj, że ważne jest, aby nie odrzucać niczego zbyt wcześnie. Po wypełnieniu **Kroku 1 i 2** oraz zapisaniu ich w **arkuszu Rozwiązywania problemów**, przejdź do Kroku 3 na stronie 37.

### ► WAŻNE

**W trakcie próby zidentyfikowania praktycznego rozwiązania dla naszych zmartwień naprawdę ważne jest, aby dopilnować, że rozwiązanie nie wiąże się z niepokojącym zachowaniem.**

Na przykład szukanie oparcia, przesadne przygotowania, przesadne planowanie, wielokrotne sprawdzanie, odkładanie ważnych rzeczy na później, odwracanie uwagi od zmartwień - o czym mówiliśmy wcześniej w tej książce ćwiczeń. Stosowanie tych sposobów zachowania, aby spróbować rozwiązać swoje zmartwienia, nie pomoże Ci nauczyć się żyć z niepewnością i wyjść z błędnego koła zmartwień w dłuższej perspektywie. Pamiętaj, aby zadać sobie pytanie "Czy moje rozwiązanie jest długoterminowym rozwiązaniem dla mojego problemu?" Zorientujesz się, że **niepokojące zachowania** są krótkoterminowym rozwiązaniem, ale nie rozwiązują problemu i nie pomagają go przezwyciężyć w dłuższej perspektywie.



## Arkusze: Mój zapis rozwiązywania problemów

### Krok 1: Zidentyfikuj ważne zmartwienie do rozwiązania

Co to za zmartwienie, które chcesz spróbować rozwiązać?

Moje zmartwienie:

Mój praktyczny problem:

### Krok 2: Zidentyfikuj potencjalne rozwiązanie praktycznego problemu

Jakie są potencjalne rozwiązania? (Pamiętaj, żeby nie odrzucać niczego zbyt wcześnie!)

### Krok 3: Mocne strony i słabości

Skorzystaj z **arkusza Mocnych stron i słabości** na stronie 38, aby zapisać je dla każdego rozważanego rozwiązania

### Krok 4: Wybór rozwiązania

Które rozwiązanie mam zamiar wypróbować?

### Krok 5: Planowanie rozwiązania

Jakie kroki wykonam, aby zastosować moje rozwiązanie? Np. Co, Kiedy, z Kim, Gdzie? Jakich potrzebuję środków? Jakie kroki muszę podjąć?

### Krok 6: Wprowadzanie rozwiązania

Wykorzystaj swój **arkusz Wprowadzanie planu w życie** na stronie 41, aby prowadzić dziennik tego, co zrobiłeś.

### Krok 7: Jak Ci poszło?

Użyj **arkusza Wprowadzanie planu w życie** na stronie 41 do celów oceny skuteczności rozwiązania

## Krok 3: Analiza mocnych stron i słabości

Następnie użyj **arkusza Mocne strony i słabości** na następnej stronie, aby zapisać mocne strony i słabości każdego potencjalnego rozwiązania zidentyfikowanego w Kroku 2. Pozwoli to rozważyć główne korzyści i wady każdego rozwiązania.

Pomyśl o następującym:

- ▶ Czy uważasz, że rozwiązanie będzie skuteczne?
- ▶ Czy będziesz w stanie zastosować to rozwiązanie?
- ▶ Czy masz wszystko, czego potrzebujesz, aby wypróbować to rozwiązanie?
- ▶ Czy to rozwiązanie może spowodować jeszcze więcej problemów?

W ostatniej kolumnie **arkusza Mocne strony i słabości** wpisz **Tak** przy każdym rozwiązaniu, **które** chciałbyś wypróbować. Nie dla tych rozwiązań, które według Ciebie można odrzucić lub może dla rozwiązań, które warto **jeszcze** przemyśleć. Osoba wspierająca Cię, członek rodziny lub zaufany przyjaciel może być w stanie pomóc Ci to przemyśleć.





## Arkusze moich mocnych stron i słabości

**Mój problem - napisz problem do rozwiązania tutaj:**

**Jakie są mocne strony i słabości każdego rozwiązania?  
Napisz je poniżej:**

Rozwiązanie	Mocne strony	Słabości	Wybór (Tak/Nie/ Może)

### Krok 4: Wybór rozwiązania

Wybierz **rozwiązanie** zidentyfikowane w **arkuszu Mocnych stron i słabości** na stronie 38, które chciałbyś zastosować. Przy wyborze **rozwiązania**, zastanów się dobrze, czy masz odpowiednie środki,

aby je wypróbować, w przeciwnym razie może to spowodować dalsze problemy. Po wybraniu **rozwiązania**, wpisz je w Kroku 4 na **arkuszu Zapis rozwiązywania problemów** na stronie 36.

### Krok 5: Planowanie rozwiązania

Rozwiązanie problemu często wymaga dokładnego **planowania**. Rozważenie kroków i dostępnych środków, takich jak czas, wsparcie, finanse, sprzęt, itp. może być pomocne, aby rozwiązanie było bardziej skuteczne. Upewnij się, że wszystkie kroki są konkretne, wzajemnie powiązane i realistyczne. Aby kroki były bardziej konkretne, przydatne może być zastanowienie się nad pytaniami "4 W":

- ▶ **WHAT** Co robisz? Na przykład, dzwonię do firmy dostarczającej prąd.

- ▶ **WHERE** Gdzie to zrobisz? Na przykład, w kuchni
- ▶ **WHEN** Kiedy to zrobisz? Na przykład, w środę o 3 po południu
- ▶ **WHO** Kto będzie z Tobą? Na przykład, będę sam.

Teraz wróćmy do **arkusza Zapis rozwiązywania problemów**, aby zapisać w nim swój plan w miejscu na **Krok 5: Planowanie rozwiązania**.

### Krok 6: Wprowadzanie rozwiązania

**Teraz wprowadź swój plan w czyn wypróbuj rozwiązanie!** Bardzo ważne jest, żeby zapisać, jak się to udało i czy rozwiązanie było skuteczne. Nie musisz zdawać się na swoją pamięć, najlepiej jest zapisać to od razu po wypróbowaniu rozwiązania. Możesz użyć **arkusza**

**Wprowadzanie planu w życie** na stronie 41, żeby to zarejestrować. Ludzie czasem zabierają tę książkę ćwiczeń ze sobą, jeśli rozwiązania wymaga przebywania poza domem lub używają innej metody zapisywania, np. przy użyciu notatnika lub telefonu komórkowego.



## Krok 7: Jak Ci poszło?

Na koniec, aby pomóc Ci ocenić, jak dobrze Twoje rozwiązanie sprawdziło się w praktyce, skorzystaj z **arkusza Wprowadzanie mojego planu w życie na stronie 41 i zapisz, jak** Ci poszło. Niektóre rozwiązania będą skuteczne, inne tylko częściowo, a jeszcze inne wcale. Może to być bardzo frustrujące, jeśli Twój plan się nie powiódł. Jednak niektóre problemy są bardzo trudne i mogą wymagać więcej niż jednego planu, aby je rozwiązać.

Jeśli jednak rozwiązanie było skuteczne, to na podstawie tego, czego się tu nauczyłeś, możesz pomyśleć o wygenerowaniu nowych rozwiązań, które zastosujesz do innych zmartwień i problemów, których

doświadczasz. W przeciwnym razie, jeśli rozwiązanie nie pomogło w rozstrzygnięciu problemu, wróć do **Kroku 4** w zeszycie **Zapis rozwiązywania problemów** i rozważ wypróbowanie innego rozwiązania.

**Pamiętaj:** Bez względu na to, czy rozwiązanie było skuteczne, czy nie, za każdą próbą uczysz się o rodzajach rzeczy, które mają zastosowanie i o tych, które nie mają. Wszystkie te informacje są pożyteczne i możesz je wykorzystać do generowania przyszłych rozwiązań, które mogą mieć zastosowanie w przyszłości.

Przykładowy **arkusz rozwiązywania problemów** Amandy można zobaczyć na stronie 43.

### ▶ WAŻNE

**Czasami może się okazać, że zidentyfikowałeś problemy, które wydają się zbyt duże lub zbyt przytłaczające, aby je rozwiązać. To jest zupełnie normalne i należy tego oczekiwać, szczególnie jeśli szukałeś rozwiązania tych problemów od dłuższego czasu.**

Jednym ze sposobów radzenia sobie ze zbyt dużymi problemami jest **podzielenie ich na mniejsze części**.

