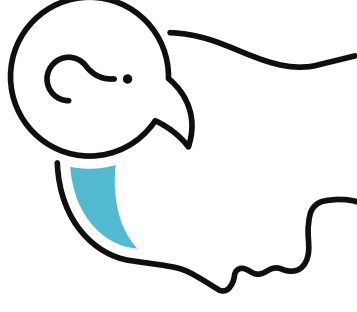
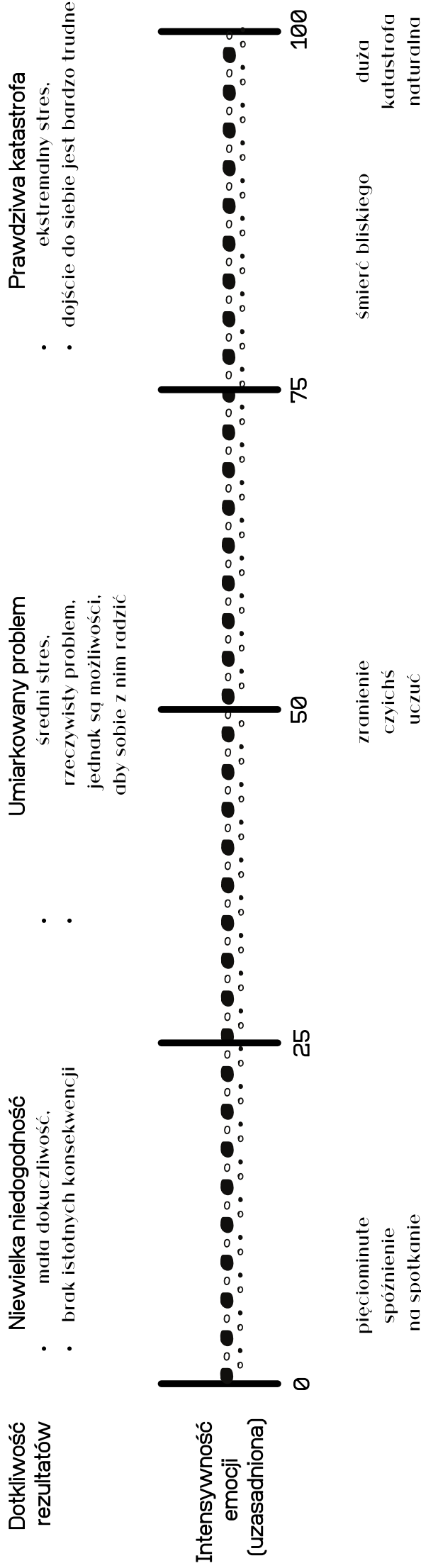


"Martwienie się to kłopotliwa reakcja myślowa, która powstaje w związku z możliwością pojawienia się jakiegoś problemu. Jest ono czymś zupełnie odmiennym od rozwiązywania problemów, które polega na aktywnym podejmowaniu działań zmierzających do zajęcia się daną sprawą. Zamartwianie się więzi nas w naszej głowie, sprawiając, że próbujemy wymyślić, jak zająć się problemem, ale zarazem nie ma żadnego konkretnego celu ani nie jest produktywne. (...) Martwienie się nie pozwala nam posuwać się naprzód".



## Czy katastrofa nadchodzi?

Myślenie katastroficzne polega na założeniu, że trudna sytuacja, której się doświadcza, jest nie do zniesienia. Przez to osoba odczuwająca lęk nie docenia własnych możliwości (zasobów) poradzenia sobie z problemem. Żeby rozpocząć pracę nad takim myśleniem, na początek warto jest zastanowić się jak bardzo poważne jest to, co się obecnie przeżywa. Na poniższej osi zaznaczono niektóre z sytuacji o różnym poziomie dyskomfortu. Zastanów się na którym miejscu może być to, co przeżywasz obecnie i zaznacz / zapisz. Jeśli potrzebujesz porozmawiaj o tym z kimś zaufanym.



# Moje zasoby

Każdy człowiek przeżywa lęk. To naturalne, wrodzone mu uczucie. Jak to jednak się dzieje, że część z nas w łatwiejszy sposób sobie z nim radzi, a inni mają większe trudności? Jest wiele czynników warunkujących częstotliwość i nasilenie odczuwania lęku, między innymi predyspozycje temperamentalne, doświadczenia życiowe czy przeżywany poziom stresu. Osoby, które szybciej radzą sobie z lękiem zazwyczaj częściej bazują na swoich zasobach, o których zapominają ludzie permanentnie przeżywający te trudne uczucie. Teraz jest chwila na to, abyś przypomniał sobie o zasobach, które posiadasz. Zaznacz z poniższej listy te punkty, na których możesz się oprzeć podczas radzenia sobie z trudnościami, jak również podczas myślenia katastrofizującego. Miej tę listę pod ręką (w widocznym miejscu) na wypadek gdybyś zapomniał jak pokaznym źródłem zasobów dysponujesz.

silna sieć wsparcia społecznego

dostęp do opieki zdrowotnej

umiejętność rozwiązywania

skrupulatność

problemów

wspierający szef

humor

pracowitość

pomocni współpracownicy

umiejętność pracy w grupie

determinacja

zapał do nauki

inteligencja

otwartość na informacje zwrotne

umiejętności dogadywania się z innymi

hobby

ambicja

wykształcenie

bycie zorganizowanym

bycie elastycznym

uczciwość

optymizm

kreatywność

bycie wielozadaniowym

wsparcie w partnerze

umiejętność słuchania

zdrowie

dobre zarządzanie czasem

wspierająca rodzina

wytrwałość

posiadanie wyjątkowych umiejętności

upór

wiara

otwarty umysł

bycie godnym zaufania

wszechstronność

