КАТАСТРОФІЗАЦІЯ – ЗВИЧКА, ВІД ЯКОЇ СЛІД ПОЗБАВИТИСЯ

Звичка «накручувати» ситуацію може доводити людину до панічного стану.

За всіма законами нейробіології, турбуватися – це нормально! Небезпечно для нервової системи – панікувати чи «катастрофізувати». Мигдалевидне тіло включається на стрес, тоді тривожність піднімається до певного рівня. У разі, якщо вона вища за 70%, – здатність аналізувати та включати прагматику відключається.

✍Завдання – знизити тривожність до 70%.

🆘 Як відбувається катастрофізація?

Непереносимість невизначеності. З цього стану все починається, і він є досить типовим явищем на сьогодні. У разі, якщо у вас відсутні базові психологічні навички, катастрофізація – частина вашого сприйняття:

Найперший навик – вміти розуміти свої емоції та почуття. Давати їм назву, право на існування всередині вас. І дуже важливо знати, для чого ви відчуваєте конкретні почуття та емоції.

2-й навик – навчитися свої почуття висловлювати!

Критерії цієї навички:

а) вміти просити;

б) вміти говорити «ні»;

г) вміти відстоювати свою думку;

д) вміти говорити про свої бажання.

Якщо ви не знаєте/не вмієте щось із цієї навички, ви повертаєтеся до напрацювання навички 1.

3-й навик – навчитися саморегуляції тривожності. Тут ви маєте розуміти: є реальна загроза чи ні? Якщо її немає, ви шукаєте сенс того, що відбувається, і тоді приймаєте максимально вигідне для вас рішення. У разі, якщо ви не розумієте, є загроза чи ні, – значить, навичка саморегуляції відсутня і ваша тривожність вища за 70%.

Навчаючись цим навичкам, ви стаєте самодостатньою особистістю, яка розуміє себе (свої почуття, бажання), комунікує з оточенням, вміє відстоювати свої межі, і – приймаєте адекватні рішення, коли це необхідно.

Чи існують ще якісь навички, що дають почуття задоволення та щастя? Так! Але без базових, вищезазначених навичок навчитися бути гнучкішими, впевненішими в собі неможливо!

Базові психологічні навички людина може самостійно напрацювати через вебінари, прочитання книг, тренінги.

Найкраща версія – звернутися до психолога по допомогу. Виберіть для себе формат (груповий або індивідуальний) і живіть повноцінним психологічним комфортним та щасливим життям!

*Ольга Котляр, практичний психолог*