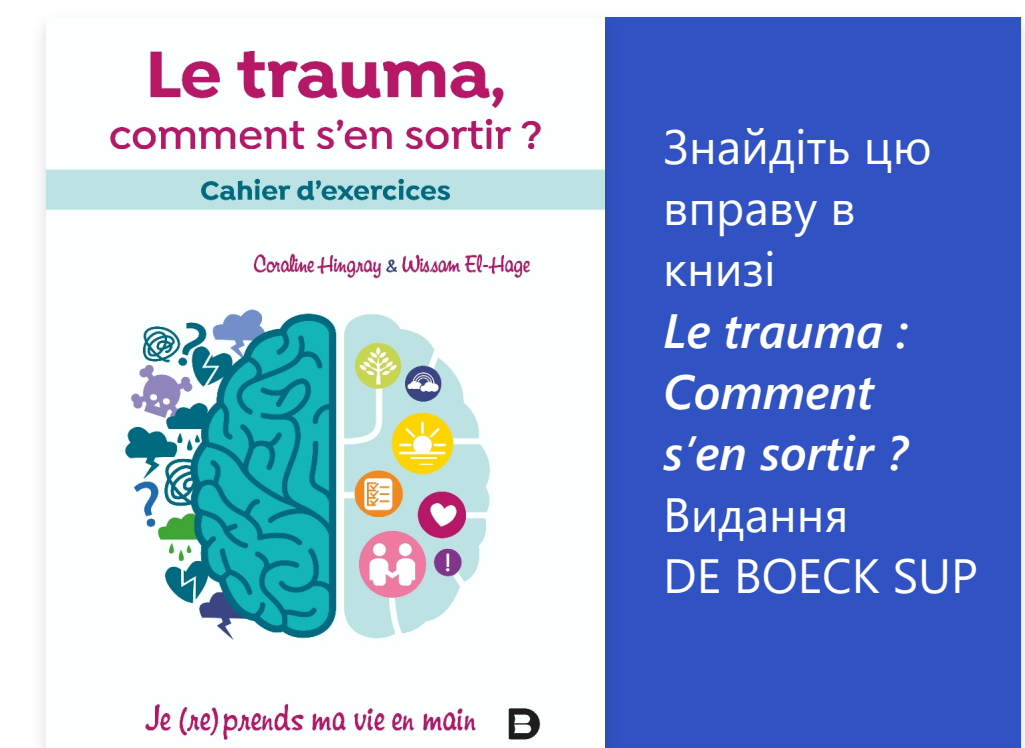


Лист практичних завдань

ЧОМУ Я УНИКАЮ ДЕДАЛІ БІЛЬШЕ РЕЧЕЙ?



1 Правда чи Неправда

«Ми повинні уникати всього, що нагадує нам про цю подію, припинити говорити про неї, ніколи не повертатися!» **Абсолютно неправильно!** Як і у фобій, страх породжує поведінку уникання, спроби видати себе або забути. Це не вирішує проблему, але навпаки, погіршує її.

«Уникайте уникання!» **Правильно!** Це чудовий базовий принцип у психології, корисний для тривалого благополуччя!

«Страх не уникає небезпеки! Але уникання часто є небезпечним і згубним!» **Абсолютно правильно!**

2 Знання-наука

Сприйняття загрози автоматично викликає страх і, часто, поведінку втечі. Ми вимушені втікати від загрози через страх, який є її сигналом. Це природно і корисно, щоб уникнути небезпеки! Наприклад, ми дізнаємося в Дуже молодому віці, що ми не повинні торкатися гарячих предметів, переходити дорогу, або наближатися до прірви. Таким чином, ми створюємо безліч асоціацій захисних ідей. Через створення асоціації досвід засвоюється.

Після травми ми схильні уникати навіть ситуацій без реальної небезпеки, через феномен неадекватного обумовлення, помилкової асоціації, тобто генералізації страху. Мозок, як правило, сигналізує про все, що пов'язано

з травмою, як про небезпеку, або як те, що викликає страх, і тому запускає реакцію дистанціювання або уникання. Мозок обумовлений незалежно від того, чи існує реальна небезпека. Існує плутанина між страхом і небезпекою!

3 Мій психотерапевт каже!

При узагальненні страху можна відчувати інтенсивні емоції в різних ситуаціях, пов'язаних з травмою. Ніхто не хоче боятися або почуватися погано, тому ви, як правило, уникаєте цього!

Ваші симптоми уникнення

Існує 3 типи уникання, пов'язані з травматичним досвідом.

У вас присутній якийсь із них?

- Поведінкове: ви уникаєте всіх ситуацій, заходів, людей, пов'язаних з подією.
- Когнітивне: ви уникаєте думати про це, говорити про це.
- Емоційне ви уникаєте неприємних емоцій (страх, гнів...), пов'язаних з травмою.

Реакція уникання є двосторонньою. Звичайно, це полегшує вас у короткостроковій перспективі, але це також передбачає певні ризики, не в останню чергу.

Ваші симптоми уникання

Шкода від уникання

Прямий наслідок: уникання швидко призводить до зниження якості життя, самостійності та діапазону можливостей. Крім того, уникнути всього неможливо, завжди буде щось неконтрольоване, що змусить переосмислити травму...

Непрямий наслідок: уникання підтримує і закріплює страх. Уникання запобігає природному явищу згасання страху, повернення до основного стану. Мозок може швидко навчитися розрізняти страх і небезпеку, якщо зіткнутися з ситуаціями і зменшити неналежний страх. Якщо ви уникаєте ситуацій або спогадів, які спричиняють страждання якомога більше, тоді ваш мозок не зможе навчитися! Допомога природному процесу вичавлення страху полягає в боротьбі з тим, що вас лякає, не наражаючи на небезпеку. Тоді ви відчуватимете себе набагато сильнішими!