

Jak działa lęk?



Wersja 1. Sytuacja, w której odczuwam lęk: **boję się rozmawiać z nowymi osobami** **Wersja 2.**

unikam - nie odzywam się, nie rozmawiam

czuję, że lęk opada, więc nadal unikam

umysł uczy się, że sytuacja jest naprawdę niebezpieczna i zwiększa alarm kolejnym razem, kiedy jestem w takiej sytuacji

LĘK ZWIĘKSZA SIĘ

Widzę, że lęk jest coraz silniejszy, że nie jestem sobie w stanie z nim poradzić. Coraz bardziej unikam rozmów i spotkań, a w konsekwencji nie doświadczam pozytywnych emocji w sytuacjach z innymi.

Problem się nasila



Kornelia Jagodzińska

nie unikam - próbuję mówić pomimo lęku

czuję, że lęk nasila się

unikam, opuszczam rozmowę, nie odzywam się

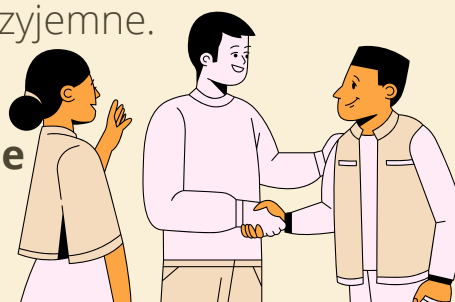
uczestniczę w rozmowie pomimo lęku

umysł uczy się, że sytuacja nie jest zagrażająca i nie trzeba następnym razem włączać alarmu w tego typu sytuacji

LĘK ZMNIEJSZA SIĘ

Widzę, że jestem w stanie poradzić sobie pomimo silnego lęku, i że za każdym razem trochę lepiej mi idzie. Lęk zmniejszył się. Widzę, że rozmowy z innymi mogą być przyjemne.

Problem maleje



pwpp.eksw.edu.pl