

# KAIP PAČIAM ĮVEIKTI NERIMĄ

Paruošta pagal A.Back ir G.Emery  
„Cognitive therapy of anxiety disorders“

## I D a l i s

Nerimas yra dažna psichologinė problema, net dažnesnė už alkoholizmą ir depresiją. Šioje savikontrolės programoje jūs susipažinsite su nerimu ir išmoksite jį įveikti. Pirmoje dalyje bus kalbama apie tai, kas tai yra nerimas. Sekančiose dalyse jūs rasite konkrečius būdus, kurie padės jį įveikti. Kuo daugiau kartosite šią programą, tuo geriau padėsite sau. Kaip ir mokantis kiekvieno dalyko, instrukcijų ir veiksmų kartojimas padeda įgyti meistriskumo.

**Kas yra nerimas?** Tai emocinė reakcija į iškreiptą ir nerealų situacijos suvokimą. Nerimą sukelia mąstymas. Jūs pervertinate situacijos pavojingumą ir nepakankamai įvertinate savo galimybes su ja susidoroti. Baimingo ir nerealistiško mąstymo pasekoje patariate nerimą. Įsitikinimai apie nerimą gali dar labiau gąsdinti. Jums gali atrodyti, kad ištiks nervinis priepuolis arba sustos širdis ir jūs numirsite. Gal jums atrodo, kad turite psichologinių problemų arba, jeigu nerimas tęsis dar nors minutę, prarasite ryšį su realybe ir nustosite kontroliuoti save. Jūs kenčiate ne tik nuo nerimo, bet ir nuo nerimo, kurį kelia pats nerimas. Kai daugiau sužinosite apie nerimą, geriau jį pažinsite, jis mažiau gąsdins.

Nerimas arba baimės jausmas yra viena iš keturių žmogui būdingų pagrindinių emocijų: baimė, pyktis, liūdesys, džiaugsmas. Dauguma emocijų problemų būna dėl vienos ar kitos iš šių pagrindinių emocijų pertekliaus, tai blogas miegas, galvos skausmai, irzlumas, blogi santykiai su žmonėmis, seksualiniai sutrikimai, įvairūs nemalonūs jautimai kūne. Išmokite pažinti ir teisingai vertinti savo emocijas ir dėl jų kylančius jautimus.

**Nerimo simptomai.** Dažnai patys nerimo simptomai sustiprina baimę. Todėl svarbu išmokti juos pažinti ir įsitikinti, jog, iš tikrųjų, jūsų simptomai ne dėl kokios nors ligos. Žinoma, reikėtų pasitikrinti pas gydytoją ir atlikti reikalingus tyrimus. Žmogaus kūne nuolat vyksta įvairiausi fiziologiniai procesai: susitraukinėja širdis, kraujagyslės įsitempdamos ar atsipalaiduodamos palaiko tam tikrą kraujo spaudimą, nuolat vyksta maisto virškinimas ir atliekų šalinimas, nervai nuolat perdavinėja impulsus į įvairiausias kūno dalis. Visi šie procesai vyksta automatiškai, mums apie juos negalvojant ir nekontroliuojant. Kai kuriuos iš jų mes jaučiame, kitų visai nepastebime. Visa tai pavadinkime fiziologine sritimi. Žmogui yra būdingi jausmai: linksma, gera, ramu, liūdna, pikta, neramu ir pan. Tai pavadinkime emocine sritimi. Be to, žmogui būdingas mąstymas. Remdamasis pojūčiais, kuriuos priima jutimo organai, t.y. regėjimu, uosle, lietim, temperatūra, pojūčiais iš savo kūno, žmogus įvertina ir pažįsta aplinkinį pasaulį ir save. Tai pavadinkime mąstymo sritimi. Priklausomai nuo fiziologinės būsenos, jausmų, protas analizuoja, priima sprendimus ir žmogus vienaip arba kitaip elgiasi. Tai yra elgesio sritis. Tarp šių keturių sričių: fiziologinės, emocinės, mąstymo ir elgesio yra abipusiai ryšiai. Pasikeitimas vienoje iš sričių, sukelia pasikeitimus kitose srityse. Kai kyla nerimas, jis pasireiškia visose keturiose srityse: emocinėje, fiziologinėje, mąstymo ir elgesio. Greitai pastebime ir pažįstame fiziologinius simptomus, nes jie yra nemaloniausi. Be to, daugeliui žmonių šie simptomai lyg ir patvirtina kažkokios ligos buvimą ir todėl yra labiausiai gąsdinantys. Tuo tarpu emociniai, elgesio ir mąstymo simptomai lieka nepastebėti arba laikomi nereikšmingais ir į juos nekreipiamas dėmesys. Dažnai net ir gydytojai pastebi, atkreipia dėmesį ir ima gydyti tik fiziologinius simptomus, visiškai nekreipdami dėmesio į emocinę, mąstymo ir elgesio sritis. Tačiau, kaip jau sakiau anksčiau, visos keturios sritys glaudžiai susiję tarpusavyje, o pagrindinis nerimo šaltinis (tuo pačiu ir simptomų) yra mąstymas. Todėl, kai atsiranda simptomai, svarbu

