

STRESSZ KEZELŐ *Munkabüzet*



PÁNIK KONTROLL

IRÁNYÍTSD TE AZ ÉLETED!

Célja, hogy jobban megértsd a mentális állapotod és
a stresszt az életedben

www.panikkontroll.hu



GONDOLATAID FELETTI TUDATOSSÁG

Engedd szabadjára a gondolataid és főleg azokra koncentrálj, amelyek a stresszel kapcsolatosak. Ne nyomj el semmilyen gondolatot! Csak engedd, hogy felbukkanjanak, tudatosítsd őket magadban, majd írd le őket!

Negatív
gondolatok

A következő lépés, hogy vizsgáld meg a negatív gondolataid a racionalitás talaján!

Nézz meg minden gondolatot, amelyet az előbb leírtál és vizsgáld meg őket, hogy van-e valóságalapjuk?

Racionális
gondolatok

Most pedig írd át a gondolataid racionális, pozitív gondolatokká, vagy akár megerősítéseket is írhatasz belőlük, ezzel felülírod a negatívakat!

Pozitív
gondolatok

KOGNITÍV RESTRUKTURÁLÁS

Csökkentsd a stresszt a gondolkodásod megváltoztatásával!

A kognitív restrukturálás egy jó módszer, hogy megértsd mi áll a rossz hangulatod hátterében. Ezek a gondolatok gyakran alááshatják a teljesítményünk de akár a másokkal való kapcsolataink is megronthatják.

I. lépés: Azonosítsd be a szituációt!

Írd le, hogy milyen helyzet idézte elő a rossz hangulatod!

II. lépés: Elemezd ki a hangulatod!

Írd le, hogyan érezted magad a szituációban és hogyan érzed magad most!

III. lépés: Azonosítsd be az automatikus gondolataid!

Írj egy listát, hogy milyen automatikus gondolatok ugrottak be rögtön a szituáció során!

IV. lépés: Keress objektív bizonyítékokat!

Írj le minden olyan dolgot, amelyet az automatikus gondolataid megerősítéseként értelmeztél és sorolj fel olyanokat is, amelyek ezen azonnali gondolataid cáfolják!

V. lépés: Figyeld meg az aktuális hangulatod!

Most szánj pár percet arra, hogy megfigyeled a jelenlegi hangulatod! Kicsit jobban érzed már magad a szituációval kapcsolatban? Van-e esetleg valami, amit még meg kell tenned ezzel kapcsolatban? Írd le, hogy érzed most magad és mit szeretnél még megtenni a szituációval kapcsolatban!

Problémáid MEGÉRTÉSE



Az alábbi táblázatban ragadj ki egy nemrég történt szituációt, ami megviselt és írd le a saját élményeid! Ennek hatására, lehet, hogy jobban meg fogod érteni az aktuális problémáid. Felismerheted, hogy ismétlődnek-e mintázatok, illetve, hogy hogyan reagálsz bizonyos dolgokra.

Ezt a gyakorlatot több, számodra kellemetlen élethelyzettel is elvégezheted!

Szituáció

Érzelmeid

Gondolataid

Fizikai tüneteid

Viselkedésed