

BEHAWIORALNA AKTYWIZACJA: DEPRESJA

SPIS KSIĄŻECZEK

1. Wstęp do BA dla Depresji
2. Monitorowanie aktywności i nastroju
3. Przewodnik: Plan aktywizacji
4. Znalezienie kierunku: wartości, flow i mocne strony
- 5. Unikanie i pułapki depresji**
6. Rozwiązywanie Problemów
7. Nawyki myślenia
8. Kolejne kroki

Możesz również porozmawiać ze swoim terapeutą
albo napisać do autorów oryginału:

sptsadmin@slam.nhs.uk lub pocztą: SPTS, PO Box
53651, London SE5 5FD.
www.slam-iapt.nhs.uk

Łumaczenie: emocje.pro

SOUTHWARK PSYCHOLOGICAL THERAPIES SERVICE

Revised March 2012

SOUTHWARK PSYCHOLOGICAL THERAPIES SERVICE

BEHAWIORALNA AKTYWIZACJA: DEPRESJA

Książeczka Piąta

Unikanie i Pułapki (TRAP) depresji

5

Spis treści

Jak bardzo unikasz?	2-3
Unikanie i spędzanie czasu w nienagradzający sposób	4
Bycie zajęтым też może być unikaniem	5
Czy unikanie jest problemem?	6-7
Dlaczego unikamy?	8-9
Przykłady unikania	10-11
Czym jest pułapka (TRAP) depresji?	12
Jak zauważyć TRAP pułapkę?	13-15
TRAP Pułapka arkusz przykłady	16-17
TRAP Pułapka arkusze	18-20
Powrót na (zdrowe) TORY- TRAC	21-23
TRAC-TORY Plan arkusze	24-25
Przejrzyj swoje postępy	26-27

Jak Bardzo unikasz?

Często doskonale wiemy co i jak unikamy. Te rzeczy stale nam towarzyszą, z tyłu głowy, podskórnie są z nami.

Innym razem, kiedy unikanie jest naszym mocno ugruntowanym nawykiem, możemy nie zdawać sobie z tego sprawy.

Poniżej lista rzeczy, których zwykle ludzie unikają kiedy gorzej się czują:

Jak bardzo unikasz/odkładasz	Zupełnie nie	Czasami	Często
Odbieranie telefonów			
Dzwonienie do przyjaciół/rodziny			
Dzwonienie w sprawach biznesowych			
Otwieranie listów			
Otwieranie rachunków			
Płacenie rachunków			
Sprawdzanie maili/nagrań poczty głosowej			
Sprawdzanie rachunków bankowych			
Dbanie o siebie, robienie prania, dbanie o włosy, kąpanie się itp			
Przygotowywanie i jedzenie posiłków			
Wydarzenia społeczne ze znajomymi			
Wydarzenia społeczne z nowymi ludźmi			

Czego możesz nauczyć się ze swoich "dołków"?

Z dołków możemy nauczyć się nawet więcej ważnych rzeczy. Możemy obserwować swoje wyzwacze, reakcje, i wzorce zachowań, które wiążą się z nawrotami depresji.

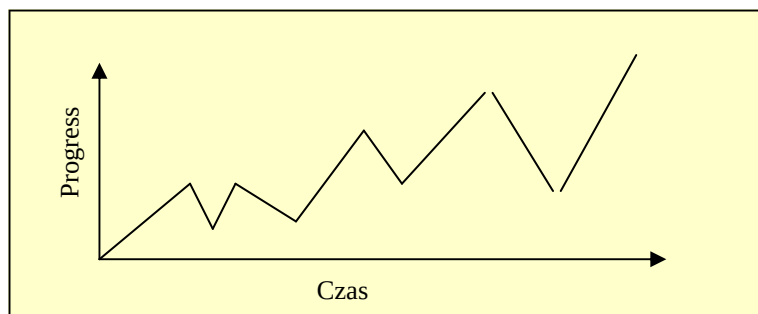
Czego nauczyłeś/aś się ze swoich dołków

Czasami nie robimy postępów bo mamy poważne problemy, które musimy najpierw rozwiązać, zajmiemy się tym w książeczce numer 6 rozwiązywanie problemów, zapisz poniżej, jakie problemy musisz ewentualnie rozwiązać:

Przejrzyj swoje postępy

- większość osób najwięcej uczy się, kiedy zarówno próbują nowych rzeczy, jak zastanawiają się nad tymi nowymi doświadczeniami i wyciągają z nich wnioski.