juos teisingai išsiaiškinti ir išmokti pažinti jų pasireiškimą visose keturiose srityse. Perskaitykite simptomų sąrašą ir pasižymėkite simptomus, kurie jums pasitaiko. Atkreipkite dėmesį, kuriose srityse tie simptomai yra.

## SIMPTOMŲ SĄRAŠAS

### Mąstymo simptomai:

-----  
neaiškus mąstymas  
pasimetimas  
pakitęs savęs suvokimas  
daiktai atrodo susilieję  
aplinka atrodo pasikeitusi  
nepasitikėjimas  
negalėjimas atsiminti svarbių dalykų  
sutrikimas  
negalėjimas nukreipti mintis  
sunku susikaupti  
išsiblaškytas  
sunku galvoti  
minčių nutrūkimas  
objektyvumo praradimas  
mąstymo klaidos  
baimė prarasti kontrolę  
nepasitikėjimas savimi  
fizinio sužeidimo ar mirties baimė  
baimė išprotėti  
neigiamo įvertinimo baimė  
baiminantys vaizdiniai  
įkyrios baiminančios mintys

### Emociniai simptomai

-----  
irzlumas  
nesmagumas  
nervingumas  
įtampa  
jautrumas  
nerimas  
baimingumas  
išgąstis  
pyktis  
gąsdinimasis  
susijaudinimas  
siaubas  
dirglumas  
susierzinimas

### Fiziologiniai simptomai:

-----  
tvinkčiojimas  
sustiprėjęs širdies darbas  
padidėjęs kraujospūdis  
alpulys  
tikras alpimas  
sumažėjęs kraujospūdis  
sumažėjęs kraujo pritekėjimas  
pagreitėjęs kvėpavimas  
sunku įkvėpti orą  
oro trūkumas  
spaudimas krūtinėje  
paviršutinis kvėpavimas  
kašnis gerklėje  
springimo pojūtis  
bronchų spazmai  
dusulys  
sustiprinti refleksai  
krūpčiojimas  
akies voko trūkčiojimas  
nemiga  
spazmai  
drebėjimas  
raumenų sukietėjimas (įtampa)  
neramumas  
niežėjimas  
įtemptas veidas  
negalėjimas būti vienoje vietoje  
bendras silpnumas  
linkstančios kojos  
nevikrūs judesiai  
pilvo skausmai  
apetito nebuvimas  
skonio pasikeitimas  
pykinimas  
rėmuo  
nemalonus jausmas pilve  
vėmimas  
noras šlapintis  
  
dažnas šlapinimasis  
paraudęs veidas

Elgesio simptomai

-----

atsiribojimas

fizinis nejudrumas

bėgimas nuo situacijų

vengimas

neaiški kalba

sutrikusi koordinacija

nuovargis

hiperventiliacija

išblyškęs veidas

karščio ir šalčio bangos

lokalus prakaitavimas

bendras prakaitavimas

-----

Dabar atlikite sekantį pratimą. Įvertinkite savo psichologinį gerbūvį pagal savęs vertinimo skalę. Šį pratimą galite atlikti kiekvieną savaitę, kad pastebėtumėte, kaip keičiasi rezultatai.

