

Krótko i treściwie

Czyli podpowiedzi terapeutyczne, o których należy pamiętać w trakcie przeżywania objawów lękowych

1. Lęk nie jest śmiertelny.
2. Lęk nie jest tożsamy ze słabością.
3. Myśli to myśli, a nie fakty.
4. Emocje nie są bezpośrednim odzwierciedleniem rzeczywistości.
5. Kiedy zaczynam odczuwać lęk, wtedy mam więcej myśli lękowych.
6. Mogę odczuwać narastający lęk, ale to nie oznacza, że świat staje się bardziej niebezpieczny.
7. Kontrolowanie lęku rodzi lęk.
8. Muszę chcieć doświadczyć lęku, aby go złagodzić.

Dodatkowo w trakcie zbliżania się ataków paniki polecamy pewne ułożenia ciała: nacisk języka na górne podniebienie w okolicy zębów, stanie na jednej nodze i wzięcie się pod boki, założenie rąk za głowę.



Poprzez ciało i świadomość wpływasz na swoje samopoczucie.

Opracowała: psycholog Dorota Bielas korzystając z J.Allen, P.Fonagy, A. Bateman „Mentalizowanie w praktyce klinicznej”.