

ЯК УПОРАТИСЯ З ХВИЛЮВАННЯМ



Доказовий підхід когнітивно-поведінкової терапії допомагає подолати генералізований тривожний розлад.



ЯК УПОРАТИСЯ З ХВИЛЮВАННЯМ

Вітаємо!

Ви вже подолали довгий шлях у спробах Побороти хвилювання та тривожність. Звернення за допомогою може бути одним із найскладніших кроків!

Щоденник «Як упоратися з хвилюванням» ґрунтується на доказових методах психологічного лікування під назвою «когнітивно-поведінкова терапія» (КПТ). Він ознайомить вас з двома конкретними методиками, заснованими на КПТ, які називаються «Час на хвилювання» та «Вирішення проблем». Доведено, що ці методи допомагають багатьом людям, які відчувають труднощі з хвилюванням та тривожністю.

Цей щоденник розроблений за підтримки кваліфікованого спеціаліста із психічного здоров'я, щоб якомога корисніше допомогти людям. Таким спеціалістом може бути лікар-психолог, скорочено PWP (Psychological Wellbeing Practitioner), який працює в рамках програми покращення доступу до психологічної терапії (Improving Access to Psychological Therapies) в Англії. Враховуючи успіх такого способу роботи, такі спеціалісти, як PWP, також з'являються все більше в інших країнах.

Ви самі контролюєте спосіб роботи з цим щоденником. Таким чином, швидкість, з якою ви бажаєте опрацьовувати щоденник, залежить від вас, а також від того, як ви застосовуєте на практиці вивчену методику.

Що означає «Час на хвилювання» та «Вирішення проблем»?

Хвилювання — це те, що знайоме кожному з нас. Часом ці відчуття можуть бути корисними, допомагаючи нам відчувати більший контроль над ситуацією та підготовленими до розвитку подій. Наприклад, хвилювання перед співбесідою сприяє більшій пильності та відчуттю, що ми готові до складної ситуації.

Однак переконання в тому, що хвилювання є корисним у будь-якій ситуації, призводить до виникнення **порочного кола хвилювання**. Якщо таке коло виникне, людина буде постійно хвилюватися через багато різних речей. В такому разі хвилювання може стати неконтрольованим і мати значний негативний вплив на повсякденне життя. Постійне занепокоєння та тривога, які важко контролювати, називаються генералізованим тривожним розладом. Детальніше ми розглянемо генералізований тривожний розлад зараз, а пізніше – **порочне коло хвилювання** у щоденнику.

Методики, представлені в цьому щоденнику, ґрунтуються на двох доказових методах терапії хвилювання, що називаються «**Час на хвилювання**» та «**Вирішення проблем**». Ці методи можуть допомогти розірвати **порочне коло хвилювання**, а численні дослідження показали, що вони є ефективними, особливо для людей, які переживають важкі життєві події та інші проблеми.

Час на хвилювання — це методика, що допоможе вам перестати бути рабом хвилювання, що виникає протягом дня, а замість цього керувати ним, запланувавши

певний час, щоб присвятити його хвилюванню.

Ця методика також дасть вам простір, щоб розібратися з проблемами, які хвилюють вас і мають бути вирішені! **Вирішення проблем** — це методика, що допоможе ефективно вирішувати практичні проблеми, з якими ви стикаєтеся в житті. Ця методика навчить вас структурованому способу мислення про різні практичні рішення, допоможе вирішити проблеми та припинити хвилюватися через них.

Перш ніж почати, важливо дізнатися трохи більше про методи, використані в щоденнику «*Як упоратися з хвилюванням*». Тоді ви зможете вирішити, чи підходять ці методи для вас. Вам також допоможуть визначити, чи є щось, що може заважати вам максимально використати цей щоденник.

Щоб дізнатися більше про те, як упоратися з хвилюванням, прочитайте історію Ірини та дізнайтеся, як вона використала цей метод, щоб подолати свої хвилювання та тривожність ►

Історія Ірини

Мені 34 роки, і, здається, я завжди була занадто стурбованою. Озираючись назад, ще зі школи я вважала, що хвилювання допомагає мені: завдяки йому я відчувала себе краще підготовленою до іспитів і курсових робіт. Крім того, на роботі я переживала й готувалася до найгірших сценаріїв, через що відчувала більший контроль над ситуацією і готовність до всього, що може трапитися на моєму шляху.



Я не можу точно визначити, коли хвилювання почало ставати на заваді і мати негативний вплив на моє життя. Гадаю, близько півтора року тому я помітила, що почала хвилюватися через безліч різних речей. Моя мама жила сама, і я постійно хвилювалася, що з її будинком щось станеться, або, що вона може впасти і їй ніхто не допоможе. Потім стало важко на роботі. Я втратила важливого клієнта і хвилювалася, що мій керівник звільнить мене. Мені було важко зосередитися, тому доводилося працювати все довше й довше, щоб впоратися з усіма справами. Я дуже виснажувалася і почала хвилюватися про своє здоров'я. Також я потрапляла у ситуації на роботі, коли керівник мене щось запитував, а я не знала, що відповісти. Як ви вже здогадалися, це змусило мене хвилюватися ще більше, оскільки керівник вважав, що я нікчемна на своїй посаді, і мене можуть звільнити!

Тоді моє постійне хвилювання також почало погіршувати мої стосунки з моїм партнером Сашком. Більшість тижнів він працює бригадиром на будівництві далеко від дому. Я постійно хвилювалася, доки не переконувалася, що він благополучно дістався роботи, а потім хвилювалася, що на будівельному майданчику з ним може трапитися нещасний випадок. Тож, я

надсилала йому багато повідомлень протягом дня, щоб перевірити, чи все в порядку. Це його дратувало, і коли він приїжджав додому, у нас були серйозні сварки, під час яких він називав мене «ірраціональною». Все це змушувало мене переживати, що він покине мене. Я турбувалася не лише про суттєві речі, мене також непокоїло багато дрібниць.

Згодом я помітила, що більшу частину мого дня займає хвилювання, що справді негативно впливало на всі аспекти мого життя. Одного разу, після цілої ночі хвилювання, я вирішила, що мені потрібно подолати свій страх, але не мала уявлення, з чого почати! Я звернулася до терапевта і розповіла, як себе почуваю, і вона порадила звернутися до лікаря-психолога. Спочатку я була невпевненою, оскільки не могла зрозуміти, як розмова з кимось може допомогти вирішити всі мої переживання. Однак приблизно через місяць мені призначили зустріч із лікарем-психологом, Майком. Він ставив мені багато запитань про речі, які відбуваються в моїй голові, про те, що я відчуваю у своєму тілі, чим я займаюся та про мої емоції. Спочатку всі ці запитання здавалися трохи дивними, і я не могла зрозуміти, чому мене про це питають.

Однак коли Майк пов'язав мої труднощі із так званим **«порочним колом»**, це почало мати сенс. Уперше я помітила, що те, що я робила, про що думала, як відчувала себе фізично й емоційно, впливало одне на одне і ще більше погіршувало ситуацію. Ми розмовляли про те, що хвилювання та тривожність можуть бути корисними за певних обставин. Однак коли люди постійно хвилюються через багато речей, деякі з яких просто неможливо вирішити, це може негативно вплинути на їхнє життя. Ми також говорили про те, що деякі люди вірять, що хвилюватися завжди дійсно корисно, і тому постійно хвилюються, щоб підготуватися до найгіршого сценарію. У свою чергу, хвилювання починають виходити з-під контролю, впливають на сон, і люди навіть починають уникати речей, які їх турбують, замість того, щоб намагатися їх вирішити! Ми також обговорювали, як тривога, спричинена постійними хвилюваннями, викликає неспокій та інші фізичні симптоми, зокрема відчуття, наче все стискається всередині. Надмірна тривожність також може викликати розлад шлунку, а у гіршому випадку навіть змусити частіше ходити в туалет.

Я помітила, що моє хвилювання явно впливає на різні сфери мого життя, і мені дуже хотілося дізнатися, що можна з цим зробити. Майк пояснив, що він працює, використовуючи підхід самопомоги з підтримкою, заснований на щоденнику самопомоги під назвою *«Як упоратися з хвилюванням»*. Він також пояснив, що цей підхід заснований на психологічній терапії

під назвою когнітивно-поведінкова терапія, або скорочено КПТ. Цей підхід ґрунтується на двох основних методиках під назвами **«Час на хвилювання»** та **«Вирішення проблем»**. Мені сподобалась методика **«Вирішення проблем»**, оскільки вона видавалася практичним шляхом уперед, і я змогла визначити багато проблем, які мене хвилювали. Методика **«Час на хвилювання»** спочатку здавалася трохи дивною – дивувала сама думка про те, що я справді буду створювати час для хвилювань. Однак певний сенс у цьому був. Планування певного часу, щоб просто похвилюватися, може допомогти контролювати моє постійне хвилювання протягом дня. Майк пояснив, як працювати з щоденником у власному темпі. Він також підтримуватиме мене щотижня, щоб я не збилася зі шляху та допомагатиме мені подолати будь-які труднощі.

Кожен сеанс підтримки триватиме приблизно півгодини; враховуючи, наскільки напружена у мене робота, це здавалося досяжним для мене.

Протягом наступних тижнів Майк допомагав мені опрацьовувати щоденник. Коли я почала записувати всі свої хвилювання, то зрозуміла, наскільки багато їх у мене: здавалося, аж занадто. Однак Майк пояснив, що для початку слід подумати про хвилювання з точки зору складності їх вирішення:

неважливі, важливі, які можна вирішити (практичні хвилювання) і важливі, але не можна вирішити (гіпотетичні хвилювання). Я відразу помітила, що багато моїх хвилювань були **гіпотетичними**, у мене було багато хвилювань через роботу, наприклад: *«А що, як я пропущу крайній термін»*; *«Що, як я захворію і не зможу виконати роботу вчасно»* та *«Що, як мене звільнять»*. Майк пояснив, що хвилювання *«А що, як»* дуже поширено серед людей, які страждають на генералізований тривожний розлад, і методика **«Час на хвилювання»** може допомогти. По-перше, я повинна була запланувати конкретний час, щоб присвятити хвилюванням близько 20 хвилин щодня. Кожного разу, коли я хвилювалася протягом дня, мені потрібно було записати це хвилювання та знову зосередитися на сьогоднішній. Потім справа дійшла до планування **часу на хвилювання**. Я могла використати цей час, щоб похвилюватися, а потім я мала переглянути те, чого навчилася. Я випробувала цю методику протягом тижня, але помітила, що мені важко знову зосередитися на тому, що я робила, після того, як я записала хвилювання. Під час наступного сеансу підтримки я поговорила із Майком про це, і він пояснив, що це досить поширене явище. Але потім він додав, що один із способів знову повернутися до сьогоднішнього — це зосередитися на завданні, яке я виконую, за допомогою органів чуття. Наприклад, якщо я мию посуд, зосередитися на таких речах, як температура води, форма кожної посудини та запах рідини для миття посуду.

Він також пояснив, що використання методики **«Час на хвилювання»** вимагає практики, але з часом вона допомагає багатьом. Впродовж користування методикою **«Час на хвилювання»** мені ставало дедалі легше, й я помітила, що, хоча здавалося, що у мене щодня виникають сотні турбот, насправді вони були одні й ті самі. Я також помітила, що чимало моїх турбот були насправді практичними проблемами, які можна вирішити. Майк допоміг мені використати методику **«Вирішення проблем»**, щоб подолати ці хвилювання. Я також зрозуміла, що до того моменту, коли наставав мій запланований час для хвилювання, багато з моїх записаних турбот більше не непокоїли мене!

З часом усе почало покращуватися.

Мені вдалося почати контролювати свої хвилювання, а не дозволяти їм контролювати мене!

Я помітила, що стала більш продуктивною на роботі, і набагато менше сперечаюся з Сашком. Звичайно, я все ще хвилююся час від часу. Однак це стало набагато легше, я навчилася новим способам справлятися зі своїми хвилюваннями та можу краще вирішувати практичні проблеми.

Що таке генералізований тривожний розлад?

Генералізований тривожний розлад (ГТР) є поширеним явищем.

Протягом життя приблизно кожна 20 людина відчуває ГТР, що має суттєвий негативний вплив на її життя. Люди з ГТР відчувають неконтрольоване хвилювання та тривожність з приводу багатьох різних причин, а також мають важкі фізичні симптоми, як-от труднощі зі сном, проблеми з концентрацією та непосидючість.

Хоча існує багато теорій про те, що саме викликає ГТР, експерти все ще не впевнені щодо якоїсь конкретної причини. Деякі ймовірні чинники:

- Складні та стресові життєві події.
- Наявність проблем із психічним здоров'ям у сімейному анамнезі.
- Дисбаланс нейромедіаторів (хімічних речовин мозку), як-от серотонін, норадреналін і гамма-аміномасляна кислота.

Хоча будь-яка з цих причин може впливати на розвиток ГТР, імовірно, на самопочуття впливає їх поєднання.

Як виглядає генералізований тривожний розлад?

Незважаючи на те, що люди по-різному сприймають ГТР, існує ряд загальних ознак і симптомів.

Вони пов'язані з чотирма основними областями та можуть включати такі аспекти:



Подібно до порочного кола, кожна з цих областей має вплив на інші та може впливати на важливі сфери життя, як-от стосунки, хобі чи робота.

Що сприяє генералізованому тривожному розладу?

Вважається, що у ГТР є низка ключових функцій, які сприяють порочному колу хвилювання.



Нетерпимість до невизначеності пов'язана з тим, що люди переоцінюють, що майбутні події будуть негативними, і відчують, що вони не зможуть впоратися, якщо станеться найгірше.

У таких ситуаціях деякі можуть вважати, що хвилювання про потенційні проблеми в майбутньому допоможе їм знайти рішення для проблем, якщо вони все-таки виникнуть. Тому вони починають виявляти **тривожну поведінку**, наприклад, надмірно готуватися, складають забагато планів або шукають підтримки в інших людей. Коли вони вирішують, що зробили все можливе, щоб впоратися з ситуацією, «якщо станеться найгірше», то відчують полегшення, думаючи, що покращили

свою впевненість щодо майбутніх подій. Відчуття такого полегшення має наслідком посилення **тривожної поведінки**, і вони так і не мають можливості побачити, що могло б статися, якби вони не хвилювалися від початку. Розірвати це коло і навчитися **жити з невизначеністю** є важливою частиною боротьби з хвилюваннями.

Тож давайте розглянемо, як виглядає ваше порочне коло хвилювання. Спершу, подивіться на робочий аркуш **порочного кола**, заповнений для Ірини. ▶



Робочий аркуш Ірини «Моє порочне коло»

