



ΚΑΙΤΗ ΓΡΗΓΟΡΑΤΟΥ

Θετική Ψυχοθεραπεία ~ Διαδικτυακή Θεραπεία

www.mypositivetherapy.com

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΓΧΟΣ

ΑΓΧΟΣ

=

Υπερεκτίμω τον
κίνδυνο ή τη δυσκολία
μιας κατάστασης

+

Υπερεκτιμώ την
πιθανότητα κάτι να
συμβεί

+

Δεν πιστεύω στην
ικανότητά μου να
ανταπεξέλθω

www.mypositivetherapy.com



Το άγχος συχνά προκύπτει ως αποτέλεσμα αρνητικών σκέψεων. Η αναγνώριση και η πρόκληση αυτών των σκέψεων μπορεί να συμβάλει σημαντικά στη μείωση του άγχους. Όταν νιώθεις άγχος ή στρες, ρώτησε τον εαυτό σου τις εξής ερωτήσεις:

- 1. Υπάρχουν ουσιαστικά στοιχεία που στηρίζουν αυτή τη σκέψη;*
- 2. Υπάρχουν στοιχεία που την αντικρούουν;*
- 3. Μήπως προσπαθώ να ερμηνεύσω την κατάσταση χωρίς να έχω όλα τα δεδομένα;*
- 4. Τι θα σκεφτόταν ένας φίλος μου για αυτή την κατάσταση;*
- 5. Αν έβλεπα την κατάσταση με πιο θετική ματιά, τι θα ήταν διαφορετικό;*
- 6. Θα έχει σημασία αυτό σε έναν χρόνο; Σε πέντε χρόνια;*

Μπορεί να διαπιστώσεις ότι η πρόκληση των σκέψεών σου οδηγεί σε μια πιο ρεαλιστική κατανόηση της κατάστασης. Αυτή η τεχνική βασίζεται στη γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία και μπορεί να εφαρμοστεί όχι μόνο στο άγχος, αλλά σε κάθε σκέψη που περνά από το μυαλό μας.