

# Лист із вправами ЗУСТРІЧ ІЗ СОБОЮ

Ця вправа являє собою 7-етапний процес, який дозволяє поступово зустрітися із своїми страхами, побоюваннями, з тим, чого ви уникаєте будь то ситуації чи навіть пам'ять про травматичну подію.

Нижче ви знайдете весь метод, але якщо вам здається, що це важко (і так може бути), не вагайтеся, телефонуйте до професіонала!

## Зустріньтеся із ситуаціями, які вас лякають, за 7 кроків

Поступовий досвід ситуацій, які викликають страх, також називають поступовим досвідом in vivo. Ми пояснили принципи досвіду in vivo, але на практиці, як це зробити?

### Передумова

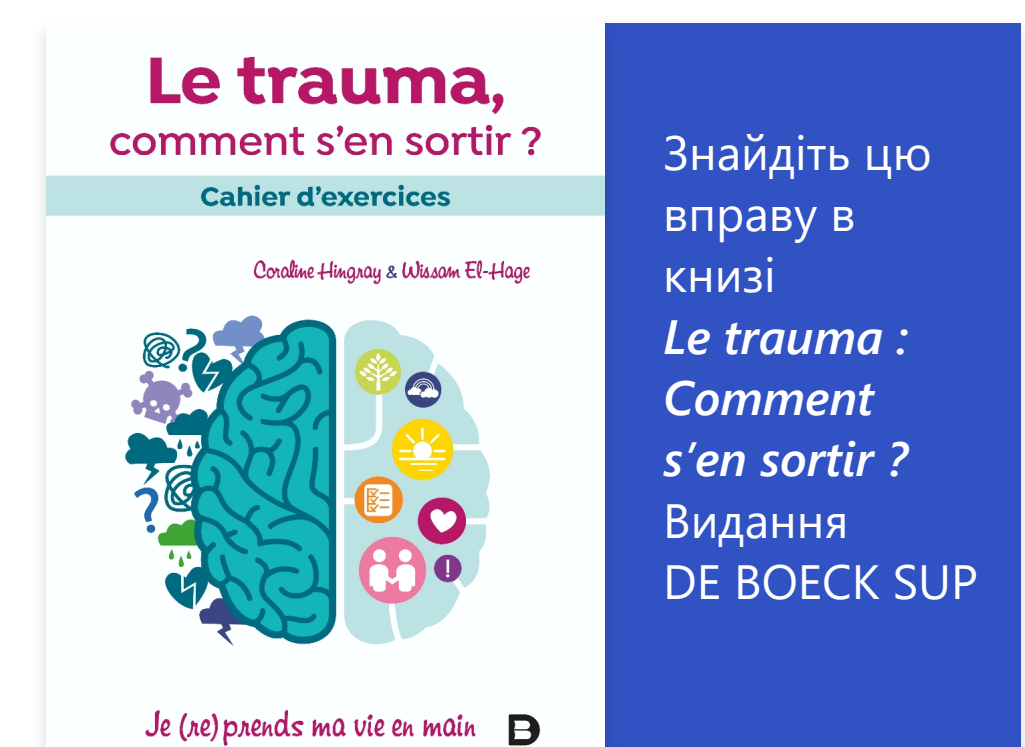
Ви повинні бути переконані в корисності такого типу вправ. Ви повинні усвідомлювати, що цей підхід призведе до тимчасових неприємних станів тривоги (прискорення серцебиття, пітливість, бажання втекти...). Ці відчуття нормальні, вони не є небезпечними.