МОЯ СИТУАЦІЯ

Важливий крайній термін здачі роботи



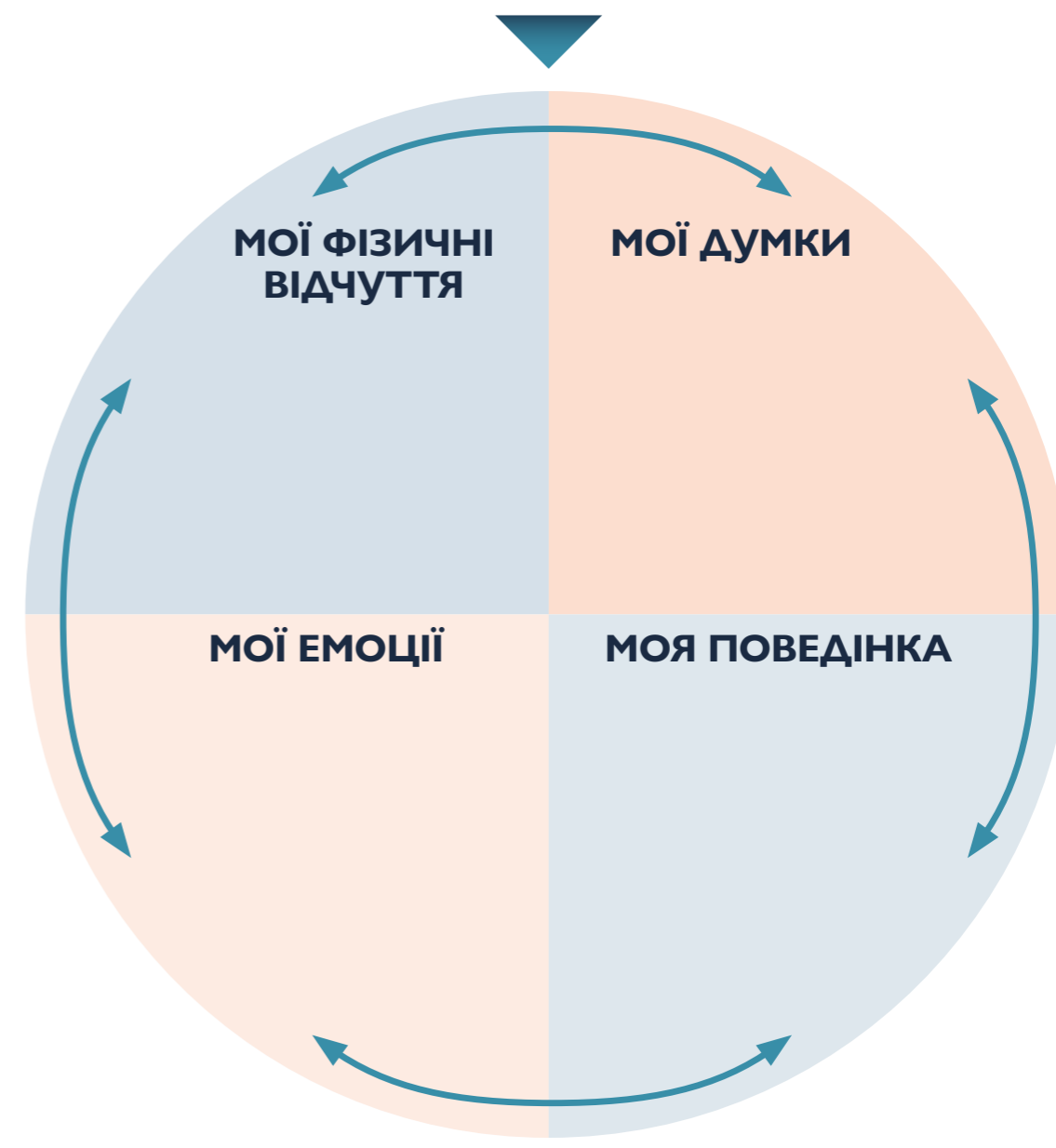
НАСЛІДОК

Відчуваю себе ізольованою від партнера, друзів і колег

Робочий аркуш «Моє порочне коло».

За допомогою розділу «Моє порочне коло», запишіть свої емоції, фізичні відчуття, поведінку та думки. Подумайте про те, як вони впливають на ваше життя.

МОЯ СИТУАЦІЯ



НАСЛІДОК

Визначення цілей

Після того, як ви заповнили робочий аркуш **«Порочне коло»**, наступним кроком є постановка конкретних цілей, яких ви хотіли б досягти до завершення цього щоденника.

Під час постановки цілей важливо мати на увазі таке ►

Основні поради

Ставте конкретні цілі

Важливо поставити конкретні цілі, яких ви хочете досягти до завершення цього щоденника. Люди часто ставлять перед собою загальні цілі, наприклад *«не тривожитися так сильно»*. Однак може бути важко зрозуміти, чи була досягнута така ціль і коли вона була досягнута. Натомість, під час постановки цілей, подумайте про те, як саме ви дізнаєтесь, що вже не відчуваєте тривожність. Подумайте про те, що ви можете зробити, а потім поставте більш конкретні цілі для цих дій. Наприклад: *«Я проведу якісне дозвілля зі своєю родиною на вихідних і перегляну робочу електронну пошту лише тоді, коли діти підуть спати»*.

Ставте реалістичні цілі

Для початку важливо поставити перед собою певні цілі, яких ви можете дійсно досягти протягом наступних кількох тижнів. Спочатку поставте собі **короткострокові цілі** – ті, які поки ще не досягнуто, але яких реально скоро досягнути, і почніть працювати над ними. Потім переходьте до реалізації **середньо-** та **довгострокових** цілей. Однак уже на цьому етапі варто подумати про середньострокові та довгострокові цілі, оскільки вони можуть виглядати більш досяжними в міру проходження цієї програми та зникнення занепокоєння та тривожності.

Ставте позитивні цілі

Може виникнути спокуса поставити на меті щось припинити або робити менше, наприклад, *«Я рідше питатиму своїх колег, що вони думають про мою продуктивність на роботі»*. Корисно, однак, виражати цілі в позитивному ключі або як прагнення до чогось. Наприклад, замість *«Я рідше питатиму своїх колег, що вони думають про мою продуктивність на роботі»*, подумайте про те, що ви можете зробити замість цього. Наприклад, *«Я питатиму думку про свою продуктивність на роботі у свого безпосереднього керівника лише під час щомісячної перевірки продуктивності»*.

Або замість *«Я перестану відкладати справи на роботі»*, подумайте про деякі переваги, які ви можете отримати від досягнення цієї мети. Наприклад: *«Я намагатимуся впоратися з більшою кількістю справ, які мені доручають на роботі, і подивлюсь, скільки зможу зробити сам(-а), перше ніж звертатися по допомогу»*.



Ось приклад цілей Ірини:

Робочий аркуш «Цілі Ірини»

ЦІЛЬ 1	Сьогоднішня дата: Понеділок, 23 листопада						
	Я подбаю про те, щоб провести з Сашком якісний час у вихідні та перегляну роботу електронну пошту лише раз уранці.						
	Я можу це зробити зараз (обведіть цифру)						
	0 Зовсім ні	1	2 Інколи	3	4 Часто	5	6 Будь-коли

ЦІЛЬ 2	Сьогоднішня дата: Понеділок, 23 листопада						
	Я намагатимуся впоратися з більшою кількістю справ, які мені доручають на роботі, і подивлюсь, скільки зможу зробити сама, перш ніж звертатися по допомогу.						
	Я можу це зробити зараз (обведіть цифру)						
	0 Зовсім ні	1	2 Інколи	3	4 Часто	5	6 Будь-коли

Тепер ви побачили **короткострокові** цілі, які Ірина поставила для себе, використовуючи робочий **аркуш цілей** на наступній сторінці. Настав час встановити для себе деякі **короткострокові** цілі.



Робочий аркуш «МОЇ ЦІЛІ»

ЦІЛЬ 1	Сьогоднішня дата:						
	Я можу це зробити зараз (обведіть цифру)						
	0 Зовсім ні	1	2 Інколи	3	4 Часто	5	6 Будь-коли

ЦІЛЬ 2	Сьогоднішня дата:						
	Я можу це зробити зараз (обведіть цифру)						
	0 Зовсім ні	1	2 Інколи	3	4 Часто	5	6 Будь-коли

ЦІЛЬ 3	Сьогоднішня дата:						
	Я можу це зробити зараз (обведіть цифру)						
	0 Зовсім ні	1	2 Інколи	3	4 Часто	5	6 Будь-коли

ЦІЛЬ 4	Сьогоднішня дата:						
	Я можу це зробити зараз (обведіть цифру)						
	0 Зовсім ні	1	2 Інколи	3	4 Часто	5	6 Будь-коли

ЦІЛЬ 5	Сьогоднішня дата:						
	Я можу це зробити зараз (обведіть цифру)						
	0 Зовсім ні	1	2 Інколи	3	4 Часто	5	6 Будь-коли



Молодці, що пройшли такий шлях.

Тепер настав час почати працювати над методиками **Вирішення проблем і Час на хвилювання**. Це може здатися трохи лячним! Але пам'ятайте, що ви самі контролюєте, що саме та коли ви робите. А також, що у вас є підтримка.

Іноді прогрес буде повільним, також можуть статися невдачі. Це цілком нормально й очікувано. Якщо ви зіткнулися з труднощами, поговоріть з лікарем-психологом або людиною, яка вас підтримує.

Етап 1

Сфери життя, що справді важливі для мене

Перш за все, спробуйте подумати про п'ять сфер, які дійсно важливі для вас зараз. Хоча вони будуть різними для кожного, такі сфери життя можуть включати речі, пов'язані із сім'єю, стосунками, роботою й обов'язками, соціальною діяльністю та дозволям, здоров'ям, фінансами та релігійними переконаннями. Роздуми про важливі для вас сфери життя допоможуть визначити пріоритетні проблеми, на рішення яких слід зосередитися.

Людина, яка вас підтримує, допоможе вам визначити кілька основних сфер життя, які ви високо цінуєте та вважаєте важливими. Використовуйте робочий аркуш **«Сфери життя, що справді важливі для мене»** на наступній сторінці, щоб записати визначені вами сфери. Подивіться на приклад Ірини нижче:

Робочий аркуш «Сфери життя Ірини, що справді важливі»

Перелічіть п'ять найбільш важливих і цінних речей у вашому житті просто зараз:

- 1 Стосунки з моїм партнером Сашком
- 2 Мої стосунки з мамою
- 3 Моя робота
- 4 Заняття спортом
- 5 Мої стосунки з друзями

Робочий аркуш «Сфери життя, що справді важливі для мене»

Перелічіть п'ять найбільш важливих і цінних речей у вашому житті просто зараз:

1

2

3

4

5

Етап 2

Що мене хвилює?

На наступному етапі зафіксуйте свої хвилювання й запишіть їх у робочий аркуш **«Мої хвилювання»** на сторінці 22. Важливо записати все, що вас турбує, яким би незначним це не здавалося. Також важливо якомога **конкретніше** висловити свої хвилювання, враховуючи такі аспекти.