### SAVĖS VERTINIMO TESTAS

Įvertinkite kiekvieną teiginį 5 balų sistema. Jeigu teiginys jums labai tinka, vertinkite 5 balais, jeigu visiškai netika 0 arba pasirinkite artimiausią tarpinį vertinimą.

- 
- |  |             |
|--|-------------|
| 1. Man ne labai svarbu , ką kiti apie mane galvoja.                                      | 0 1 2 3 4 5 |
| 2. Man ne per daug rūpi išorė (rūbai, namai, mašina).                                    | 0 1 2 3 4 5 |
| 3. Aš pakankamai atvira(s) su kitais.  | 0 1 2 3 4 5 |
| 4. Aš galiu laisvai jaustis su žmonėmis, kurie manęs nemėgsta.                           | 0 1 2 3 4 5 |
| 5. Aš pakankamai gerai toleruoju, kai žmonės blogai elgiasi su manimi.                   | 0 1 2 3 4 5 |
| 6. Aš pakankamai gerai toleruoju, kai žmonės gerai su manimi elgiasi .                   | 0 1 2 3 4 5 |
| 7. Aš galiu matyti savo stipriąsias ir silpnąsias puses.                                 | 0 1 2 3 4 5 |
| 8. Aš netikiu meilikavimais ir pagyrimais.   | 0 1 2 3 4 5 |
| 9. Aš esu atvira(s) kitų nuomonei, bet galutinį sprendimą darau pati(pats).              | 0 1 2 3 4 5 |
| 10. Aš retai jaučiuosi sumišusi (sumišęs).   | 0 1 2 3 4 5 |
| 11. Man didesnę reikšmę turi kalbos turinys, o ne žmogaus patrauklumas.                  | 0 1 2 3 4 5 |
| 12. Aš retai kartoju tas pačias klaidas.   | 0 1 2 3 4 5 |
| 13. Aš lengvai toleruoju neaiškumą.  | 0 1 2 3 4 5 |
| 14. Aš turiu savo gyvenimo tikslą ir kryptį.   | 0 1 2 3 4 5 |
| 15. Aš jaučiuosi pilnavertiška asmenybė .  | 0 1 2 3 4 5 |
| 16. Aš darau tai,ką aš noriu,o ne tai, ką kiti nori, kad aš daryčiau.                    | 0 1 2 3 4 5 |
| 17. Aš galiu jaustis laiminga(s) ir patenkinta(s) net, kai kiti aplink mane nelaimingi . | 0 1 2 3 4 5 |
| 18. Beveik visada jaučiuosi autentiška(s) ir tikra(s).                                   | 0 1 2 3 4 5 |
| 19. Aš galiu savo gyvenime susikurti tai, ko noriu.                                      | 0 1 2 3 4 5 |
| 20. Aš galiu priimti realybę tokią, kokia ji yra.  | 0 1 2 3 4 5 |
- 

Rezultatai:

90 – 100 Jūs stipriai jaučiatės ir patiriate nedaug nerimo.

80 – 89 Jūs einate link savęs pajautimo ir patiriate šiek tiek nerimo.

70 – 79 Jūs dažnai siekiate to ko norite gyvenime , bet reikėtų daugiau dėmesio skirti savo norams.

60 – 69 Jums gali būti naudinga įgyvendinti kai kuriuos šios programos principus.

Mažiau 60. Jūs daug laimėsite pasirinkdami įgyvendinti šios programos principus praktikoje.

Nerimas kyla dėl autonominės nervų sistemos aktyvacijos. Autonominė nervų sistema siunčia signalus kovoti, bėgti arba sustingti pavojaus akivaizdoje. Autonominė nervų sistema sudaryta iš dviejų dalių: 1) simpatinės, kuri verčia imtis veiklos ir 2) parasimpatinės, kuri skatina sustingti ar atsipalaiduoti. Kai nerimaujate, atsitinka vienas iš dviejų dalykų: arba simpatinė nervų sistema liepia jums kovoti, arba parasimpatinė sistema verčia sustingti. Naudinga žinoti, ar pas jus vyrauja simpatinės nervų sistemos atsakas, ar parasimpatinės. Ką sako jūsų simptomai? Jeigu streso metu jaučiate silpnumą, daugiau miegate, nustoja domėtis seksu, tikriausiai pas jus vyrauja parasimpatinė sistema. Jūsų nervų sistema sako jums sustingti, kad sumažintumėte nerimą, vengiant grėšiančio pavojaus. Jeigu jaučiate pyktį ar įtampą, norite kovoti, pas jus tikriausiai vyrauja simpatinė nervų sistema.