Zwykle po drodze spotkają nas zarówno sukcesy jak i porażki



Z sukcesów dowiemy się co działa, z porażek/potknięć wyciągniemy wnioski na temat tego, gdzie musimy popracować nad alternatywnym radzeniem sobie, co pomoże nam wrócić na TORY- TRAC.

Czy wiesz już co działa w twoim wypadku?

Jak bardzo unikasz/odkładasz	Zupełnie nie	Czasami	Często
Wizyty u przyjaciół/rodziny			
Wyjścia z domu "na miasto"			
Naprawianie rzeczy/robótki domowe			
Sprawy w pracy			
Rozmowy w pracy/domu które mogą prowadzić do konfliktu			
Sprzątanie			
Hobby czytanie, malowanie, prace w ogrodzie			
Sport, ćwiczenia fizyczne			
Cokolwiek co uważasz za trudne			
Inne			

Pamiętaj, przy depresji czujemy się zdemotywowani, tracimy pewność siebie. Oczywiście, że o wiele trudniej nam cokolwiek zrobić. Tak właśnie się dzieje w depresji.

Jednak, jeśli zauważasz tutaj jakieś ważne rzeczy, których nie masz jeszcze w swoim planie aktywizacji, możesz dodać je do książeczki nr 3 (burza mózgu , jakie aktywności mogą umieścić w planie aktywizacji).

Unikanie i spędzenie czasu w nienagradzający sposób

PONIŻEJ TYPOWE PRZYKŁADY

DEPRESJA

Unikanie i nieefektywne spędzenie czasu

JAK CZĘSTO ZDARZA CI SIĘ	ŚREDNIO	DOŚĆ CZĘSTO	ZDECYDOWANIE ZA CZĘSTO
Rezerwanie nad powodem, szukanie przyczyn, analizowanie dlaczego tak ciężko się czujesz			
Rezerwanie nad przykrymi rzeczami. Mówi wydarzyły się w przeszłości			
Oglądanie TV, netflixa, youtube, itp nawet kiedy nie ma nic takiego, co by cię naprawdę interesowało			
Grając w gry komputerowe/telefonem godzinami			
Siedzenie godzinami w internecie (fora, chaty, blogi, instagram, FB, pinterest)			
Rezerwanie nad swoimi wadami i złymi zachowaniami			
Marzenie i fantazjowanie, a potem przybiera telefonacja z nudy rzeczywistości			
Picie alkoholu, narkotyki, leki			
Zapadanie emocji			
Perseguje, hazard, zakupy, procholizm			
Inne, własne przykłady, wpisz:			

Kiedy unikamy czegoś czego nie chcemy robić zwykle nie siedzimy beczynnie, zwykle robimy co innego. Najczęściej to coś innego nie jest ani przyjemne, ani pomocne w dłuższej perspektywie. Prawdopodobnie jest to coś, co tymczasowo zapełnia nasz czas i pozwala nam blokować nieprzyjemne uczucia wstydu, poczucia winy, lęku itp. Niektóre z tych aktywności można porównać do soli: trochę soli podkreśla smak potrawy, zbyt wiele niszczy smak i szkodzi zdrowiu.

TRAC - TORY PLAN NA PUŁAPKĘ 2

DEPRESJA TRAC - TORY

Kiedy i gdzie prawdopodobnie napotkasz tę pułkę?

.....

.....

.....

T rigger WYZWALACZ (trudne wydarzenie, doświadczenie, co może wytrącić cię z twoich torów):

.....

.....

.....

R esponse **R** eakcja (myśli, emocje, które się pojawiają)

.....

.....

.....

A lternative **C** oping ALTERNATYWNE RADZENIE SOBIE (co możesz zrobić zamiast unikania):

.....

.....

.....

Prawdopodobne Konsekwencje Krótkoterminowe:

.....

.....

Prawdopodobne Konsekwencje Długoterminowe:

.....

.....

.....

www.emocjepro.pl

DEPRESJA TRAC - TORY

Kiedy i gdzie prawdopodobnie napotkasz tę pułapkę?

.....

.....

.....

T rigger WYZWALACZ (trudne wydarzenia, doświadczenia, co może wytrącić cię z równowagi)

.....

.....

.....

R esponse: Reakcja (myśli, emocje, które się pojawiają)

.....

.....

.....

A lternative Coping ALTERNATYWNE RADZENIE SOBIE (co możesz zrobić zamiast unikania)

.....

.....

