

Шаг 1: Определяем триггерные ситуации

Подумайте о том, какие ситуации или события вызывают у вас тревогу: это может быть что-то, что вы постоянно откладываете, или что-то, что вы не делаете без крайней необходимости, или то, что вы стараетесь не делать в одиночку.

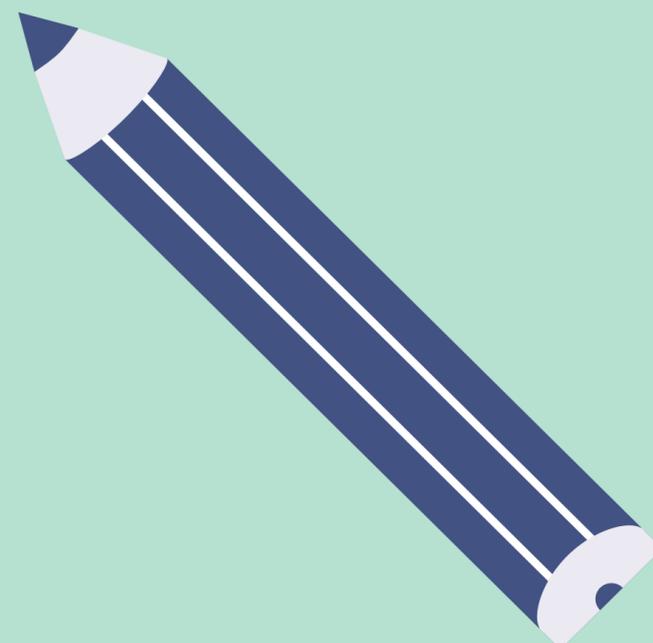
Шаг 2: Находим охранительные действия

Охранительным поведением можно назвать все то, что вы делаете, чтобы обезопасить себя от вещей, которые вызывают у вас страх. Вы можете использовать этот список, чтобы попытаться обнаружить у себя симптомы охранительного поведения.

- Всегда сидите в дальнем углу класса
- Прислоняетесь к чему-нибудь или кому-нибудь
- Всегда выбираете место у выхода
- Не можете выйти из дома без кого-нибудь, кому доверяете
- Постоянно держите в руках мобильный телефон или другой предмет
- Постоянно поправляете одежду
- Стараетесь контролировать все свои мысли
- Пьете слишком много алкоголя
- Всегда стараетесь переместиться в более тихое место

- Носите с собой успокоительные
- Всегда изучаете план здания и ищите запасной выход
- Заранее придумываете оправдание, чтобы избежать встреч или уйти
- Отказываетесь от приглашений и возможностей
- Отказываетесь от перелетов или дальних поездок
- Не ходите в оживленные места, где много людей
- Избегаете рабочих встреч, где вам придется говорить
- Не едите в общественных местах
- Не занимаетесь спортом при других людях

Ваши варианты:



Шаг 4: Начните сдерживать охранительное поведение

Посмотрите, что находится в самом низу вашего топа переживательных ситуаций? Какие охранительные действия вы обычно предпринимаете в этой ситуации? В следующий раз, когда окажетесь в ней, попробуйте удержаться от того, что обычно помогает снизить тревогу.

Отмечайте, что будет происходить: что вы чувствуете, чего опасаетесь, подтверждаются ли ваши опасения. После проговорите для себя новые достижения и инсайты, например: «Сегодня я попросил водителя остановиться на моей остановке, и он остановился — при этом никто не смотрел на меня с осуждением. В следующий раз мне уже будет проще сделать то же самое».

Как только освоитесь — переходите на следующий уровень и тестируйте более тревожные ситуации.



Шаг 5: Заведите дневник

Для отслеживания прогресса можно завести дневник, где вы будете описывать свои успехи в борьбе с охранительным поведением. Страница дневника может выглядеть так:

1. Дата: пятница, 9 июня
2. Ситуация: поход в спортзал
3. Охранительные действия: Попросил друга пойти со мной
4. Ожидаемый уровень тревоги: 70
5. Уровень тревоги в начале: 70
6. Уровень тревоги в конце: 35
7. Комментарии: Было некомфортно ставить минимальный вес на тренажерах, но я понял, что на самом деле никто не обращает на это внимания, и мне стало спокойнее.

1. Дата:
2. Ситуация:
3. Охранительные действия:
4. Ожидаемый уровень тревоги:
5. Уровень тревоги в начале:
6. Уровень тревоги в конце:
7. Комментарии: