

SZORONGÁS NAPLÓ

Ismerd meg és győzd le a Téged hátráltató szorongást!

Mit tartalmazzon a szorongás-napló?

Legjobb, ha egy füzetet vagy kifejezetten naplóírási céljából készített kis könyvet használsz erre a célra. Ha "digitális bennszülött" vagy, és általában tableten, okostelefonon, vagy notebook-on élsz, akkor készíthetsz akár excel-táblát is erre a célra. A lényeg, hogy bármikor hozzáférhető legyen, és vissza tudj keresni korábbi feljegyzéseidet!

Vezesd folyamatosan, minden nap hasonló időpontban, min. 6 hétig. Érdemes naponta akár többször feljegyezni a történeteket (még frissen!), különben nincs értelme, vagy haszna.

Mindig jegyezd fel a napot és időpontot, hogy később összefüggéseket tudj keresni (lehet pl. napszakok között, vagy havi szinten egybeesés)!

1. Dátum: nap, pontos időpont, amikor elkezded írni a bejegyzést

2. Az adott esemény, történet, helyzet leírása (hol, mikor, mi)

3. Az átélt feszültség mértéke 1-10-es skálán (1 - nem szorongáskeltő.... 10 - rettenetesen szorongáskeltő)

4. Érzelmek, testi tünetek, melyeket észlelsz magadon

5. Hogyan kezeled, mit teszel

Ezután gondold végig, és fogalmazd meg, hogy:

- Mik tették az adott helyzetet, eseményt feszültséggel telivé?
- Mik lehettek a kiváltó okok?
- Mik rontottak esetleg a helyzeten?
- Hogyan lehetett volna megállítani a folyamatot, hogy ne hatalmasodjon el ennyire rajtad a szorongás?
- Mik a stresszorok az életedben? Mi okoz számodra szorongást? (pl. iskola, otthon, kapcsolatok, anyagi nehézségek, stb.)

Leírhatod még:

- kisgyermekkorú élményeidet, emlékeidet,
- visszatérő álmaidat,
- családjában ki hogyan szorong, és mit tesz ellene,
- bármit, ami eszedbe jut! ;)



Milyen tünetekre érdemes odafigyelni?

- **Testi, fizikai tünetek:** remegés, hideg kezek-lábak, izomfeszültség, fáradékonyság, légszomj, heves szívdobogás, szájkiszáradás, szédülés, émelygés, hasmenés, gyakori vizeletürítés, "gombóc a torokban" érzés, izgatottság, idegesség, túlzott ijedősség, alvási, elalvási zavarok, fogcsikorgatás.
- **Pszichológiai (kognitív, érzelmi, magatartásbeli) tünetek:** leblokkolás, koncentrációs nehézség, memória problémák, ingerlékenység, dühkitörések, fokozott éberség, magas elvárások önmagaddal szemben (maximalizmus), túlzott tetszésigény, negatív érzések elfojtása, saját szükségletek elhanyagolása.
- **Hiedelmek, tévhitek, irracionális gondolatok, melyek szorongást keltenek:** pl. "lezuhan a repülő, amin utazok"; "bűncselekmény áldozata leszek"; "hirtelen meghalok"; "rákos leszek", "terhes leszek", félelem a megőrüléstől.



Hogyan elemezd a naplóban leírtakat?

Néhány hét elteltével érdemes áttekinteni a sok információt, melyet lejegyeztél magadnak. Külön bejelölheted, milyen helyzetben érezted magad a leginkább szorongónak.

Válogasd külön:

- mely helyzetekben hatott rád ösztönzőleg, pozitívan a stressz?
- mikor nem voltál képes uralkodni rajta?
- mikor hatalmasodott úgy el, hogy akadályozott a hatékony gondolkodásban/tanulásban/cselekvésben?
- hogyan próbáltad oldani a szorongást?

Látni fogod, hogy mely szituációk számodra a leginkább szorongáskeltőek, és hogy vajon az általad használt módszerek hatékonyak-e a szorongás csökkentésében vagy sem! Ezután megállapíthatod, hogy szükséged van-e új stresszoldó technikák megtanulására vagy sem.



Mire jó ez az egész?

- segít kideríteni, mi jelent számodra stresszt, feszültséget,
- segít felderíteni az okokat, befolyásoló tényezőket,
- tükörként megmutatja, milyen helyzetre, hogyan reagálsz (mik a megküzdési technikáid),
- általa tisztán láthatod, hogy mit tudsz kezelni, és mit nem (ez utóbbiakra érdemes koncentrálni),
- önreflexióra tanít, általa bővül önismereted,
- utólag, higgadt fejjel újra át tudod gondolni a szorongáskeltő szituációkat, eseményeket,
- már attól megkönnyebbülhetsz, hogy leírod, lerajzolod a számodra ijesztő dolgokat!

Ha úgy érzed, hogy eluralkodik a napjaidon a szorongás, leblokkolsz, és rosszul teljesítesz miatta, mindenképp keress fel egy pszichológust, és beszéljess el vele, mutasd meg neki ezt a naplót is!



Fotók forrása: pixabay.com