.....

Prawdopodobne Konsekwencje Krótkoterminowe:

.....

.....

Prawdopodobne Konsekwencje Długoterminowe:

.....

.....

.....

www.emocjepro.pl

Bycie ciągle zajęтым może być unikaniem

Robienie czegokolwiek może być metodą na uniknięcie robienia czegoś innego, możesz spędzać swój czas robiąc rzeczy, które z zewnątrz faktycznie wydają się ważne. Możesz być zajęta, zajęty, nawet bardzo. Mimo to zachęcam cię, byś przyjrzał, przyjrzała się swoim aktywnościom, czy są takie rzeczy które zaniedbujesz? Ważne aspekty twojego życia, może wartości, które są bliskie twojemu sercu, a które od jakiegoś czasu leżą jakby odłogiem. Pamiętasz książeczkę nr. 2? tam przyglądaliśmy się naszej równowadze życiowej, tam możesz znaleźć więcej wskazówek. Czy w twoim życiu panuje równowaga? Czy może jakaś aktywność przysłania inne obszary twojego życia?



Czy unikanie jest problemem ?

Tylko jeśli zaburza twój dobrostan, twoje samopoczucie

Jak poniższe zachowania mogłyby obniżać czyjś nastrój?

Unikanie kontaktów społecznych? (unikanie odbierania telefonów, dzwonienia, wychodzenia z przyjaciółmi, odwoływanie spotkań)

.....
.....
.....

Unikanie wyzwań intelektualnych (odkładanie nauki, trudnych zadań w pracy.)

.....
.....
.....
.....

Unikanie aktywności fizycznej (nie ćwiczenie, nie wychodzenie na świeże powietrze, przesiadywanie na kanapie)

.....
.....
.....
.....

Unikanie odpoczynku, relaksu (przepracowywanie się, zarywanie nocy, nadgodziny, za mało snu)

.....
.....
.....
.....

TRAC-TORY plan dla Louise

Kiedy i gdzie napotkasz tę pułapkę?

.....w pracy, *kiedykolwiek*

T trigger WYZWALACZ (co takiego się wydarzy, co „wyrzuci cię z twoich torów

.....
.....

R reakcja (response) -myśli, emocje, które prawdopodobnie się pojawia:

.....
.....

A lternative **C** oping: ALTERNATYWNE RADZENIE SOBIE
co możesz zrobić zamiast unikania (jakie inne zachowanie)

.....
.....

konsekwencje krótkoterminowe:

.....
.....

konsekwencje długoterminowe:

.....
.....

powrót na TORY TRAC

Czym jest Alternatywne Radzenie sobie?

Wyzwalacze będą się zdarzać, tak samo nasze reakcje, są po prostu częścią życia, mamy umiarkowany wpływ na nie.

to co chcemy zmienić to nasze zachowanie. Zamiast pasywnego, często automatycznego już schematu unikania, chcemy zacząć wybierać inne zachowanie, aktywną, świadomą reakcję. Nie chodzi o to, by ignorować swoje bolesne uczucia czy myśli, raczej stawiać im czoła w nowy, bardziej zaangażowany sposób.

Wybranie alternatywnych zachowań

Co jest w moim najlepszym interesie, co mówi mój Mądry Umysł? co będzie dobre dla mnie w dłuższej perspektywie? (zmniejszy moje problemy, zwiększy moje szczęście)?

Co jest najbardziej zgodne z moimi wartościami, jakie zachowanie zmierza ku moim wartościom, a jakie ku moim celom?

Jakie możliwości ma dla mnie ta sytuacja? Co mogę zyskać dobrego?

Zrobienie planu TRAC-TORY

Zawsze łatwiej jest radzić, czy planować dla kogoś innego :) dlatego zaczniemy od zrobienia planu dla Louise. Jak myślisz co mogłaby zrobić zamiast unikać? Co byłoby dla niej najlepsze? Potem wybierz swoje 2 najczęstsze pułapki depresji (trap) i wypełnij arkusz TRAC- (zdrowe) TORY

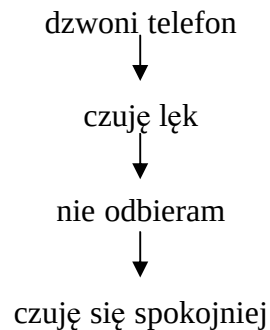
Jakie są konsekwencje długoterminowe zachowań wymienionych w tabelach na stronie 2 i 3, co wydarzy się, jeśli te zachowania będą powtarzane przez dłuższy czas?