- ▶ Через яку **ситуацію** ви хвилюєтеся? Наприклад: «Проект на роботі»; «Мій партнер довго їде на роботу».
- ▶ Про що ви **думаєте**? Наприклад, «Що робити, якщо я не зроблю роботу достатньо добре?», «Що, як я не встигну до крайнього терміну», «Що, як мій партнер потрапить в аварію дорогою на роботу?»
- ▶ Чого ви **боїтеся**, що може трапитися? Які можуть бути **наслідки**? Наприклад: «Мене звільнять» або «Мій партнер може померти».
- ▶ Які **емоції** ви відчуваєте? Наприклад: «тривожність», «страх», «перенапругу» або «сум».

Перш ніж почати заповнювати свій робочий аркуш «Мої хвилювання», подивіться на робочий аркуш Ірини «Мої хвилювання» на наступній сторінці:

Робочий аркуш «Хвилювання Ірини»

Дата та час	Ситуація	Про що ви думаєте?	Чого ви боїтеся, що може трапитися?	Які емоції ви відчуваєте?
Понеділок, 07:00	Сашко їде на роботу	Що, як він потрапить у аварію?	Він потрапить у аварію і помре.	Тривожність, переляк, страх, сум
Понеділок, 09:00	Робота Сашка	Що, як на майданчику станеться нещасний випадок? Що, як він впаде з драбини? Чи мені подзвонять, якщо із ним трапиться нещасний випадок?	З ним трапиться нещасний випадок і він отримає серйозну травму.	Тривожність, страх, сум
Понеділок, 10:00	Проект на роботі	Що, як я не встигну до крайнього терміну? Що, як керівник звільнить мене?	Я не виконаю проект і втрачу роботу.	Страх, перенапруга, тривожність
Понеділок, 11:00	Робоче засідання	Що, як я запізнюся? Що, як я забуду свої записи?	Керівник подумає, що я нікчема. Мене ніколи не підвищать.	Тривожність, переляк
Понеділок, 13:00	Сашко досі не відповів на мої повідомлення	Що, як з ним стався нещасний випадок?	З ним трапився нещасний випадок і він отримав травму.	Тривожність, сум
Понеділок, 14:00	Проект на роботі	Що, якщо я втрачу ще одного клієнта? Що, як я недостатньо добре працюю? Я не встигну до крайнього терміну. Керівник думає, що я нікчема.	Я втрачу роботу.	Тривожність, переляк
Понеділок, 17:00	Розмова з мамою	Я впевнена, що газова плита вдома у мами небезпечна. Що, як станеться витік газу? Що, як станеться вибух?	Мама може постраждати.	Тривожність, страх
Понеділок, 19:00	Прибирання ванної кімнати	З крана умивальника капає, що як виникне потоп? Що, як я не зможу оплатити рахунок за воду? Якщо станеться потоп, я не зможу відшкодувати збитки.	Ванну кімнату затопить і це завдасть серйозних збитків.	Тривога, перенапруга
Понеділок, 23:00	У ліжку	Не можу перестати хвилюватися. Я не зможу заснути. Я хвилювалася цілий день. Мене вже нудить від усіх цих хвилювань. Якщо я захворію, я не зможу працювати і пропущу крайній термін.	Я захворію, не вкладуся в термін і втрачу роботу.	Тривога, перенапруга



Робочий аркуш «Мої хвилювання»

Дата та час	Ситуація	Про що ви думаєте?	Чого ви боїтеся, що може статися?	Які емоції ви відчуваєте?

Допоможіть! Я дуже хвилююся вночі

Нічне хвилювання є поширеним явищем. Ви помічаєте, що ваші хвилювання заважають вам заснути або продовжувати спати. Якщо це так, скористайтеся такими порадами.

- ▶ Покладіть копію **робочого аркуша «Хвилювання»** біля свого ліжка та записуйте будь-які хвилювання, які у вас виникають.
- ▶ Якщо вам важко заснути, спробуйте такі поради:
 - Спрямуйте увагу на те, що відбувається зараз. Наприклад, яка на дотик подушка, як відчувається ковдра на пальцях ніг або зосередьтеся на диханні.
 - Якщо вам не вдається заснути протягом 15–20 хвилин, встаньте з ліжка, вийдіть в іншу кімнату та займіться чимось розслаблюючим, поки не відчуєте сонливість (повторіть, якщо потрібно).

Етап 3

Типи хвилювання, що в мене виникають

Тепер спробуйте подумати про типи хвилювання, які у вас наразі виникають, і розділіть їх на такі три категорії.

Неважливі

Ці хвилювання зовсім не пов'язані зі сферами життя, які ви вважаєте важливими чи цінними.

Наприклад: «Я запізнився на зустріч із другом на каву» або «Я забув купити молоко». Деякі хвилювання, хоч і не пов'язані з важливими чи цінними сферами життя, все одно є важливими та потребують вирішення, інакше можуть призвести до серйозних наслідків. Наприклад, не продовжити страховку на автомобіль і потрапити у аварію! Тому, хоча вони і не важливі для вас особисто, щоб уникнути серйозних наслідків варто розглядати ці хвилювання як важливі.

Важливі, які можна вирішити (практичні хвилювання)

Це хвилювання, важливі для вашого життя, над подоланням яких ви повинні активно працювати.

Часто ці типи хвилювань пов'язані з практичними труднощами, що стосуються вас зараз і для яких є практичне вирішення. Наприклад: «Мені важко встигати на роботі, але я не знаю, як обговорити це зі своїм керівником» або «Я не сплатив рахунок за електроенергію, і її можуть скоро відключити». Далі в щоденнику ми обговоримо способи вирішення таких типів хвилювань.

Важливі, які не можна вирішити (гіпотетичні хвилювання)

Це хвилювання, які не можна вирішити, але вони все одно важливі для вас.

Іноді вони пов'язані з життєвими подіями чи подіями, які відбулися в минулому, наприклад, «У мене був серцевий напад», або стосуються подій, які можуть статися в майбутньому, але наразі мало що вказує на те, що вони стануться. Часто хвилювання про те, що може статися в майбутньому, починається з «Що, як...», наприклад, «Що, як на автомагістралі трапиться аварія, і я спізнюся на роботу» або «Що, як мій партнер покине мене?» Хвилювання про речі, які **можуть** статися в майбутньому, також відомі як «гіпотетичні хвилювання». Попри те, як часто ви будете думати про них, немає способів вирішити їх.

Розгляньте тепер хвилювання, які ви визначили у своєму робочому аркуші хвилювань. Потім перенесіть їх до робочого аркуша **«Типи хвилювань»** на сторінці 26, записавши кожне хвилювання у стовпець, що найбільше відповідає цьому типу хвилювання. Подивіться на приклад Ірини нижче:

Робочий аркуш «Типи хвилювань Ірини»

Неважливі	Важливі, які можна вирішити	Важливі, які не можна вирішити
Що, як я забуду купити молоко дорогою додому?	Я впевнена, що газова плита вдома у мами небезпечна. Що, як станеться витік газу? З крана умивальника капає, що як виникне потоп? Зважаючи на несправність принтера, я не встигну подати документ до крайнього терміну!	Що, як із Сашком станеться нещасний випадок? Що, як Сашко впаде з драбини? Що, як керівник звільнить мене? Що, як я втрачу ще одного клієнта?



Мій робочий аркуш «Типи хвилювань»

Неважливі	Важливі, які можна вирішити	Важливі, які не можна вирішити

Допоможіть! Чи мають мої гіпотетичні хвилювання практичне вирішення?

Іноді у нас можуть виникати гіпотетичні хвилювання щодо подій, які **можуть** статися в майбутньому, наприклад, хвилювання типу «Що, як» може мати практичне рішення, тобто можна його **якось вирішити**. Якщо у вас є такий тип хвилювання, поставте собі запитання на кшталт: «Чи можу я вирішити це хвилювання?» і «Чи є конкретний план, який я можу втілити, щоб подолати хвилювання?»

Іноді корисно поглянути на конкретну ситуацію, яка викликає хвилювання, щоб визначити, чи існує практичне вирішення проблеми. Наприклад, ви можете хвилюватися про такі речі, як: «Я не оплатив рахунок за електроенергію», а потім «А що, як електрику відключать?», що призводить до «Що, як я не зможу приготувати їжу для своїх дітей?» Хоча це хвилювання типу «Що, як?», ситуація,

з якою ви можете щось зробити – це практична проблема, яку можна вирішити. Іншим прикладом може бути: «Що, як я не встигну виконати роботу вчасно?» Тут конкретна ситуація, про яку ви хвилюєтеся, — це крайній термін роботи, і може бути конкретний план, який ви могли б втілити для досягнення мети.

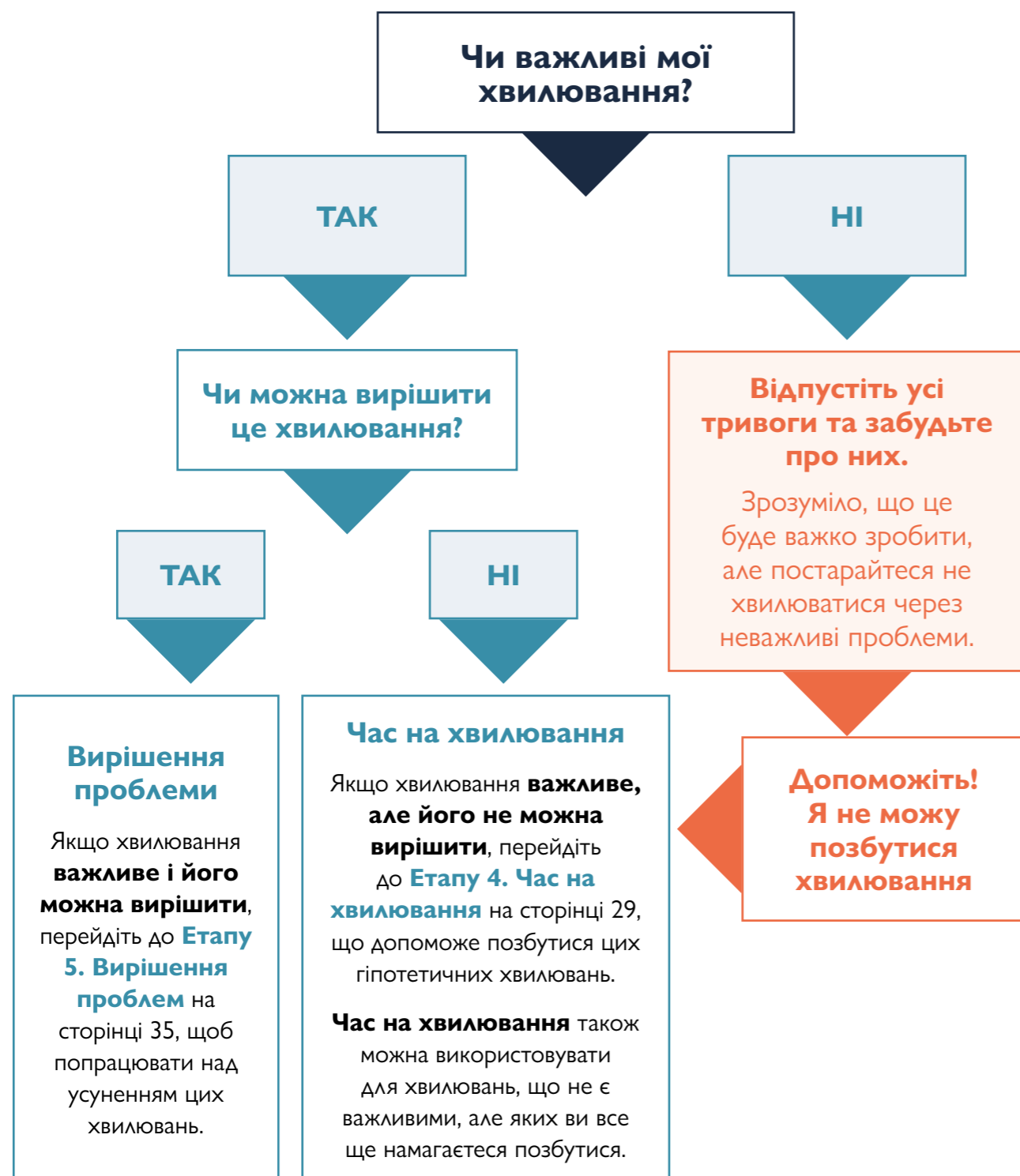
▶ ВАЖЛИВО

Іноді, коли люди намагаються знайти практичне вирішення своїх хвилювань, вони можуть вдатися до тривожної поведінки.

Наприклад, пошук запевнення або надмірна підготовка та планування. Ви можете запитати себе: «Чи готую я це рішення, щоб запланувати невідоме?» Якщо так, це може бути попереджувальним сигналом про те, що ви вдалися до тривожної поведінки, яка може бути марною. Якщо вам важко з цим, поспілкуйтеся зі своїм лікарем-психологом або іншою особою, яка вас підтримує.

Молодці!

Ви визначили різні типи своїх хвилювань. Тепер скористайтеся наведеною нижче схемою, щоб вирішити, як найкраще подолати свої хвилювання.



Етап 4

Час на хвилювання

Важко не хвилюватися про те, що турбує, навіть якщо ці тривоги гіпотетичні і не можуть бути вирішені. Хоча важливо «відпустити» ці гіпотетичні хвилювання, це легше сказати, ніж зробити!

Корисним рішенням є планування так званого часу на хвилювання. Час на хвилювання дає вам змогу спланувати час для своїх гіпотетичних хвилювань. Виділіть турботам певний час, щоб вони

не заволоділи вашим життям. Виконайте 4 кроки нижче, щоб впоратися з гіпотетичними хвилюваннями.

▶ **ВАЖЛИВО**

Планувати час для хвилювання, коли ви наразі перевантажені турботами, може видатися нерозумним! Це зрозуміло. Однак планування певного часу на хвилювання допоможе відновити контроль над хвилюваннями.

Доведено, що час на хвилювання справді корисний для багатьох людей, допомагає повернути контроль над хвилюваннями та зрозуміти, що хвилювання не керують вашим життям.



Крок 1. Заплануйте час на хвилювання

Виділіть певний період часу щодня, щоб дозволити собі похвилюватися через свої гіпотетичні переживання. Виділіть собі час, коли ви можете хвилюватися і нічого більше не робити. Часто кажуть, що 20 хвилин достатньо, однак вам краще знати, скільки часу вам потрібно виділити на хвилювання для початку. Наявність запланованого часу

на хвилювання допоможе запобігти гіпотетичним хвилюванням впливати на інші речі, які ви робите протягом решти дня, повертаючи вам контроль над ситуацією. Коли ви визначитеся з відповідним часом, запишіть його в робочому аркуші «Мій час на хвилювання» на сторінці 31.

Основні поради щодо планування Часу на хвилювання

- ▶ **Повідомте іншим, щоб вас не турбували.**
- ▶ **Вимкніть телефон або, за потреби, попросіть інших відповідати на виклики .**
- ▶ **Знайдіть тихе місце, вільне від інших відволікаючих факторів.**
- ▶ **Не призначайте Час на хвилювання перед сном.**
- ▶ **Плануйте час на хвилювання тиждень заздалегідь.**

Робочий аркуш «Мій час на хвилювання»

Час на хвилювання

Мій запланований Час на хвилювання:

Мої гіпотетичні хвилювання

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

Крок 2. Запишіть свої хвилювання

Планування Часу на хвилювання необов'язково припинить хвилювання, що з'являються у вашій голові протягом дня. Однак, якщо вони з'являються, запишіть їх і відкладіть до запланованого **Часу на хвилювання**. Ви все ще серйозно

ставитеся до цих турбот і повернетесь до них у запланований час на хвилювання. Однак те, що ви записуєте їх і відкладаєте в сторону, зменшує їхній вплив на те, що ви робите зараз.

▶ ВАЖЛИВО

Хвилювання, які ви записуєте протягом дня, можуть бути не просто гіпотетичними хвилюваннями. Це можуть бути хвилювання, що мають практичні рішення, – тобто проблеми, які можна вирішити.

Однак, коли ви розпочнете запланований Час на хвилювання пізніше, перегляньте всі хвилювання, які ви записали. Якщо є проблеми, які мають практичне вирішення, ви можете перейти до **Етапу 5. Вирішення проблем** на сторінці 35 і виконати кроки до вирішення проблеми. Однак пам'ятайте, що якщо є турботи, щодо яких не вживання заходів негайно може мати значні негативні наслідки, важливо не відкладати їх рішення на потім. Наприклад, якщо ви зрозуміли, що втратили свою банківську картку, не відкладайте та заблокуйте картку одразу!

Крок 3. Знову зосередитися на сьогодні

Після того, як ви записали хвилювання, **знову зосередьтеся** на тому, що ви зараз робите. Однак, якщо вам важко знову зосередитися на поточній діяльності, зробіть щось інше. Пам'ятайте, що ви відклали час на хвилювання на потім, і зараз ви «відпускаєте» хвилювання. Ви не ігноруєте їх, а просто відкладаєте хвилювання до того часу, коли зможете приділити їм усю свою увагу!

Основні поради для повторного зосередження

- ▶ Пам'ятайте, що ви запланували час на хвилювання на пізніше.
- ▶ Зосередьтеся на теперішньому моменті. Наприклад, на завданні, яке ви виконували, коли вам спало на думку хвилювання.
- ▶ Якщо вам важко приділити увагу поточному моменту, зосередьтеся на завданні, яке ви виконували, за допомогою органів чуття. Наприклад, що ви бачите, який запах відчуваєте, що ви чуєте, який смак, або яке воно на дотик? Якщо ви готуєте, зосередьтеся на запаху їжі або на звуках готовки.
- ▶ Якщо ви вважаєте, що повторне виконання завдання, яке ви виконували, надто складне, почніть виконувати нове завдання.