Nerimas yra nuotaikos būseną. Kiekviena nuotaika atitinka tam tikrą mąstymo būseną. Apie ką galvojate ir kaip žiūrite į pasaulį priklauso nuo jūsų dabartinės nuotaikos. Kai nuotaika pažeidžiama ir nerimastinga, jūs jautrūs pavojui ir aktyviai ieškote grėsmingų situacijų. Kai nuotaika nerimastinga, protas siekdamas pastovumo, dažnai nori išlikti šioje nuotaikoje. Tuomet jaučiate nerimą, bet bijote leisti nerimui praeiti, nes galvojate, kad nerimas turi jus apsaugoti. Nuotaikos kritimas veda į suvokimo ar sąmoningumo susiaurėjimą. Šioje būsenoje žmonės linkę kurti baiminančius vaizdinius ir vidinę kalbą. Dėmesys koncentruojamas į pastangas išvengti kažko negatyvaus. Tačiau koncentravimasis sukuria energiją. Taigi, kai mėginote kontroliuoti savo nerimą, iš tikrųjų, tampate dar labiau nerimastingi. Gali būti adekvati baimė, kai yra realus pavojus, kurio negalite įveikti. Bet 95% baimės, kurią išgyvenate, susijusi su nerealistišku pavojaus vertinimu. Jūs pervertinate, padidinate situacijos pavojingumą ir sumažinate ar neįvertinate savo sugebėjimo susitvarkyti. Jūsų baimė ateina iš kažko nežinomo. Galvojate apie kažką pavojingo, kas galėtų atsitikti, bet pavojus nežinomas, pvz.: „kaip žmonės reaguos į mano kalbą?“ arba „kaip aš atliksiu testą“. Automatiškai galvojate, kad atsitiks blogiausia, pvz. : „aš pasirodysiu kvailai“ arba „man nepasiseks“. Baimingos mintys sukuria nerimo jausmą. Šio nerimo pasekoje kyla simptomai, kurie yra subjektyvi nerimo išraiška.

Kaip jau sakiau anksčiau, kai jūs nerimaujate pasireiškia pažintiniai arba mąstymo, emociniai, elgesio ir fiziologiniai simptomai. Šių simptomų stiprumas priklauso nuo baimės stiprumo. Tikriausiai jūs linkę pervertinti pavojus ir nepakankamai įvertinti savo galimybes juos įvertinti. Šioje programoje jūs pirmiausia išmoksite įsisaugoti savo minčių eigą ir atpažinti mąstymo klaidas, antra, jūs išmoksite, kaip tas klaidas ištaisyti. Mąstymo klaidų ištaisymas padės išvengti nerimo. Pradėsime nuo simptomų palengvinimo. Vėliau keisime darbo kryptį ir jūs išmoksite keisti pagrindinius įsitikinimus, kurie daro jus jautrius nerimui. Kadangi mąstymo klaidos yra svarbi nerimo priežastis, norėčiau pakalbėti apie mąstymo klaidų kilmę. Klaidingos mintys kyla iš jūsų įsitikinimų. Daugelis įsitikinimų išsivystė vaikystėje. Būdami suaugę, jūs turite daugumą vaikystėje turėtų įsitikinimų. Jie persidengia ir susipina su suaugusios asmenybės dalimi. Pažeidžiamumo sritis, kuri daro jus jautrius nerimui, ateina iš įsitikinimų. Kai jūs, būdami suaugę, patiriate nerimą, jūs atgaivinate praeities pažeidžiamumo sritį. Pvz.: jeigu jaučiatės nesaugūs įprastinėse socialinėse situacijose, jūs galbūt reaguojate pagal tokį mąstymo pavyzdį: „Aš esu mažas, kaip aš galiu kalbėti su tais dideliais žmonėmis“. Dėl tokio nesaugaus mąstymo, kuris, galbūt, kažkada buvo teisingas, jūs elgiatės primityviai, nors dabar jūs jau suaugę. Kai specifiniai poreikiai iš vidinių ar išorinių šaltinių paliečia jūsų pažeidžiamumo sritį, jie sukelia pažeidžiamą nuotaiką, su atitinkamomis mintimis. Jūs reaguojate nerimu, nes nesaugumo jausmas ir mintys taip sukyla, kad išstumia suaugusio sveiką protą. Vyrauja mintis – „tai didelis pavojus, aš jo neįveiksiu“. Ši