Dlaczego Unikamy?

Unikanie często zaczyna się jako zwyczajna, ludzka reakcja na stres, czy nieprzyjemne wydarzenia- nie chcemy się tak źle czuć, więc unikamy rzeczy, które sprawiają, że tak beznadziejnie się czujemy.

Przez chwilę czujemy ulgę, poczucie bezpieczeństwa, mniej stresu.

Przykład: Unikanie odbierania telefonu :



Zwykle unikamy, ponieważ w krótkim terminie czujemy się lepiej (zachowanie jest wzmacniane krótkoterminową ulgą). Dzieje się tak nawet jeśli zdajemy sobie sprawę, że to zachowanie wygeneruje później problemy.

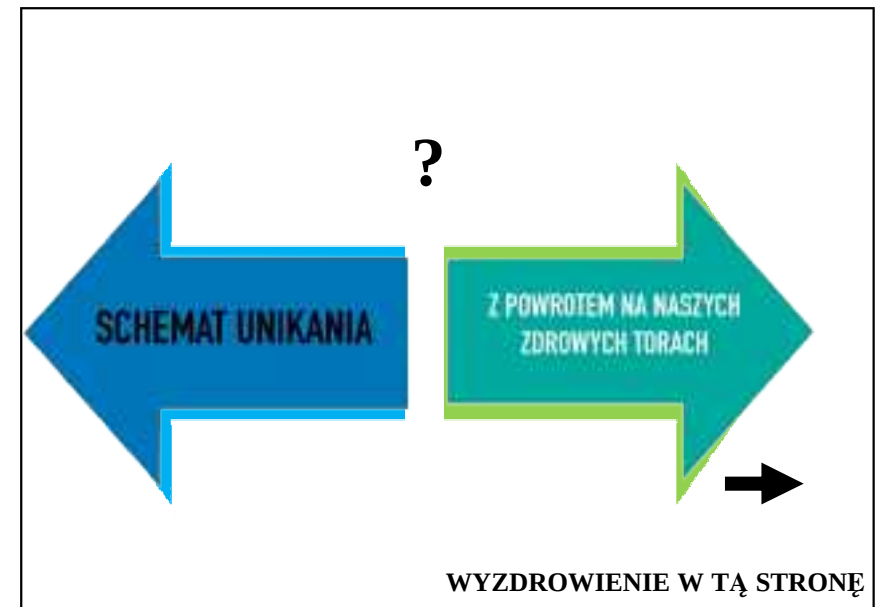
Powrót na (zdrowe) TORY- TRAC

Jeśli zdamy sobie sprawę z naszych pułapek TRAP mamy szansę im przeciwdziałać, czasami nawet sama świadomość potrafi wiele zmienić. Kolejnym krokiem jest powrót na nasze właściwie TORY- TRAC. Znowu mamy tutaj akronim:

Ttrigger- Wyzwalacz

Response- Reakcja

Alternative **C**oping- Alternatywne Radzenie sobie



No i niestety, nasz umysł też nie zawsze jest naszym sprzymierzeńcem. Bardzo często podkopyje nasze wysiłki zupełnie nieefektywnymi myślami, które racjonalizują unikanie.

DEPRESJA TRAP - PUŁAPKA

Kiedy i gdzie napotkałeś, napotkałaś tę pułapkę?

Trigger WYZNACZĄCZ (trudne wydarzenie, doświadczenie):

Response REAKCJA (myśli, emocje, które się pojawiły):

Avoidance PATERN SCHEMAT UNIKANIA (nawyk uciekania, wyciśnięcia się, izolowania):

Konsekwencje Krótkoterminowe:

Konsekwencje Długoterminowe:

www.emocjepro.pl

Brzmi znajomo? DEPRESJA

Typowe myśli unikające

Czy te myśli brzmią znajomo?	Zupełnie Nie	Czasami	CZĘSTO
Jestem bardziej bydlęce niż się czuję			
Nie mam sensu – jestem bardziej się tym zmartwiłem/łam/łam niż się czuję			
Jeśli spróbuję to zrobię gorzej, tylko że czuję się, że nie mogę się w ogóle skupić na tym, co robię			
Jeśli dzisiaj nie jestem w stanie się z tym zmierzyć, to pewnie porzucię na zawsze			
Jeśli nie czuję się na siłach, nie robię tego, bo nie czuję się na siłach			
Może jeśli to go nie przeżyję, to nie będę musiał/ła przeżywać tego wszystkiego, problem sam się rozwiąże			
To nie fair, nie powinienem tak być, nie muszę robić tej rzeczy			
To nie powinno być takie trudne, coś musi być, że mogę być nie tak			
To wszystko i tak nie jest tak ważne, w końcu to tylko ja będę przez to cierpieć			
Nie jestem gotów, gotowa na to, nie mam czasu, nie mam siły			
Nie jestem gotów, gotowa na to, nie mam czasu, nie mam siły			
Inne, własne przykłady, wpisz:			