Крок 4. Час на хвилювання

У запланований час прочитайте хвилювання, які ви записали протягом дня на **робочому аркуші «Мій час на хвилювання»**.

Потім використайте Час на хвилювання, щоб похвилюватися. Іноді ви можете виявити, що деякі з хвилювань, які ви записали, більше не хвилюють вас, або вони, можливо, вирішилися самі собою. Якщо це так, викресліть їх.

Однак, якщо з'ясується, що записані вами хвилювання мають практичні рішення, додайте проблему до робочого аркуша **«Типи хвилювання»** у стовпці **«Важливі і ті, що можуть бути вирішені»**.

Якщо ви вирішите, що хочете подолати це хвилювання, скористайтеся методикою Вирішення проблем, щоб вирішити його.

Використання методу Час на хвилювання потребує часу і практики. Однак із часом ви з'ясуєте, що цей метод стане в нагоді, щоб зменшити негативний вплив хвилювання на ваше повсякденне життя. Коли ви почнете використовувати Час на хвилювання частіше, ви будете здатні скоротити щоденну заплановану тривалість Часу на хвилювання. Згодом вам може взагалі не знадобитися Час на хвилювання, але над цим доведеться попрацювати деякий час.

Крок 5. Аналіз Часу на хвилювання

Після запланованого Часу на хвилювання скористайтеся робочим аркушем **«Аналіз Часу на хвилювання»** на сторінці 34, щоб записати те, які висновки ви зробили з Часу на хвилювання. Наприклад:

- Чи деякі ваші хвилювання мали практичні рішення?
- Чи помітили ви, що у вас менше хвилювань, ніж ви думали? Або, можливо, багато ваших хвилювань стосувалося одного й того самого?
- Чи деякі хвилювання перестали вас турбувати?

Однак важливо не аналізувати свій Час на хвилювання, доки не закінчиться час, який ви відвели для хвилювання. Спочатку «Час на хвилювання» слід використовувати лише для того, щоб хвилюватися.



Робочий аркуш «Аналіз мого часу на хвилювання»

Чого мене навчив Час на хвилювання?

Подумайте про те, чого ви навчилися у Час на хвилювання. Наприклад, що ви помітили, використовуючи Час на хвилювання? Чи були деякі з ваших хвилювань практичними турботами? Чи багато ви хвилювалися з приводу одного і того ж? Чи деякі хвилювання перестали вас турбувати?

Етап 5

Вирішення проблем

Багато турбот, через які ми хвилюємося, мають практичне вирішення.

Однак, якщо ви відчуваєте багато різноманітних переживань, може здатися, що вони надто складні та непосильні для рішення. Виконання таких семи кроків проведе вас структурованим шляхом, що допоможе знайти практичні вирішення цих проблем.

Крок 1. Визначення хвилювання

Першим кроком є вибір хвилювання, яке ви вказали у списку **«Важливі та ті, що можна вирішити»** (практичні хвилювання) в **робочому аркуші «Типи хвилювань»** на сторінці 26. Пам'ятайте, що ви самі вибираєте, над яким хвилюванням почати працювати. Однак якщо це дається важко, людина, яка підтримує вас, може допомогти. Тепер запишіть хвилювання на робочому аркуші **«Моє вирішення проблем»** на сторінці 36.

Іноді вам доведеться перетворити гіпотетичне хвилювання, яке ви записали, на практичну проблему. Наприклад, *«Що, як мені відключать електроенергію?»* можна перетворити на *«Мені потрібно знайти*

спосіб оплатити рахунок за електроенергію до кінця наступної п'ятниці».

Якщо вам важко визначити, чи є у вашого хвилювання рішення, озирніться на ситуацію, яка вас турбує, й оцініть її на предмет рішення.

Крок 2. Визначення рішень

Визначте якомога більше можливих рішень проблеми, виявленої на **кроці 1**, і запишіть їх у свій робочий аркуш **«Моє вирішення проблем»**. Не хвилюйтеся, якщо на цей момент рішення здається безглуздом, – важливо не відкидати його зарано. Коли ви виконали **кроки 1 і 2** записали їх у робочий аркуш **«Моє вирішення проблем»**, перейдіть до **кроку 3** на сторінці 37.

▶ ВАЖЛИВО

Коли ми намагаємось знайти практичне вирішення турбот, важливо перевірити, що рішення не передбачає використання тривожної поведінки.

Це може бути пошук заспокоєння, надмірна підготовка, надмірне планування, повторна перевірка, відкладення важливих справ, відволікання від хвилювань – про це ми говорили раніше в щоденнику. Використання такої поведінки, щоб спробувати вирішити проблеми, не допоможе вам навчитися жити з невизначеністю та вибратися з порочного кола хвилювань в довгостроковій перспективі. Запитайте себе: *«Чи є моє рішення довгостроковим вирішенням мого хвилювання?»* Може виявитися, що **тривожна поведінка** є короткостроковим рішенням, і вона не допоможе вирішити та подолати ваші хвилювання в довгостроковій перспективі.



Робочий аркуш «Моє вирішення проблем»

Крок 1. Визначте важливе хвилювання, яке можна вирішити.

Яке хвилювання ви хотіли би вирішити?

Моє хвилювання:

Моя практична проблема?

Крок 2. Визначення можливих рішень для практичної проблеми

Які рішення можливі? (Пам'ятайте: не відкидайте рішення занадто рано!)

Крок 3. Сильні та слабкі сторони

Використовуйте робочий аркуш «Сильні та слабкі сторони» на сторінці 38, щоб записати їх для кожного розглянутого рішення

Крок 4. Вибір рішення

Яке рішення я збираюся спробувати?

Крок 5. Планування рішення

Які кроки я буду виконувати, щоб втілити рішення у життя? Наприклад, що, коли, з ким і де? Які ресурси мені потрібні? Які кроки мені потрібно виконати?

Крок 6. Перевірка рішення

Використовуйте робочий аркуш «Втілення мого плану в життя» на сторінці 41 для заповнення щоденника того, що ви робите.

Крок 7. Аналіз пройденого шляху

Скористайтесь робочим аркушем «Втілення мого плану в життя» на сторінці 41, щоб перевірити, наскільки ефективним було ваше рішення

Крок 3. Аналіз сильних і слабких сторін

Далі скористайтесь робочим аркушем «Сильні та слабкі сторони» на наступній сторінці, щоб записати переваги і недоліки всіх можливих рішень, визначених у кроці 2. Це дозволить вам подумати про основні переваги та недоліки кожного рішення.

Розгляньте такі аспекти.

- ▶ Як ви вважаєте, чи буде рішення ефективним?
- ▶ Чи в змозі ви спробувати це рішення?
- ▶ Чи є у вас все необхідне, щоби спробувати це рішення?
- ▶ Чи може рішення викликати у вас ще більше проблем?

В останньому стовпчику робочого аркуша «Сильні та слабкі сторони» поставте «Так» для будь-яких рішень, які ви хотіли б спробувати, «Ні» для тих рішень, від яких, на вашу думку, можна відмовитись, або «Можливо» для рішень, над якими ви хочете ще поміркувати. Людина, яка вас підтримує, або друг чи член родини, якому ви довіряєте, можуть допомогти вам поміркувати над цими варіантами.





Робочий аркуш «Сильні та слабкі сторони»

Моя проблема – напишіть тут проблему, яку можна вирішити:

Які переваги та недоліки кожного рішення?
Напишіть про це нижче:

Рішення	Сильні сторони	Слабкі сторони	Вибір (так/ні/можливо)

Крок 4. Вибір рішення

Виберіть **рішення**, яке ви хотіли би спробувати, як зазначено на аркуші **«Сильні та слабкі сторони»** на сторінці 38. Вибираючи **рішення**, добре подумайте, чи є у вас ресурси, щоб його спробувати,

оскільки їх відсутність може викликати додаткові проблеми. Коли ви оберете **рішення**, запишіть його в робочий аркуш, Крок 4 **«Вирішення проблем»** на сторінці 36.

Крок 5. Планування рішення

Рішення проблем часто вимагає ретельного **планування**. Щоб зробити рішення більш досяжним, подумайте про кроки та ресурси, які можуть знадобитися, наприклад час, підтримка, фінанси, обладнання тощо. Переконайтеся, що всі кроки є конкретними, послідовними та реалістичними. Щоб зробити кроки більш конкретними, корисно подумати про 4 запитання:

- ▶ ДЕ ви будете це робити? Наприклад, на кухні.
- ▶ КОЛИ ви будете це робити? Наприклад, у середу о 15.00.
- ▶ З КИМ ви будете? Наприклад, сам(-а).