## Крок 1 : Складіть перелік ситуацій, яких ви уникаєте

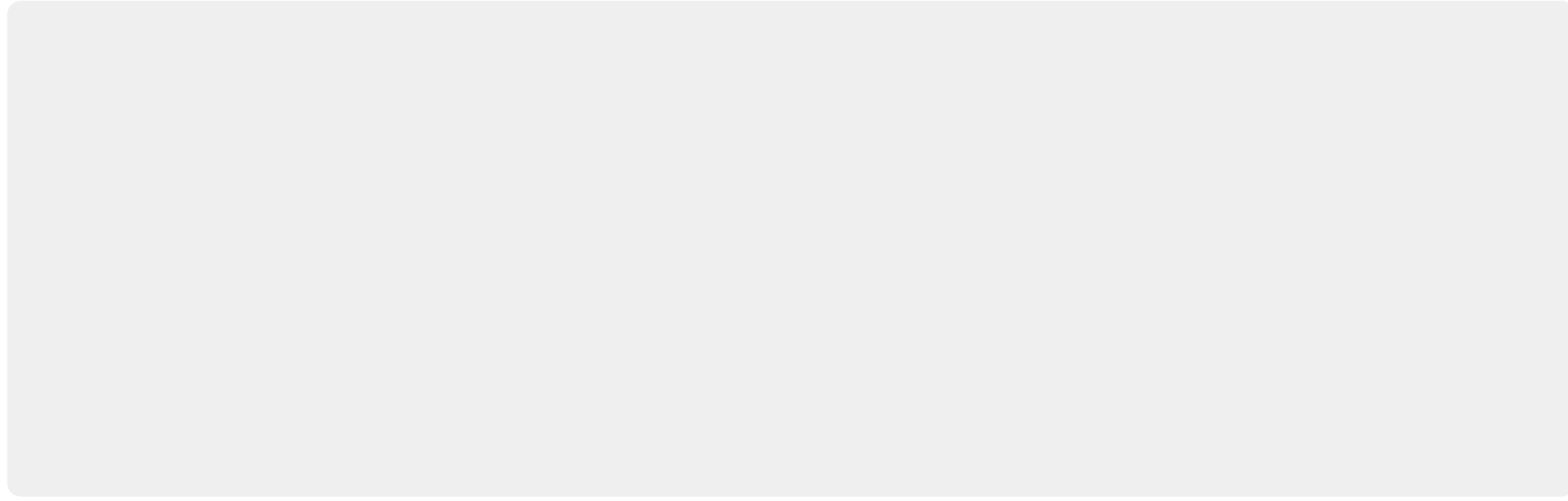
Для цього нам потрібно поставити собі ряд запитань:

Чого я давно не роблю? Які дії я припиняю робити, оскільки мені стає надто погано? Яких місць я уникаю або які місця я залишаю якнайшвидше? Які запрошення або пропозиції я відхиляю? Які теми для розмов або читання я відхиляю? Що я більше не можу робити самостійно? ...

Цей крок вимагає спостереження за власною поведінкою. Не вагайтеся запитати у своїх близьких, що вони думають з цього приводу: вони також могли помітити подібні ситуації і можуть допомогти вам скласти перелік. Зверніть увагу на всі ці ситуації.



Знайдіть цю вправу в книзі  
*Le trauma : Comment s'en sortir ?*  
Видання DE BOECK SUP