Na przykład, możesz mieć trudności w spłaceniu kredytu mieszkaniowego. Rozkładając problem z finansami na części, pomyśl o różnych składnikach, takich jak wielkość zadłużenia, jakie masz dochody i jakie są twoje wydatki. Czasem przy takich problemach jak ten, warto jest zasięgnąć porady specjalistów z odpowiednią wiedzą, którzy mogą pomóc. Na przykład, specjaliści z konkretnym rodzajem wiedzy lub instytucje i organizacje charytatywne działające lokalnie, które mogą udzielić pomocy.

Porozmawiaj ze wspierającą Cię osobą, jeśli masz trudności w **podzieleniu problemu na mniejsze części**.

## Arkusze Wprowadzania planu w życie

### Krok 6: Wprowadzanie rozwiązania

Co dokładnie zrobiłem?

### Krok 7: Ocena tego, jak Ci poszło

Jak skuteczne okazało się to rozwiązanie? Co poszło dobrze? Co nie poszło zgodnie z planem? Jeśli coś nie poszło zgodnie z planem, czy zostały wyciągnięte wnioski, aby następne rozwiązanie było skuteczne?

## Pamiętaj

**Prowadzenie zapisów** dotyczących rozwiązywania problemów jest niezbędne dla Ciebie i osób wspierających Cię, w celu sprawdzania Twoich postępów i pomocy w przezwyciężaniu wszelkich trudności podczas korzystania z książki ćwiczeń "Radzenie sobie ze zmartwieniami". Poza tym, nawet jeśli rozwiązanie problemu nie jest skuteczne, to czasami chociaż część rozwiązania może zadziałać lub okazać się pomocna. Prowadzenie zapisów z wykorzystaniem zamieszczonych arkuszy pomoże Ci w przyszłości doskonalić umiejętności rozwiązywania problemów.

## Kontrola

**W trakcie pracy nad swoimi zmartwieniami wymienionymi w arkuszu Rodzaje zmartwień na stronie 26, ważne jest, aby skreślić zmartwienia, które już rozwiązałeś lub które już Cię nie niepokoją.** Pamiętaj, rozwiązanie niektórych zmartwień, które mają praktyczne rozwiązania może czasami zabrać więcej czasu, więc będą widniały dłużej na **arkuszu Rodzaje zmartwień**. Skreślając swoje zmartwienia, będziesz mógł zobaczyć, jak poradziłeś sobie z różnymi problemami w swoim życiu i zaczniesz odzyskiwać kontrolę nad swoimi zmartwieniami, zamiast pozwalać, by zmartwienia kontrolowały Ciebie.



## Zapis rozwiązywania problemów Amandy

### Krok 1: Zidentyfikuj ważne zmartwienie możliwe do rozwiązania

Co to za zmartwienie, które chcesz spróbować rozwiązać?

**Moje zmartwienie** Kran w łazience kapie, a co, jeśli zaleje łazienkę?

**Mój praktyczny problem?** Muszę zorganizować naprawę kranu w łazience.

### Krok 2: Zidentyfikuj potencjalne rozwiązanie praktycznego problemu

Czym jest potencjalne rozwiązanie? (Pamiętaj nie odrzucać niczego za wcześnie!)

1. Ignoruj problem.
2. Spróbuj naprawić kran sama.
3. Poczekaj na Bena, aż wróci do domu i to sprawdzi.
4. Porozmawiaj z przyjacielem, który być może będzie potrafił to naprawić.
5. Znajdź hydraulika, który to naprawi.

### Krok 3: Mocne strony i słabości

Wykorzystaj **arkusz Mocnych stron i słabości** na stronie 38, aby zapisać je dla każdego branego pod uwagę rozwiązania.

### Krok 4: Wybór rozwiązania

Które rozwiązanie mam zamiar wypróbować?

Znaleźć hydraulika, który to naprawi.

### Krok 5: Planowanie rozwiązania

Jakie kroki wykonam, aby zastosować moje rozwiązanie? Np. Co, Kiedy, z Kim, Gdzie? Jakich potrzebuję środków? Jakie kroki muszę podjąć?

1. Wygospodarować czas, żeby znaleźć w internecie kilku hydraulików.
2. Porozmawiać z hydraulikami i zdobyć kilka ofert.
3. Zdecydować, którego hydraulika wybrać.
4. Dowiedzieć się, kiedy wybrany hydraulik może przyjść i wykonać pracę.

### Krok 6: Wprowadzanie rozwiązania

Wykorzystaj swój **arkusz Wprowadzanie planu w życie** na stronie 41 do prowadzenia dziennika tego, co zrobisz.