Niektóre z tych myśli mogą być bardzo przekonujące, nic dziwnego, wymyśla je twój własny umysł. Pamiętaj jednak, by trzymać się planu aktywizacji, nie słuchaj się Umysłu Emocjonalnego.

Przykłady Unikania, Historia Louise:

Louise uwielbiała swoją pracę, była asystentką prezesa dużej firmy, była to więc odpowiedzialna praca, organizowała pracę całego sekretariatu i praktycznie całe życie zawodowe (i nie tylko) prezesa. Jako osoba z natury dobrze zorganizowana, rzetelna i dokładna była w tym naprawdę dobra.

Koledzy i koleżanki Louise musieli z dnia na dzień odejść z pracy, a ona miała nagle o wiele więcej pracy. Okazało się, że nie daje już sobie rady tak jak wcześniej, nie może już być ze wszystkim na bieżąco, nie może już być taka dokładna. W niedzielne wieczory zaczynała martwić się nadchodzącym tygodniem, by poradzić sobie z natłokiem negatywnych myśli i na chwilę się zrelaksować, otwierała butelkę wina i dość szybko ją opróżniała.

Poniedziałkowe poranki stawały się coraz trudniejsze, nie była w formie, czasami miała kaca. Zaczynała dzień od przeglądania maili i Facebooka, zamiast zając się ważnymi sprawami, których wciąż przybywało. Kiedy w końcu zabierała się do pracy zaczynała od rzeczy łatwiejszych. Często odczuwała poczucie winy (że ma pracę, a jej koledzy nie) wstyd (że płacą jej a ona nie pracuje jak powinna) smutek (że zawodzi szefa, który na nią liczy) strach (że spotka prezesa na korytarzu i będzie musiała się tłumaczyć). Powoli praca stawała się dla niej największą karą. Zaczęła brać lewe zwolnienia, urlopy na żądanie i coraz rzadziej pojawiała się w biurze.

konsekwencje krótkoterminowe

sprawdzanie FB, Internet, odkładanie pracy itp: ulga, nie czucie się przeciążoną ogromną ilością nie załatwionych spraw, unikanie trudnych emocji (lęk, poczucie winy, wstyd), picie wina: unikanie negatywnych myśli-ulga, poczucie bezpieczeństwa, relaks.

konsekwencje długoterminowe

Przez unikanie niezłatwione sprawy się gromadziły, a ona czuła się coraz bardziej przeciążona i winna, można przypuszczać, że picie wina mogłoby z czasem stawać się częstsze i prowadzić do kolejnych problemów.

Jasno widać w tym przykładzie dlaczego unikanie się zaczęło, rozwijało, ale również jak niebezpiecznym jest nawykiem i do jak poważnych konsekwencji może doprowadzić. Nie dość, że poważnie szkodzi dobrostanowi Louise, to jeszcze może doprowadzić do rezygnacji/utraty pracy, popadnięcia w depresję, czy nawet alkoholizm.

DEPRESJA TRAP - PUŁAPKA

Kiedy i gdzie napotkałeś, napotkałaś tę pułapkę?

.....

.....

.....

T rigger WYZWALACZ (trudne wydarzenie, doświadczenie):

.....

.....

.....

R esponse **P** reakcja (myśli, emocje, które się pojawiły):

.....

.....

.....

A voidance **P** atem SCHEMAT UNIKANIA (nawyk uciekania, wycofywania się, izolowania):

.....

.....

.....

Konsekwencje Krótkoterminowe:

.....

.....

Konsekwencje Długoterminowe:

.....

.....

.....

www.emocjepro.pl

DEPRESJA TRAP - PUŁAPKA

Kiedy i gdzie napotkałeś, napotkałaś tę pułapkę?

.....

.....

.....

T rigger WYZWALACZ (trudne wydarzenie, doświadczenie):

.....

.....

.....

R esponse **P** reakcja (myśli, emocje, które się pojawiły):

.....