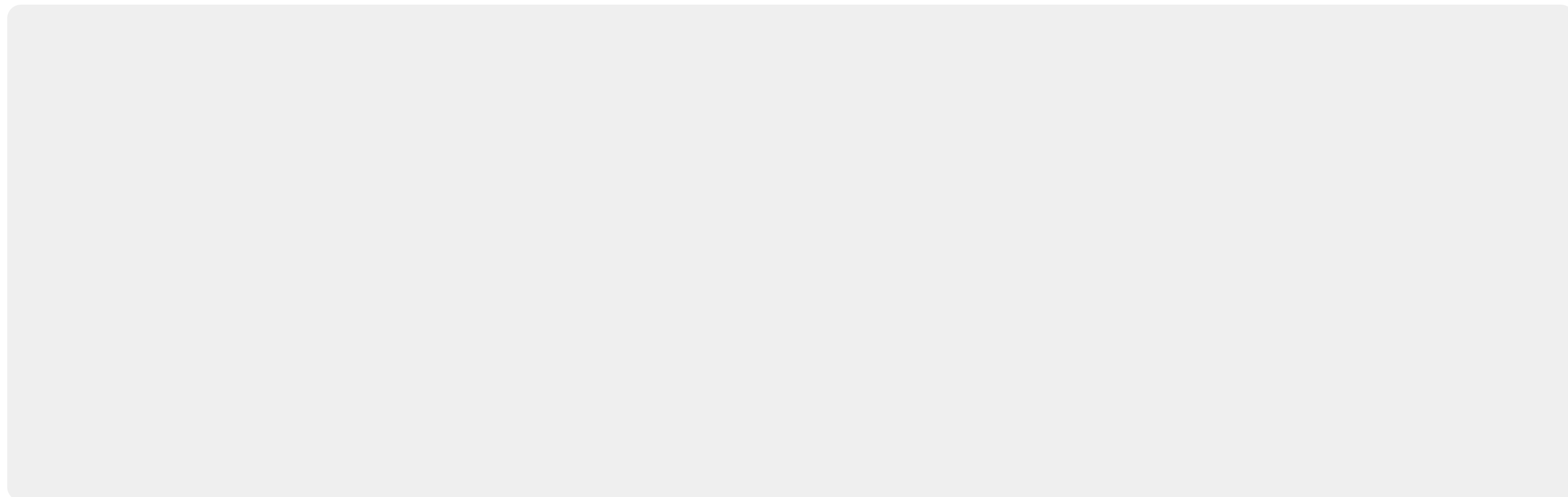


## Крок 2 : Оцініть ситуації, яких ви уникаєте

Для кожної з ситуацій, яких ви уникаєте, оцініть свій рівень тривоги від 0 до 100, коли ви відчуваєте його. Якщо ви уникаєте ситуацію повністю, оцініть свій рівень страху.

- 0 = цілком комфортні (отже, це не ситуації з переліку)
- 30 = страх присутній достатньою мірою
- 50 = сильний страх з фізичними проявами
- 80 = дуже високий рівень страху, відчуття надзвичайної вразливості
- 100 = надмірний страх, ви тікаєте, бо стає майже нестерпно, ви втрачаєте свої сили і здатність думати...

Нижче складіть перелік складних ситуацій та способів їх уникнення, розподіливши їх від найменш складних до найбільш нестерпних для вас.



## Крок 3 : Виберіть ситуацію

Виберіть одну з найменш тривожних ситуацій зі свого списку, але яку ви мотивовані змінити. Не будь надмірно амбітним. Важливо, щоб для початку це була помірно складна ситуація, але не нестерпна.

## Лист із вправами ЗУСТРІЧ ІЗ СОБОЮ

Я обираю таку ситуацію:

### Крок 4 : Скласти ступеневий перелік вправ

Знайдіть час, щоб пояснити цю ситуацію, залежно від обставин, часу доби, незалежно від того, супроводжують вас чи ні...

Наприклад, якщо ви «боїтеся виходити на вулицю на самоті», рівень тривоги обов'язково відрізняється, якщо виходити на вулицю на самоті вночі о 2 годині ранку в небезпечному районі, якщо виходити на місце нападу наодинці або якщо ви опиняєтеся на самоті на багатолюдній вулиці в обідній час...

Складіть перелік конкретних вправ (місце, час, супровід тощо) стосовно цієї ситуації, починаючи від найменш складних до найскладніших, і оцініть рівень тривожності точно від 0 до 100 по кожній вправі.

Звичайно, не йдеться про ситуації, які визнані небезпечними!

Деяких ситуацій можна й надалі уникати, якщо вони не вважаються небезпечними для більшості людей і їх уникнення не обмежує ваше почуття свободи.

## Крок 5 : Пройдіть першу вправу, уявивши себе в першій ситуації.

Якщо ви дотримувалися вказаних кроків, це має бути реалістичною та досяжною метою.

Дуже важливо, щоб це не було надто складно, але щоб, тим не менш, ситуація викликала занепокоєння, легкий страх.

Декілька правил, яких слід дотримуватися: перебування в ситуації не менше 30-45 хвилин, щоб ви могли відчути зниження тривоги.

За необхідності практикуйте дихальні вправи, намагайтеся залишатися в контакті з ситуацією, фіксуйте неприємні відчуття і плануйте повторювати цю вправу кілька разів на тиждень.

## Крок 6 : Підведення підсумків навчання

Після кожної вправи розслабтеся, заспокойтеся, дозвольте собі приємні заняття.

Підсумок: Як це було? Що пройшло досить добре? Це гірше чи легше, ніж ви думали?

Хваліть та заохочуйте себе: зробити цей крок надзвичайно сміливо!

## Крок 7 : Визначте наступні вправи та повторюйте їх

Якщо (і тільки якщо) ви відчуваєте, що ваш страх значно ущух на цій вправі, в тому числі за найскладніших умов, які ви поставили перед собою, і що ви впоралися, ви можете перейти до іншої вправи.

Виберіть іншу вправу, яка є трохи складнішою для вас, і попрацюйте над нею принаймні 30 хвилин, повторивши її. Якщо ви робите вправу більше 7 разів, перебуваючи більше 30 хвилин в ситуації, і страх залишається надто сильним... попросіть професіонала допомоги вам або змінити вправу.