- ▶ ЩО ви будете робити? Наприклад, зателефоную до постачальника електроенергії.

Тепер поверніться до робочого аркуша **«Вирішення проблем»**, щоб написати свій план у полі **Крок 5. Планування рішення**.

Крок 6. Перевірка рішення

Тепер **втілюйте свій план у життя, спробувавши рішення!** Дуже важливо записати, як ви впоралися з перевіркою рішення. Щоб не покладатися на свою пам'ять, найкраще зробити це якомога швидше після перевірки рішення. Ви можете скористатися робочим аркушем

«Втілення мого плану в життя» на сторінці 41, щоб записати це. Іноді корисно мати цей щоденник із собою, якщо рішення треба втілити поза домом, або використовувати інший спосіб запису, наприклад, за допомогою блокнота чи мобільного телефону.



Крок 7. Аналіз пройденого шляху

Скористайтеся робочим аркушем «Втілення мого плану в життя» на сторінці 41, щоб перевірити, наскільки **ефективним** було ваше рішення. Деякі рішення могли вирішити проблему повністю, інші – в деякій мірі, а треті, можливо, не спрацювали взагалі. Якщо ваш план не спрацював, це може засмутити. Однак деякі проблеми дуже складні, і для їх вирішення може знадобитися кілька планів. Якщо рішення спрацювало, подумайте про створення нових рішень на основі того, що ви дізналися, щоб застосувати їх до інших хвилювань і проблем. Якщо рішення не допомогло вирішити проблему, поверніться

до **кроку 4 Вирішення проблем** у своєму щоденнику і спробуйте нове рішення.

Пам'ятайте, що незалежно від того, спрацювало рішення чи ні, щоразу, коли ви випробовуєте рішення проблеми, ви вчитеся. Ви вивчаєте, які види рішень є для вас ефективними, а які – ні. Вся ця інформація є корисною, оскільки вона може допомогти вам створити подальші рішення майбутніх проблем.

Подивіться до прикладу записи Ірини «**Вирішення проблем**» на сторінці 43.

▶ ВАЖЛИВО

Іноді ви можете з'ясувати, що виявили проблеми, які здаються надто великими або непосильними для вирішення. Це нормально й очікувано, особливо якщо це ті проблеми, рішення яких ви шукали протягом тривалого часу.

Один із способів допомогти у вирішенні проблем, які здаються надто великими чи непосильними, — це **поділити їх на частини**.

Наприклад, ви можете зазнавати труднощів із виплатою іпотеки. Коли ви будете ділити фінансові труднощі, подумайте про різні компоненти, наприклад, скільки у вас боргів, які ваші доходи та які ваші витрати. Іноді у разі таких проблем, як ця, варто подумати, чи є спеціаліст, який може допомогти. Наприклад, фахівці з конкретними знаннями або благодійні організації в спільноті, які можуть допомогти.

Якщо вам важко **поділити свої проблеми на частки**, поговоріть із людиною, яка вас підтримує та яка може допомогти.

Робочий аркуш «Втілення мого плану в життя»

Крок 6. Перевірка рішення

Що саме я зробив(-ла)?

Крок 7. Аналіз пройденого шляху

Наскільки успішним було рішення? Що вийшло добре? Що пішло не за планом? Якщо все пішло не за планом, чи вдалося дізнатися щось, що могло би знадобитися для іншого рішення?

Пам'ятайте

Ведення записів про вирішення проблем має важливе значення для того, щоб ви та всі, хто вас підтримує, переглядали ваш прогрес і допомагали вам подолати труднощі із використанням щоденника «Як упоратися з хвилюванням». Крім того, іноді навіть якщо рішення виявилось неефективним, можна знайти його частини, які спрацювали або виявилися корисними. Ведення записів на наданих аркушах допоможе вам покращити свої навички вирішення проблем на майбутнє.

Перевірка

Під час роботи над своїми хвилюваннями, переліченими на робочому аркуші «**Типи хвилювань**» на сторінці 26, важливо викреслити проблеми, які ви вирішили або які більше вас не хвилюють. Пам'ятайте, що для вирішення деяких хвилювань із практичними рішеннями може знадобитися більше часу, ніж для інших, тому ці хвилювання залишатимуться на робочому аркуші «**Типи хвилювань**» довше. Викресливши свої хвилювання, ви побачите, як вам вдалося вирішити різні проблеми у своєму житті, і почати контролювати свої переживання, а не дозволяти їм контролювати вас.



Записи вирішення проблем Ірини

Крок 1: Визначте важливе хвилювання, яке можна вирішити

Яке хвилювання ви хотіли би вирішити?

Мої хвилювання: З крана умивальника капає, що як виникне потоп?

Моя практична проблема? Треба організувати ремонт крана у ванній кімнаті.

Крок 2. Визначення можливих рішень для практичної проблеми

Які рішення можливі? (Пам'ятайте, не відкидайте рішення занадто рано!)

1. Продовжувати ігнорувати цю проблему.
2. Спробувати відремонтувати його самостійно.
3. Зачекати, поки Сашко не прийде з роботи і не подивиться на кран.
4. Поговорити з другом, який міг би його відремонтувати.
5. Знайти сантехніка, щоб полагодити його.

Крок 3. Сильні та слабкі сторони

Використовуйте робочий аркуш «**Сильні та слабкі сторони**» на сторінці 38, щоб записати їх для кожного розглянутого рішення

Крок 4. Вибір рішення

Яке рішення я збираюся спробувати?

Знайти сантехніка, щоб полагодити його.

Крок 5. Планування рішення

Які кроки я буду виконувати, щоб втілити рішення у життя? Наприклад, що, коли, з ким і де? Які ресурси мені потрібні? Які кроки мені потрібно виконати?

1. Виділити час, щоб пошукати сантехніків в інтернеті.
2. Поговорити із сантехніками та з'ясувати ціни.
3. Вирішити, якого сантехніка вибрати.
4. Дізнатися, коли вибраний сантехнік може прийти та виконати роботу.

Крок 6. Перевірка рішення

Використовуйте робочий аркуш «**Втілення мого плану в життя**» на сторінці 41 для заповнення щоденника того, що ви робите.

Крок 7. Аналіз пройденого шляху

Скористайтеся робочим аркушем «**Втілення мого плану в життя**» на сторінці 41, щоб перевірити, наскільки ефективним було ваше рішення

Робочий аркуш Ірини «Сильні та слабкі сторони»

Моя проблема

Треба організувати ремонт крана у ванній кімнаті.

Які переваги та недоліки кожного рішення?

Напишіть про це нижче:

Рішення	Сильні сторони	Слабкі сторони	Вибір (так/ні/можливо)
Продовжувати ігнорувати цю проблему.	Немає	Я просто буду продовжувати хвилюватися. Він капає вже деякий час, і його справді потрібно відремонтувати.	Ні
Спробувати відремонтувати його самостійно.	Дешевше!	Я нічого не розумію в сантехніці і не знаю, з чого почати. Я, мабуть, буду хвилюватися, що погіршу ситуацію.	Ні
Зачекати, поки Сашко не прийде з роботи і не подивиться на кран.	Ймовірно, він знатиме, як його відремонтувати, і це заощадить гроші.	Я постійно відкладаю справи, щоб Сашко міг вирішити їх, коли приїде додому на вихідних, і це його дуже дратує, особливо після важкої роботи весь тиждень.	Ні
Поговорити з другом, який міг би його відремонтувати.	Дешевше!	Я не впевнена, що хтось із знайомих зможе допомогти. Ймовірно, я знову відкладаю справи.	Ні
Знайти сантехніка, щоб полагодити його.	Він знатиме, як відремонтувати кран, і проблему буде вирішено.	Це коштуватиме грошей. Можливо, мені доведеться взяти вихідний, якщо сантехнік не зможе прийти ввечері або у вихідні.	Так

Робочий аркуш Ірини «Втілення мого плану в життя»

Крок 6. Перевірка рішення

Що саме я зробила?

Мені вдалося виділити час обідньої перерви, щоб знайти сантехніків в інтернеті. Я тричі подзвонила й отримала приблизні ціни за роботу.

Один із сантехніків був значно дешевшим за двох інших, тому я вирішила вибрати його. У нього додаткова плата за приїзд на вихідні, а я хотіла заощадити, тому поговорила з керівником, щоб виділити день попрацювати дистанційно на дому. Я дуже боялася запитати в керівника, але вона погодилася і, навіть додала, що це важко — намагатися зробити роботу по дому, працюючи повний робочий день! Це було величезне полегшення! Я викликала сантехніка, і він прийшов і полагодив кран через пару днів.

Крок 7. Аналіз пройденого шляху

Наскільки успішним було рішення? Що вийшло добре? Що пішло не за планом? Якщо все пішло не за планом, чи вдалося дізнатися щось, що могло би знадобитися для іншого рішення?