.....

.....

A voidance **P** adom SCHEMAT UNIKANIA (nawyk uciekania, wycofywania się, izolowania):

.....

.....

.....

Konsekwencje Krótkoterminowe:

.....

.....

Konsekwencje Długoterminowe:

.....

.....

Przykłady Unikania, Historia Jonathona:

Jonathon był zakochany, zaręczony. Po czterech latach związku z wymarzoną dziewczyną za miesiąc miał się żenić. Zaproszenia zostały wysłane, wszystko dopięte na ostatni guzik. Właśnie szykował się na wieczór kawalerski, kiedy z instagrama dowiedział się, że jego wybranka odeszła i zamieszkała z innym mężczyzną. Nic dziwnego, że Jonathan był w rozsypce. Jego poczucie własnej wartości, pewność siebie, poczucie atrakcyjności, plany na przyszłość- wszystko legło w gruzach. Na szczęście miał przyjaciół, którzy stanęli za nim murem. Wspierali go, wyciągali z domu, poznawali z nowymi ludźmi, zachęcali do kontaktów społecznych i nie pozwalali na izolowanie się. Szczególnie jego przyjaciółka, Emma dotrzymywała mu towarzystwa, wyciągała na wystawy, na basen, wpadała oglądać netflixa, na rozmowy do białego rana. Niestety z czasem stan Jonathona się pogarszał, kiedy widział szczęśliwe pary, słyszał piosenki o miłości przychodziły mu myśli o jego zawiedzionych nadziejach, samotności i ogólnym bezsensie życia. Ostatecznie postanowił "nie obciążać nikogo swoją osobą" i przestał odbierać telefon nawet od Emmy. Zaszył się w domu, oglądał zdjęcia ze swoją ex i wspominał swoje „idealne życie z nią”, które stracił. Dużo czasu spędzał też na zastanawianiu się, gdzie popełnił błąd, co mógł zrobić inaczej, *to musi być moja wina, przecież nie zostawiłaby mnie w taki sposób, gdybym był OK.*

konsekwencje krótkoterminowe:

Unikanie kontaktów społecznych pomagało Jonathonowi nie czuć bolesnych uczuć odrzucenia, myśli o swojej nieatrakcyjności. Czuł się bardziej bezpiecznym siedząc samotnie w domu.

konsekwencje długoterminowe:

Przez siedzenie w domu i rozmyślanie o przeszłości o swoich "błędach" czuł się coraz gorzej i gorzej, jego poczucie własnej wartości się obniżało. Izolowanie powodowało, że w efekcie był bardziej samotny i jego nastrój się obniżał, nie poznawał też nowych ludzi, więc zamykał sobie możliwość na bycie akceptowanym i lubianym. W długim terminie może zniszczyć swoje relacje.

Ponownie jasno widzimy jak unikanie w dłuższym terminie podtrzymuje depresję i problemy, choć możemy zrozumieć skąd się pojawia i jak jest podtrzymywane.

Czym jest TRAP - PUŁAPKA depresji?

Każdego dnia mamy wiele okazji do aktywizacji, czyli robienia rzeczy, które albo są dla nas ważne, albo przyjemne. Niestety tak samo mamy okazje do unikania, wycofywania się, izolowania, prokrastynacji (odkładania) czy innych „depresyjnych zachowań”.



Pułapki- Traps to sytuacje, które szczególnie mogą nas pociągnąć w stronę depresji, czyli takie zdarzenia, które wywołują w nas chęć do unikania, ucieczki, izolowania się, prokrastynowania (odkładania) itp.

Przypomnij sobie historię Jonathona ze strony 11 i spróbuj wypełnić jego arkusz TRAP- Pułapka:

Kiedy & Gdzie wydarzyła się/napotkałam/em pułapkę?

Piątek wieczór

T trigger **WYZWALACZ**- trudne wydarzenie (aktywizujące):

kumpel pisze sms i zaprasza na wyjście z chłopakami

Response **REAKCJA** (myśli i emocje):

Avoidance **P**attern: **SCHEMAT UNIKANIA** (nawyk wycofania, odkładania)

Konsekwencje krótkoterminowe

Konsekwencje długoterminowe

Identyfikowanie twoich pułapek TRAPs

Przez najbliższy tydzień, obserwuj swoje PUŁAPKI- TRAP, a kiedy jakieś zauważysz wypełnij arkusze TRAP

Najpierw zobacz przykład Louise, a potem spróbuj opracować przykład Jonathona

Arkusz TRAP-PUŁAPKA Louise -Przykład

Kiedy & Gdzie wydarzyła się/napotkałam/em pułapkę?