### Krok 7: Jak Ci poszło?

Użyj **arkusza Wprowadzanie planu w życie** na stronie 41 do celów oceny skuteczności rozwiązania

## Arkusz mocnych stron i słabości Amandy

### Mój problem

Muszę zorganizować naprawę kranu w łazience.

### Jakie są mocne strony i słabości każdego rozwiązania? Napisz je poniżej:

Rozwiązanie	Mocne strony	Słabości	Wybór (Tak/Nie/Może)
Nadal będę ignorować problem.	Żadne	Po prostu nadal będę się martwić. Kapie od jakiegoś czasu, naprawdę musi być naprawiony.	Nie
Spróbuję naprawić go sama.	Taniej!	Nic nie wiem o hydraulice i nie mam pojęcia, jak zacząć. Prawdopodobnie będę się martwić i będzie jeszcze gorzej.	Nie
Poczekam na Bena, aż wróci do domu i to sprawdzi.	On pewnie będzie umiał to naprawić i w ten sposób można zaoszczędzić pieniądze.	Odkładam rzeczy na potem, żeby Ben się nimi zajął, jak wróci do domu w weekend, a to go denermuje, szczególnie po ciężkiej pracy w tygodniu.	Nie
Porozmawiam z przyjacielem, który być może będzie potrafił to naprawić.	Taniej!	Nie jestem pewna, czy znam kogoś, kto mógłby mi pomóc. Chyba znowu odkładam rzeczy na potem.	Nie
Znajdę hydraulika, który to naprawi.	Hydraulik wie, jak to naprawić i problem będzie rozwiązany.	Będzie kosztowało. Będę musiała poprosić o wolny dzień, jeśli hydraulik nie przyjdzie wieczorem lub w czasie weekendu.	Tak

## Arkusz Wprowadzania planu w życie Amandy

### Krok 6: Wprowadzanie rozwiązania

#### Co dokładnie zrobiłam?

Wygospodarowałam trochę czasu w czasie przerwy obiadowej i znalazłam w internecie hydraulików. Zadzwoiłam do trzech i zdołałam uzyskać przybliżony koszt usługi.

Jeden z hydraulików był sporo tańszy od dwóch pozostałych, więc wybrałam jego. Pobierał dodatkową opłatę za przyjazd w weekend, więc chcąc uniknąć tego kosztu, poprosiłam szefową, czy mogę w jeden dzień pracować z domu. Naprawdę bałam się zapytać o to szefową, ale przyjęła to dobrze i nawet powiedziała, że to naprawdę trudne zorganizować jakąkolwiek naprawę w domu, jak się pracuje na pełen etat! To wielka ulga! Umówiłam hydraulika, przyszedł dwa dni później i naprawił kran.

### Krok 7: Ocena tego, jak poszło

Jak skuteczne okazało się rozwiązanie? Co poszło dobrze? Co nie poszło zgodnie z planem? Jeśli coś nie poszło zgodnie z planem, czy zostały wyciągnięte wnioski, aby następne rozwiązanie było skuteczne?

Naprawdę dobrze poszło. To wspaniałe uczucie mieć kran w końcu naprawiony i problem rozwiązany! Pomogło mi to również przestać się martwić o to, co może się stać, jeśli nadal będzie ciekło z kranu, np. "Co będzie, jeśli dojdzie do powodzi" lub "Nigdy nie będę w stanie zapłacić za szkody". Poza tym, moja szefowa okazała się tak pomocna, że moje zmartwienia na temat mojej wydajności w pracy też się zmniejszyły. Z pewnością, gdyby myślała, że jestem bezużyteczna, nie zgodziłaby się na pracę z domu z tak krótkim wyprzedzeniem. Nie mogę powiedzieć, że się nie martwię o inne rzeczy, szczególnie o pracę, ale to naprawdę mi pomogło i zdecydowanie czuję się mniej niespokojna niż kiedyś.

## Utrzymanie dobrego samopoczucia

Mamy nadzieję, że przez te ostatnie kilka tygodni zauważyłeś poprawę w zakresie lęku i jesteś w stanie znaleźć praktyczne rozwiązania dla tych problemów, które są możliwe do rozwiązania, a także lepiej radzisz sobie w omawianiu hipotetycznych zmartwień, które nie mają rozwiązań.

Możesz teraz czuć, że lepiej radzisz sobie ze swoimi zmartwieniami. Aby **utrzymać dobre samopoczucie**, ważne jest, aby wyuczone techniki zawarte w tej książce stały się częścią Twojego codziennego życia. Pomyśl o rzeczach, które rzeczywiście okazały się przydatne i pomocne.

