

Αναβολή Ανησυχίας Για Στιγμές Αβεβαιότητας

Οι ψυχολόγοι θεωρούν ότι υπάρχουν δύο είδη ανησυχίας:

1. Ανησυχίες για πραγματικά προβλήματα αφορούν υπάρχοντα προβλήματα που σας επηρεάζουν αυτή τη στιγμή και για τα οποία μπορείτε να κάνετε κάτι στο τώρα. *“Τα χέρια μου είναι βρώμικα από τον κήπο, πρέπει να τα πλύνω”, “Πρέπει να πάρω τηλέφωνο τη φίλη μου, αλλιώς θα νομίζει ότι ξέχασα τα γενέθλιά της”, “Δεν μπορώ να βρω τα κλειδιά μου”, “Δεν διαθέτω τα χρήματα για να πληρώσω το λογαριασμό του ρεύματος”, “Ο σύντροφός μου δεν μου μιλάει”.*

2. Υποθετικές ανησυχίες αφορούν πράγματα που δεν συμβαίνουν στο παρόν, αλλά μπορεί να συμβούν στο μέλλον.

“Κι αν πεθάνω;”, “Τι θα γίνει αν όλοι όσοι γνωρίζω πεθάνουν;”, “Μάλλον αυτή η ανησυχία με τρελαίνει”

Οι άνθρωποι που ταλαιπωρούνται από την ανησυχία συχνά τη βιώνουν ως ανεξέλεγκτη, χρονοβόρα και μερικές φορές πιστεύουν ότι είναι ωφέλιμο να ανησυχούν, όταν αυτό συμβαίνει. Το να πειραματιστείτε με την αναβολή των ανησυχιών σας - να θέσετε σκόπιμα κάποια ώρα μέσα στην ημέρα σας, όπου δε θα κάνετε τίποτα άλλο παρά μόνο να ανησυχείτε και το να περιορίσετε την ώρα που περνάτε ανησυχώντας - είναι ένας βοηθητικός τρόπος να εξερευνήσετε τη σχέση σας με την ανησυχία. Ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα το λιγότερο για μια εβδομάδα

Βήμα 1: Προετοιμασία

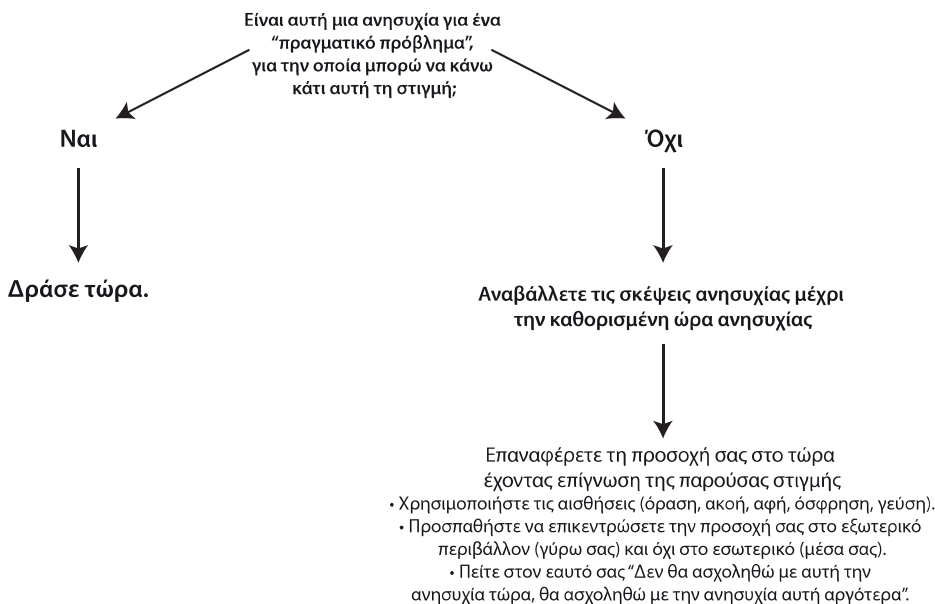
Αποφασίστε πότε θα είναι η ώρα ανησυχίας, και για πόσο διάστημα θα διαρκέσει.

- “Ωρα ανησυχίας” είναι η ώρα που αφιερώνετε κάθε μέρα με συγκεκριμένο σκοπό να ανησυχίσετε.
- Ποιά ώρα της ημέρας πιστεύετε ότι θα είναι το καλύτερο διάστημα ώστε να παρακολουθήσετε τις ανησυχίες σας;
- Πότε θα είναι απίθανο να σας διακόψει κάτι;
- Εάν δεν είστε σίγουροι, 15 με 30 λεπτά κάθε μέρα στις 7:00 μ.μ. είναι συνήθως ένα καλό σημείο έναρξης.



Βήμα 2: Αναβολή ανησυχίας

Κατά τη διάρκεια της ημέρας, αποφασίστε εάν οι ανησυχίες που αναδύονται είναι ανησυχίες για “αληθινά προβλήματα” για τις οποίες μπορείτε να κάνετε κάτι στο παρόν ή εάν είναι υποθετικές ανησυχίες που θα πρέπει να αναβληθούν.



Βήμα 3: Ωρα ανησυχίας

Χρησιμοποιήστε την καθορισμένη σας ώρα ανησυχίας για να σκεφτείτε τις ανησυχίες. Σκεφτείτε να καταγράψετε οποιοσδήποτε υποθετικές ανησυχίες που θυμάστε να είχατε μέσα στην ημέρα. Πόσο σας απασχολούν αυτή τη στιγμή; Ανήκουν κάποιες από τις ανησυχίες σε αυτές που μπορεί να σας οδηγήσουν να δράσετε πρακτικά;

- Προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε όλη την καθορισμένη ώρα ανησυχίας, ακόμη και αν νιώθετε ότι δεν έχετε αρκετά πράγματα για τα οποία ανησυχείτε ή ακόμη κι αν οι ανησυχίες δε φαίνονται να είναι πειστικές αυτή τη στιγμή.
- Αναστοχαστείτε πάνω στις ανησυχίες σας τώρα - σας προκαλούν την ίδια συναισθηματική “κλωτσιά” όταν σκέφτεστε σχετικά με αυτές τώρα, όπως τότε που τις πρωτοσκεφτήκατε;
- Μπορεί κάποια από τις ανησυχίες σας να μετατραπεί σε πρακτικό πρόβλημα για το οποίο θα ψάχνατε να βρείτε κάποια λύση;