Poniedziałek w pracy

T rigger **WYZWALACZ**- trudne wydarzenie (aktywizujące):

mój szef wysłał mi email pytając o tygodniowe podsumowanie mojej pracy

R esponse **REAKCJA** (myśli i emocje):

przeciążona, przestraszona, smutna, wstyd, poczucie winy
pomyślałam że nie dam rady tego zrobić, że jestem do niczego

A voidance **P** attern: **SCHEMAT UNIKANIA** (nawyk wycofania, odkładania)

odłożyłam odpisanie na później, zaczęłam przeglądać FB

Konsekwencje krótkoterminowe

Nie myślałam o tym, nie bałam się

Konsekwencje długoterminowe

Jeszcze większe zaległości, pogorszenie relacji z szefem, poczucie winy

Jak zauważyć TRAP- Pułapkę depresji

Gdzie są te pułapki- TRAPS? Mogą oczywiście być gdziekolwiek, ale mamy dla ciebie pewne podpowiedzi i przykłady. Możesz kierować się typowymi Wyzwalaczami (Trigger), nazywanymi czasami również sytuacją aktywizującą.

Czyli litera T w akronimie TRAP-Pułapka to wyzwalacz (Trigger)

Jakie to sytuacje aktywizujące mogą być wyzwalaczami? Co może wywołać u nas unikanie?

Niektóre typowe wyzwalacze

Przyjaciel, ktoś bliski, ktoś ważny dla ciebie cię ignoruje (albo tak ci się wydaje)
Dowiadujesz się, że popełniłeś/aś błąd w pracy, zaniedbanie, ktoś cię krytykuje
Wyjście, spotkanie, impreza na którą się cieszyłeś/aś zostaje odwołane
Doznajesz straty, albo przypominasz sobie o stracie
Ciężko pracujesz, wiele z siebie dajesz, i nikt tego nie zauważa/ nikt cię nie chwali
Doznajesz bólu fizycznego/ choroba



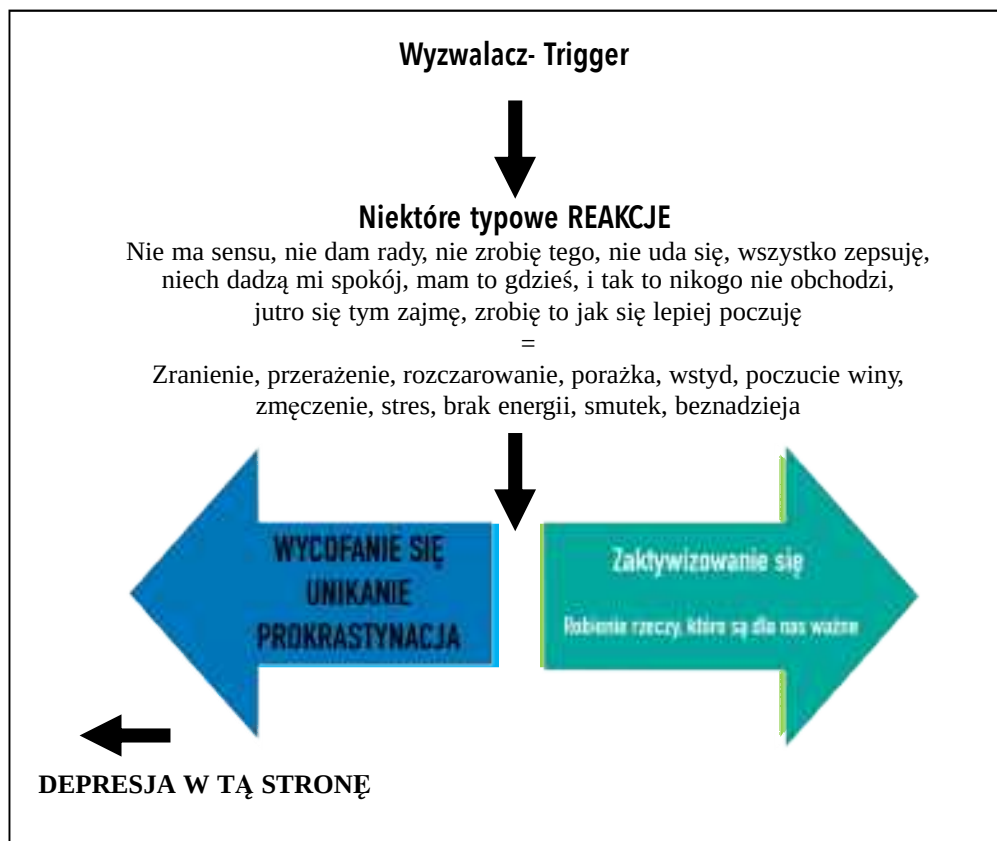
Czy znasz jakieś swoje wyzwalacze, sytuacje, które prowadzą do unikania?