**Jakie oznaki i objawy mogą wskazywać na to, że znowu doświadczasz nadmiar niekontrolowanych zmartwień?**

Na początku pracy z tą książeczką zapisywałeś odczucia fizyczne, emocje, myśli i zachowania, których doświadczalesz, a które wskazywały na to, że się martwisz lub jesteś niespokojny. W przyszłości mogą one posłużyć jako **znaki ostrzegawcze** informujące, że znowu doświadczasz ogólnych zaburzeń lękowych. Wypełnij **arkusz znaków ostrzegawczych**, abyś był ich świadomy. Może to być pomocne. Spójrz znowu na **arkusz błędnego koła**, który wypełniłeś na początku tej książki ćwiczeń, aby zidentyfikować swoje znaki ostrzegawcze. Użyj te informacje, aby wypełnić **arkusz Znaków ostrzegawczych** znajdujący się poniżej:

## Arkusz, Moje Znaki Ostrzegawcze



MOJE ODCZUCIA FIZYCZNE

MOJE MYŚLI

MOJE EMOCJE

MOJE ZACHOWANIE

## Narzędzia do utrzymania dobrego samopoczucia

Teraz, korzystając z **Narzędzi do utrzymania dobrego samopoczucia** napisz strategię i techniki z tej książki, które uważasz za najbardziej pożyteczne. Jeśli w przyszłości znowu będziesz zmagać się z niepokojem lub zmartwieniem, będziesz mógł odwołać się do Narzędzi utrzymania dobrego samopoczucia.

**Pamiętaj:** To zupełnie normalne, jeśli przez krótki czas odczuwasz lęk, zmartwienie lub napięcie i właściwie może to być pomocne w odpowiednich sytuacjach. Jednak jeśli doświadczasz tych trudności przez jakiś czas i zaczyna to mieć wpływ na to, jak żyjesz, ważne jest, aby ponownie podjąć działania.

**Techniki, których nauczyłeś się z tej książki, okazały się skuteczne, będą więc skuteczne następnym razem!**



## Arkusz, Narzędzia do utrzymania dobrego samopoczucia

Jakie czynności pomogły mi poczuć się lepiej?

Jakie nabyłem umiejętności pracując z tą książką ćwiczeń?

Co pomogło mi w zastosowaniu tych działań, umiejętności i technik w praktyce?





## Kontrola

Po skończeniu pracy z książką ćwiczeń warto znaleźć czas na regularne kontrolowanie tego, jak sobie radzisz ze zmartwieniami i lękiem.

Może się okazać, że takie regularne **kontrole** warto kontynuować przez kilka tygodni, aby upewnić się, że nadal wykonujesz czynności, które pomogły Ci poczuć się lepiej i że nadal są one częścią Twojego codziennego życia.

Niektóre osoby początkowe tygodniowe kontrole uważają za pomocne, ale w miarę upływu czasu zmniejszają ich częstotliwość. Pamiętaj, to Ty kontrolujesz i to Ty najlepiej wiesz, co jest dla Ciebie najlepsze.

Jeśli uważasz, że cotygodniowe kontrole byłyby pomocne, wypełniaj **arkusz kontroli** i korzystaj z niego przez nadchodzące tygodnie lub miesiące.

**Pisemne zobowiązanie** do korzystania z **arkusza kontroli** może zwiększyć prawdopodobieństwo, że będziesz rzeczywiście to robił. Możesz użyć miejsca poniżej, aby złożyć to pisemne **zobowiązanie**:

### Moje pisemne zobowiązanie do kontroli samego siebie:

Będę kontrolować się w zakresie zmartwień i lęków co

..... przez następne ..... tygodnie.

## Mój arkusz kontrolny

Czy częściej lub rzadziej przejawiam zachowania, które mogą świadczyć o tym, że doświadczam trudności?

Czy mam podobne myśli do tych, które miałem, kiedy rozpoczynałem pracę z tą książką ćwiczeń?

Czy te fizyczne odczucia związane z lękiem, które odczuwałem, kiedy rozpoczynałem pracę z tą książką ćwiczeń, znowu są przesadzone i niekontrolowane?

Czy doskwierają mi podobne emocje do tych, które miałem, kiedy rozpoczynałem pracę z tą książką ćwiczeń?