mintis išstumia kitą mintį – “aš galiu tai įveikti“. Jūs patiriate nerimastingumą ar pažeidžiamą nuotaiką, kai kažkam, kas jums svarbu, kyla grėsmė. Pagaliau iš šių minčių susikuria savęs vertinimas, kuris susideda iš rinkinio įsitikinimų apie save, savo ateitį, savo vietą pasaulyje. Savęs vertinimas yra didžioji vertybių sistemos dalis ir apima veiksmus bei planus kaip ugdyti ar apsaugoti tai, ką jūs laikote esminiu savo egzistencijai ir sėkmei gyvenime.

Savęs vertinimas išsivystė mokymosi procese, ankstyvame gyvenimo laikotarpyje. Kai numatote grėsmę jam, jaučiatės pažeidžiami. Jūsų veiksmuose ima dominuoti primityvus mąstymo stilius. Dažnai bijote, kad kiti žmonės ar įvykiai pažeis jūsų savęs vertinimą. Kad atpažinti šį klaidingą mąstymo modelį, turite atkreipti dėmesį į tai, kas sukuria jūsų pažeidžiamą nuotaiką. Jūsų pastangos apsaugoti savo “Aš” arba savęs vertinimą pasireiškia trimis pagrindiniais poreikiais: priėmimo, kontrolės ir kompetencijos (pasitikėjimo). Jeigu pastebėsite, kurioje iš šių trijų sričių esate labiausiai pažeidžiami, galėsite atrasti savo nerimo šaltinius.

Dabar atlikite sekantį pratimą, kuris padės jums sužinoti, kurioje srityje jūs esate labiau pažeidžiami.

## PRIĖMIMAS

### KONTROLĖ

### SUGEBĖJIMAS

1. Aš esu nepatenkinta (s) savimi.
2. Aš nepatenkinta (s) savo darbu (mokslu, karjera).
3. Aš nepatenkinta (s) savo bendravimu.
4. Aš jaučiuosi nepriimama (s) darbe.
5. Aš jaučiuosi nesivaldanti (s) darbe.
6. Aš jaučiuosi nekompetetinga (s) darbe.
7. Aš jaučiuosi nepriimama (s) bendraujant su žmonėmis.
8. Aš jaučiuosi nesivaldanti (s) su žmonėmis.
9. Aš jaučiuosi nekompetetinga (s) santykiuose su žmonėmis.
10. Man trūksta savęs priėmimo darbe.
11. Man trūksta kitų priėmimo darbe.
12. Man trūksta savikontrolės darbe.
13. Darbe mane kiti kontroliuoja.
14. Man trūksta pasitikėjimo savimi darbe.
15. Aš jaučiuosi, kad darbe kiti manimi nepasitiki.
16. Man trūksta savęs priėmimo bendraujant su žmonėmis.
17. Man atrodo, kad kiti mane nelabai priima bendraujant su žmonėmis.
18. Man trūksta savikontrolės bendraujant su žmonėmis.
19. Santykiuose su žmonėmis kiti mane kontroliuoja.
20. Man trūksta pasitikėjimo savimi bendraujant su žmonėmis.
21. Santykiuose su žmonėmis aš jaučiu, kad jie nepasitiki manimi.

### **Rezultatai :**

Kiek skaičių priėmimo rate?

Kiek skaičių kontrolės rate?

Kiek skaičių pasitikėjimo rate?

Kuo daugiau skaičių, tuo jūs labiau pažeidžiami būtent toje srityje .