.....
.....
.....

Inną pomocną wskazówką jest obserwowanie naszych reakcji , czyli emocji i myśli.

Litera R w TRAP- Pułapka oznacza Reakcję (response)

Reakcja czyli każda emocja, uczucie, myśl, reakcja cielesna, która pojawia się w reakcji na wyzwalacz (sytuację aktywizującą)

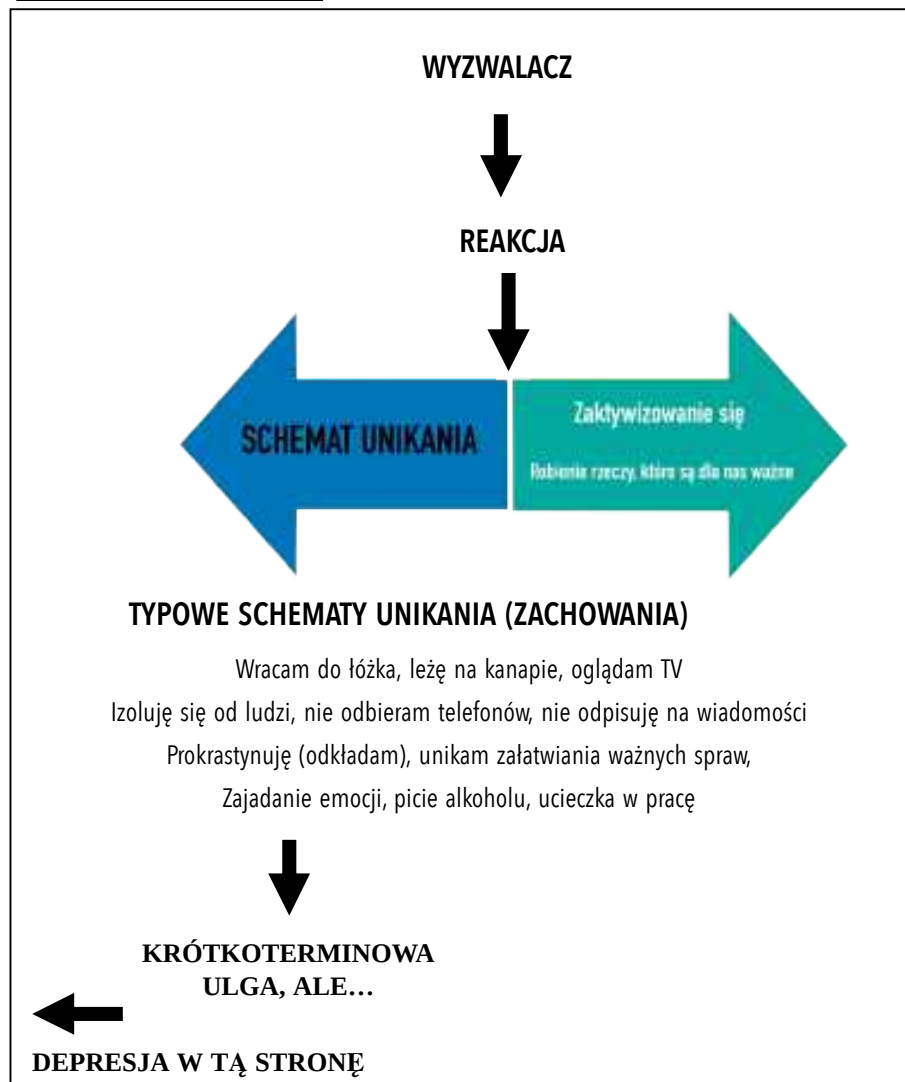


A jakie są twoje typowe reakcje ?

.....

.....

litery AP w TRAP PUŁAPKA to Avoidance Pattern czyli SCHEMAT UNIKANIA



A jakie są twoje typowe schematy unikania (zachowania) ?

.....

.....

.....