Все пройшло дуже добре. Це було приємне відчуття – нарешті, полагодити кран і вирішити цю проблему! Це також допомогло припинити мої хвилювання щодо того, що може статися, якщо витік продовжився б, наприклад «Що, як станеться потоп» або «Я не зможу відшкодувати збитки». Крім того те, що мій керівник так допомогла, зменшило хвилювання щодо моєї продуктивності на роботі. Поза сумнівом, якби вона вважала мене нікчемною, вона не дозволила б мені працювати вдома після попередження в такий короткий термін. Я не можу сказати, що не хвилююся про інші речі, особливо про роботу, але це дійсно допомогло, і я точно відчуваю менше тривоги, ніж раніше.

Гарне самопочуття

Сподіваємося, що протягом останніх кількох тижнів ви почали помічати зменшення тривожності та знайшли практичні вирішення тих хвилювань, які мають рішення, й обговорили ті гіпотетичні хвилювання, рішень для яких немає.

Це допомогло вам відчувати, що ви краще справляєтеся зі своїми хвилюваннями. Щоб у майбутньому у вас було **гарне самопочуття**, слід зробити методи, яким ви навчилися в цьому щоденнику, частиною свого повсякденного життя. Тож згадайте, що виявилось особливо ефективним.

Які ознаки та симптоми можуть вказувати на те, що ви знову відчуваєте надмірне та неконтрольоване хвилювання?

На початку щоденника ви записали фізичні відчуття, емоції, думки та поведінку, які вказували на те, що ви почувалися схвилювано і тривожно. Вони можуть служити **попереджувальним сигналом** у майбутньому про те, що у вас знову розвивається генералізований тривожний розлад. Для усвідомлення своїх **попереджувальних сигналів** корисно заповнити робочий аркуш «**Мої попереджувальні сигнали**». Тож погляньте на робочий аркуш «**Моє порочне коло**», який ви заповнили на початку щоденника, щоб визначити свої попереджувальні сигнали. А потім використайте його, щоб заповнити нижче робочий аркуш «**Мої попереджувальні сигнали**».



Мої попереджувальні сигнали

Мої фізичні відчуття

Мої думки

Мої емоції

Моя поведінка

Поради для гарного самопочуття

Далі запишіть до робочого аркушу «**Мої поради для гарного самопочуття**» нижче дії, стратегії та методи, які виявилися корисними під час використання цього щоденника. Потім ви можете повернутися до цього, якщо в майбутньому ви знову зіткнетеся з тривогою і хвилюваннями.

Пам'ятайте: відчуття тривоги, хвилювання або напруги протягом короткого проміжку часу є цілком нормальним явищем і може бути корисним у деяких ситуаціях. Однак, якщо ці труднощі виникають протягом тривалого часу й починають знову негативно впливати на ваше повсякденне життя, важливо вжити заходів.

Методи, яким ви навчилися в цьому щоденнику, виявилися ефективними минулого разу і можуть спрацювати знову!

Робочий аркуш

«Мої поради для гарного самопочуття»



Які дії допомогли мені почуватись краще?

Яких навичок я набув(-ла) під час роботи з щоденником?

Що допомогло мені застосувати ці заходи, навички та методи на практиці?



Перевірка самопочуття

Коли ви завершите цей щоденник, буде корисно час від часу повертатися та перевіряти ваше самопочуття та як ви справляєтеся з хвилюваннями та тривогою.

Протягом кількох тижнів корисно проводити регулярну **перевірку**, щоб переконатися, що ви втілюєте методи, які спрацювали минулого разу, і щоб втілити їх у ваше повсякденне життя.

Вважається, що початкова щотижнева перевірка приносить користь, однак з часом можна зменшувати частоту перевірок. Знову ж таки, ви контролюєте ситуацію та найкраще знаєте, що вам найбільше допоможе.

Якщо ви вважаєте, що щотижнева перевірка буде корисною,

заповніть розділ **Моя перевірка** і використовуйте його протягом наступних тижнів або місяців. Взяття **письмового зобов'язання** регулярно заповнювати розділ **Перевірка самопочуття** підвищить імовірність самоперевірки. Використайте місце нижче, щоб зробити **письмове зобов'язання**:

Моє письмове зобов'язання щодо самоперевірки:

Я перевірятиму себе кожного
 протягом наступних тижнів

Робочий аркуш «Моя перевірка»

Чи почав(-ла) я робити більше або менше марних дій, які можуть вказувати на те, що у мене знову виникли труднощі?

Чи виникають у мене думки, подібні до тих, що виникали, коли я почав(-ла) цей щоденник?

Чи знову мої фізичні відчуття, пов'язані з тривогою, стали надмірні та неконтрольовані?

Чи виникають у мене емоції, подібні до тих, що виникали, коли я починав(-ла) цей щоденник?

Якщо я думаю, що мої проблеми повертаються, що я можу зробити, щоб полегшити їх подолання та повернутися до нормального життя?



Мої нотатки



Мої нотатки

Автори

Професор Пол Фарранд (Paul Farrand) є директором проектів когнітивно-поведінкової терапії низької інтенсивності (LICBT) Відділу клінічної освіти, розробки та досліджень (CEDAR) Кафедри психології Університету Ексетера. Його основні клінічні та дослідницькі інтереси пов'язані з LICBT, особливо у форматі письмової самопомоги. Ґрунтуючись на своїх дослідженнях і клінічній практиці ведення людей, які мають проблеми з фізичним здоров'ям, Пол розробив широкий спектр письмових заходів із КПТ для самопомоги в разі депресії та тривожності, а також є редактором видання *Low-Intensity CBT Skills and Interventions: A Practitioner's Manual* (2020 р.), навчальний посібник, опублікований видавництвом SAGE, для підвищення кваліфікації спеціалістів із психічного здоров'я в сфері когнітивно-поведінкової терапії низької інтенсивності. Що стосується цих напрямів, він є членом кількох комітетів національного рівня, пов'язаних із програмою Департаменту охорони здоров'я «Покращення доступу до психологічної терапії» (IAPT) і розбудовою ширшої команди фахівців із психологічної терапії, а також є членом кількох міжнародних організацій, що займаються розвитком когнітивно-поведінкової терапії низької інтенсивності у світі.

Доктор Джоан Вудфорд (Joanne Woodford) є науковим співробітником Групи розвитку клінічної освіти та досліджень (CEDAR) Університету Ексетера. Її особливо цікавить покращення доступу до заходів психологічної допомоги для людей із депресією, особливо для тих, у кого є також проблеми з фізичним здоров'ям, та їхніх сімей. Джоан розробила широкий спектр методів КПТ для самопомоги людям, які переживають депресію. Джоанн також працювала над кількома освітніми програмами в Університеті Ексетера, спрямованими на навчання фахівців з питань психічного здоров'я, які підтримують людей у використанні матеріалів КПТ для самопомоги.

Фей Смолл (Faye Small) є керівником Програми післядипломного навчання з психологічної терапії (низькоінтенсивна КПТ) у Групі розвитку та дослідження клінічної освіти (CEDAR) Університету Ексетера. Основний клінічний інтерес вона виявляє до сфери когнітивної поведінкової терапії низької інтенсивності (КПТ) і супервізії для лікарів-психологів. Із попереднім досвідом у сфері психічного здоров'я та консультування, Фей є кваліфікованим лікарем-психологом, практикуючим лікарем високоінтенсивної КПТ і членом Академії вищої освіти.

Copyright © University of Exeter [2019] (acting through CEDAR; Psychology Department). Всі права захищені.

За винятком випадків, зазначених нижче, жодна частина цієї публікації не може бути відтворена, перекладена, збережена або передана на будь-якому носії за допомогою електронних засобів чи іншим способом без письмового дозволу власника. Ви можете завантажити копію публікації лише для особистого користування та/або для індивідуального клінічного використання за умови підтвердження джерела. Зауважте, що вам знадобиться окрема ліцензія, якщо ваша організація потребує використання цієї публікації в усіх своїх службах. Ця публікація не замінює терапію та призначена для використання кваліфікованими фахівцями як доповнення до лікування та не є заміною для відповідного навчання. Ні власник авторського права, ні автори, ні будь-яка інша сторона, яка брала участь у підготовці чи публікації цієї публікації, не гарантують, що інформація, що міститься в ній, є точною чи повною в усіх відношеннях, і вони не несуть відповідальності за будь-які помилки чи упущення чи результати, отримані в результаті використання такої інформації.

Подяка

Цей щоденник ґрунтується на протоколів вирішення проблем, розробленому професором Пімом Куйперсом (Pim Cuijpers) 2004 року. Ілюстрації, що використовуються в цьому посібнику, були надані Полом Доулінгом (Paul Dowling, Dowling Design).