Jeśli uważam, że wracają znowu moje trudności, jakiego rodzaju działania mogę wykonać, aby je pokonać?



**Uwagi**



**Uwagi**

# Autorzy

**Profesor Paul Farrand** jest dyrektorem portfolio Low-Intensity Cognitive Behavioural Therapy (LICBT) w ramach Clinical Education, Development and Research (CEDAR); Wydział Psychologii na Uniwersytecie w Exeter. Jego głównym zainteresowaniem klinicznym i badawczym jest LICBT, szczególnie w formacie pisemnych technik samopomocy. W oparciu o swoje badania i praktykę kliniczną z osobami doświadczającymi problemów zdrowia fizycznego, Paul rozbudował szeroki zakres pisemnych interwencji samopomocy CBT w zakresie depresji i lęków, i jest redaktorem poradnika *Low-Intensity CBT Skills and Interventions: A Practitioner's Manual* (2020), podręcznika szkoleniowego wydanego przez SAGE, mającego na celu zwiększenie kompetencji pracowników zajmujących się zdrowiem psychicznym na poziomie praktyków w LICBT. W związku z tymi obszarami jest członkiem kilku komitetów na poziomie krajowym związanych z programem Departamentu Zdrowia Improving Access to Psychological Therapies (IAPT) i rozwojem szerszej kadry terapeutów psychologicznych, a na poziomie międzynarodowym w odniesieniu do światowych zmian w LICBT.

**Dr Joanne Woodford** jest członkiem grupy badawczej Clinical Education Development and Research (CEDAR) na Uniwersytecie w Exeter. Jej szczególnym zainteresowaniem jest poprawa dostępu do interwencji psychologicznych dla osób z depresją, szczególnie dla osób, które doświadczają trudności zdrowia fizycznego i ich rodzin. Joanne opracowała szeroki zakres interwencji samopomocy CBT dla osób doświadczających depresji. Joanne pracowała nad wieloma programami edukacyjnymi ukierunkowanymi na szkolenie specjalistów w zakresie zdrowia psychicznego, którzy pomagają ludziom w korzystaniu z materiałów samopomocowych CBT.

**Faye Small** jest liderem programowym kursu podyplomowego w zakresie praktyki terapii psychologicznych (CBT małej intensywności) w ramach grupy Clinical Education Development and Research (CEDAR) na Uniwersytecie w Exeter. Jej głównym zainteresowaniem klinicznym jest obszar terapii poznawczo-behawioralnej o niskiej intensywności (CBT) oraz nadzorowanie psychologów z zakresu dobrostanu psychicznego. Z wcześniejszym doświadczeniem w zakresie zdrowia psychicznego i terapii psychologicznej, Faye jest wykwalifikowanym psychologiem, praktykiem w zakresie terapii CBT o wysokiej intensywności oraz pracownikiem naukowym w Higher Education Academy.

---

Prawa autorskie © University of Exeter [2019] (działając poprzez CEDAR; Wydział Psychologii). Wszystkie prawa zastrzeżone.

Z wyjątkiem przypadków określonych poniżej, żadna część niniejszej publikacji nie może być powielana, tłumaczona, przechowywana lub przekazywana za pomocą żadnego środka elektronicznego lub innego, bez pisemnej zgody właściciela. Kopia niniejszej publikacji można pobrać do użytku osobistego i/lub do indywidualnego użytku klinicznego, pod warunkiem podania źródła. Należy pamiętać, że jeśli organizacja wymaga wykorzystania tej publikacji we wszystkich obszarach swojej działalności, potrzebna będzie osobna licencja. Publikacja ta nie zastępuje terapii, przeznaczona jest do stosowania przez wykwalifikowanych specjalistów w celu uzupełnienia leczenia i nie zastępuje odpowiedniego szkolenia. Ani właściciel praw autorskich, ani autorzy, ani żadna inna strona, która była zaangażowana w przygotowanie lub wydanie tej publikacji, nie gwarantuje, że informacje w niej zawarte są pod każdym względem dokładne lub kompletne, i nie ponoszą oni odpowiedzialności za jakiegokolwiek błędy lub pominięcia, ani za wyniki uzyskane z wykorzystania tych informacji.

## Uznanie

Niniejszy poradnik został oparty na protokole rozwiązywania problemów opracowanym przez profesora Pima Cuijpersa (2004). Ilustracji do książki ćwiczeń dostarczył Paul Dowling (Dowling Design).