



Jak radzić sobie z nagłym przypiływem lęku?

1. Zatrzymaj się. Kiedy czujesz przypiływ fali lęku, usiądź wygodnie, oddychaj głęboko, skoncentruj się na swoim ciele.
2. Zwróć uwagę na napięcie swoich mięśni, na sposób oddychania, poczuj stopami podłogę.
3. Popatrz gdzie jesteś i zacznij koncentrować się na szczegółach otoczenia – kolorach, meblach, fakturach.
4. Gdy poczujesz, że lęk stopniowo opada skup się na myśli, która wywołana taką silną reakcją. Może to być obraz, skojarzenie – spróbuj to uchwycić.
5. Zgromadź dowody potwierdzające i obalające tę myśl czy wyobrażenie – co przemawia za jej słusznością, a co za jej brakiem.
6. Pomyśl o swoich zasobach – nawet jeżeli coś by się miało stać, co możesz wtedy zrobić, do kogo się zwrócić. Jakie są Twoje mocne strony i w jaki sposób w przeszłości radziłeś sobie z różnymi przeszkodami? Jakich swoich umiejętności wtedy używałeś?
7. Uprawomocnij swoje uczucia i nie walcz z nimi – daj sobie prawo do przeżywania czasami lęku – jest to całkowicie normalne.