

Карта тревоги

7 вопросов, чтобы понять, что происходит внутри, и выбрать один ближайший шаг.

Когда пригодится

Если внутри напряжение, мысли ходят по кругу, тело не расслабляется, а привычное «надо собраться» уже не помогает.

Эту памятку можно заполнить в момент тревоги или позже, когда появится немного воздуха.

Она не заменяет терапию, но помогает заметить цепочку:
ситуация → мысль → чувство → тело → действие.

Ольга Белокурова
психолог, когнитивно-поведенческий подход

Тревога пытается защитить

Тревога включается, когда психика замечает угрозу. Иногда угроза реальная. Иногда мозг достраивает опасность из обрывков: сообщения без ответа, чужого тона, усталости, воспоминания, ошибки.

Становится трудно, когда тревога слишком громкая. Она гонит мысли по кругу, сжимает тело и толкает к привычным действиям: проверить, избежать, объяснить, замереть, сделать всё идеально.

Тревога часто говорит:

- «А вдруг я ошибусь?»
- «Они подумают что-то плохое».
- «Нужно срочно всё предусмотреть».
- «Я не справлюсь».
- «Со мной что-то не так».

Задача

Не запретить себе тревожиться. Сначала достаточно понять, что включилось, и вернуть себе немного выбора.

Первые 4 вопроса

1. Что произошло?

Опишите ситуацию без оценок. Где вы были? Что увидели, услышали, получили, вспомнили?

2. Какая мысль включилась?

Запишите первую автоматическую мысль. Даже если она кажется странной, резкой или стыдной.

3. Что я почувствовала?

Назовите эмоции: тревога, стыд, злость, вина, грусть, растерянность.

4. Где это в теле?

Сжатие в груди, ком в горле, тяжесть, дрожь, напряжение, усталость, жар или холод.

Еще 3 вопроса

5. Что я сделала после этого?

Проверяла, избегала, спорила, молчала, ела, листала телефон, работала без остановки.

6. Чего я пыталась избежать?

Ошибки, отказа, конфликта, оценки, одиночества, неопределенности, чувства вины.

7. Какой один шаг сейчас поможет?

Не весь план жизни. Один маленький шаг на ближайшие 10 минут.

Фраза для паузы

«Сейчас мне тревожно. Это неприятно, но это состояние. Я могу не решать всю жизнь прямо сейчас. Мне нужен один следующий шаг».

Пауза не отменяет проблему. Она помогает не провалиться в автоматическую реакцию.

Заполните свою карту

Ситуация

Автоматическая мысль

Эмоции и тело

Что я сделала или захотела сделать

Один ближайший шаг

КОНТАКТ

Если тревога возвращается по кругу

С памяткой можно работать самостоятельно. Если тревога, усталость, самокритика или избегание регулярно мешают жить, это можно разбирать в терапии.

Ольга Белокурова

психолог, когнитивно-поведенческий подход

Онлайн-консультации 60 минут. Перед первой сессией есть бесплатное 30-минутное знакомство.

Написать мне в Telegram

Открыть сайт и запись

Telegram-канал «Внутренний дом»

VK-страница практики

belokurova.online

<https://t.me/BeloOlya>

<https://t.me/vnutrendom>

https://vk.com/belokurova_psy