

Πώς λειτουργεί το άγχος

Επεξηγηματικό υλικό σε απλή γλώσσα, για τα πρώτα στάδια της θεραπείας.

Το άγχος δεν είναι βλάβη. Είναι ένα σύστημα προειδοποίησης που μαθαίνει γρήγορα και ξεχνά αργά. Το πρόβλημα δεν είναι που ενεργοποιείται, αλλά που μερικές φορές ενεργοποιείται όταν δεν υπάρχει πραγματικός κίνδυνος.

Ο κύκλος που το συντηρεί

- Μια σκέψη ή μια εικόνα φέρνει την αίσθηση κινδύνου.
- Το σώμα ετοιμάζεται: καρδιά, ανάσα, μύες.
- Αποφεύγω ή φεύγω — και η ένταση πέφτει αμέσως.
- Το σύστημα μαθαίνει ότι σωθήκαμε χάρη στην αποφυγή.

Το κλειδί

Η ανακούφιση της αποφυγής είναι πραγματική, αλλά βραχύβια. Κάθε φορά που αποφεύγουμε, ο κύκλος γίνεται λίγο πιο στενός.

Τρεις συνηθισμένες παρεξηγήσεις

Αυτό που πιστεύουμε

- «Αν αγχωθώ πολύ, θα καταρρεύσω.»
- «Πρέπει να ηρεμήσω πρώτα και μετά να το κάνω.»
- «Το άγχος σημαίνει ότι κάτι κακό συμβαίνει.»

Αυτό που δείχνει η πράξη

- Το άγχος ανεβαίνει, μένει και μετά πέφτει από μόνο του.
- Η κίνηση συνήθως προηγείται της ηρεμίας.
- Είναι σήμα πιθανού κινδύνου, όχι απόδειξη.

Τι βοηθάει στην πράξη

- ✓ Ανάσα με μεγαλύτερη εκπνοή, ένα λεπτό.
- ✓ Ονομάζω τι νιώθω με μία λέξη.
- ✓ Μένω λίγο περισσότερο απ' όσο θέλω στη δύσκολη στιγμή.
- ✓ Επιστρέφω σε αυτό που έκανα, όχι σε αυτό που φοβάμαι.

Μια πρακτική εβδομάδας

[illegible]

Σημειώσεις

Ό,τι θέλω να θυμηθώ για την επόμενη συνεδρία:

Δείγμα φυλλαδίου. Το κείμενο, τα παραδείγματα και ο τόνος γράφονται από την αρχή για το κοινό σου.