Tworzenie pomocnych myśli:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Czarna myśl | Emocje i odczucia w ciele: | Pomocna myśl |
| Zachoruję i umrę. | lęk  szybkie bicie serca  zawroty głowy | Stosuję się do zaleceń.  Dbam o zdrowie.  Dam sobie radę. |
| Nie mogę robić wielu rzeczy, które lubię. | złość  szybkie bicie serca  ucisk w brzuchu | To przejściowe.  W ten sposób dbam też o innych.  Mogę zaplanować co zrobię, gdy ograniczenia będą zniesione. |
| Stracę pracę, nie mamy oszczędności. | Lęk, strach  szybkie bicie serca  fala gorąca | Nawet jeśli stracę pracę jakoś sobie poradzimy. Mogą pojawić się nowe możliwości. |
| ........................................................................................................................................................................................................... | ..................................................  ..................................................  ..................................................  .................................................. | ..................................................  ..................................................  ...................................................  ................................................... |

Pomocne myśli są to myśli bardziej zrównoważone, niosące nadzieję. Ważne, żeby były realistyczne, pokazywały rzeczywiste perspektywy, ale od dodatniej strony. Mogą też być wewnętrznym przekonaniem popartym doświadczeniami życiowymi (np. „Dam sobie radę.”)

Aby mogły zadziałać, łączymy je ze spokojnym oddechem i przywoływaniem przyjemnych emocji.

Wzmacnianie zrównoważonych myśli:

1. Przypomnij sobie sytuację lub miejsce, w których czułeś się wyjątkowo dobrze: zrelaksowany, szczęśliwy, dumny z siebie lub członka rodziny. Przywołaj jak najwięcej szczegółów: jaka była pora roku, krajobraz, przedmioty, kolory. Jakie odbierałeś doznania: dźwięki, zapachy, smaki. Jakie pamiętasz odczucia z ciała - może ciepło słońca na skórze, lekkość ciała, wrażenie jakby w żyłach płynęła musująca oranżada... Postaraj się poczuć towarzyszące ci wtedy emocje.

Jeżeli nie masz w pamięci takich zdarzeń lub miejsc, możesz stworzyć ich wyobrażenie. Jeżeli najlepiej czujesz się po ćwiczeniach fizycznych - wykorzystaj ten stan do wzmocnienia zrównoważonych myśli.

2. Gdy uda ci się wprowadzić w przyjemny stan, przywołaj swoja pomocną myśl, na przykład: „Stosuję się do zaleceń. Dobrze dbam o swoje zdrowie.” Pozostań przez dłuższą chwilę w tym stanie i z tą myślą. Oddychaj spokojnie. Wzmacniaj wybrane myśli tak często i długo jak chcesz, dopóki uda ci się utrzymać stan relaksu i zadowolenia.

3. Gdy znów w jakimś momencie pojawi się u ciebie lęk, stres złość – wypróbuj swoje pomocne myśli. Jeżeli zostały skutecznie połączone z pozytywnymi emocjami, mogą znacząco wpłynąć na twoje samopoczucie. Spróbuj ocenić siłę trudnych emocji przed i po przywołaniu pomocnych myśli. Możesz to robić w % albo na skali 0-10 lub jeśli wolisz, za pomocą określeń (np. bardzo silny lęk, niewielka złość).

4. Jeżeli chcesz wzmocnić działanie pomocnych myśli, poszukaj mocniejszych wspomnień lub wyobrażeń, które pozwolą ci najlepiej przywołać przyjemne emocje, poczucie siły i bezpieczeństwa. Możesz też poszukać bardziej efektywnych myśli zrównoważonych, które pomogą ci uporać się z katastroficznymi wizjami. Możesz zaprosić członków rodziny, starsze dzieci, przyjaciół do współtworzenia myśli, które dodają otuchy, wypisać je na karteczkach i przyczepić w kilku miejscach w domu czy w pracy.

Anna Biernacka

psycholog, psychoterapeutka