Grėsmė bet kuriai iš šių trijų sričių kenkia jūsų savęs vertinimui. Jos yra tarpusavyje susiję, kai viena kenčia, kitos seka taip pat. Nors daugelis baimių gali

atrodyti keistos ir nerealias, jūs geriau jas suprasite, kai suprasite savo pažeidžiamumo sritis. Tampate nesaugūs, kai kyla grėsmė jūsų savęs vertinimui arba, kitais žodžiais, kenčia kontrolės, kompetencijos ar priėmimo poreikiai. Pavyzdžiui, jūs galite bijoti intymumo. Galite bijoti pasijausti per daug artimu su kitais žmonėmis, nes jie gali jūsų nepriimti arba atstumti. Iš kitos pusės, galite bijoti, kad žmogus jus kontroliuos arba jums gali atrodyti, kad prarandate kompetenciją ir savo galimybes gyvendami taip, kaip iš jūsų laukia kitas žmogus arba jūs pats. Kaip matote, mąstymo modelis gali būti atėjęs iš bet kurios šių trijų sričių. Priėmimo, kontrolės ir kompetencijos poreikiai yra galingi nerimo šaltiniai. Gali būti skirtingi mąstymo modeliai ir prielaidos.

**Kai kurios dažniausiai pasitaikančios prielaidos apie priėmimą :**

Manimi turi rūpintis kas nors, kas mane myli.

Man reikia, kad mane suprastų.

Aš negaliu likti viena(-s).

Aš esu niekas, jeigu esu nemylima(-s).

Būti atstumtam yra blogiausias dalykas pasaulyje.

Aš neturiu kitų supykinti.

Aš neturiu kitų įžeisti.

Aš turiu kitiems įsiteikti.

Aš nepakenčiu būti atskirai nuo kitų.

Kritika reiškia asmeninį atstūmimą.

Aš esu nemylima(-s), nepageidaujama(-s).

**Kai kurios dažniausiai pasitaikančios prielaidos apie kontrolę :**

Aš turiu būti savo paties šeimininkas(-ė).

Tai turi būti mano idėja.

Tik aš pats galiu išspręsti savo problemas.

Aš negaliu pakešti, kai kiti man sako, ką turiu daryti.

Aš negaliu prašyti pagalbos.

Kiti visą laiką mėgina mane kontroliuoti.

Aš turiu idealiai kontroliuoti save.

Man reikia visiškos laisvės be kontrolės.

Aš negaliu prarasti savikontrolės.

Taisyklės ir apribojimai įkalina mane.

Jeigu ką nors prisileisiu per arti, tas žmogus mėgins mane kontroliuoti.

Jeigu aš prarasiu kontrolę, aš išprotėsiu.

**Dažniausiai pasitaikančios prielaidos apie kompetenciją :**

Aš esu tai, ko aš pasiekiau.

Aš turiu būti „Kažkas“.

Sėkmė yra vienintelis dalykas pasaulyje.

Gyvenime yra tik nugalėtojai ir pralaimėtojai.

Jeigu aš nesu viršuje, esu duobėje.

Jeigu aš nepirmauju, reiškia man nesiseka.

Aš turiu būti geriausia(-s) kad ir ką bedaryčiau.

Kitų sėkmė atima sėkmę iš manęs.

Jeigu aš padariau klaidą, aš žlungu.

Nesėkmė yra blogiausia, kas gali atsitikti.

Aš nesu pakankamai gera(-s).

Aš nepakankamai sugebu.

---

Taigi priėmimas, kontrolė ir kompetencija gerai suprantami. Jų per didelis poreikis arba pervertinimas sukelia nesaugumą ir nerimą. Paradoksalu, kad kuo daugiau priėmimo, kompetencijos ir kontrolės jums reikia, tuo mažiau jūs gaunate. Turite leisti sau atitrūkti nuo šių poreikių ir jų pervertinimo. Atsisakydami per didelių poreikių, jūs išsivaduosite nuo nerimo.

Dabar, kai žinote iš kur ateina nerimas, aptarsime **nerimą, kuris kyla dėl nerimo**.

**Pirminis nerimas** arba pirminio lygio baimė yra signalas, kad jums reikia kažką pakeisti. Šiame lygyje jūs bijote pirminio pavojaus, pvz.: užkrečiamos ligos, avarijos viešo pažeminimo, uždusimo, suspaudimo ir pan. **Antras lygis yra nerimo simptomų baimė**. Šiame lygyje patiriate nerimą dėl nerimo. Negalėjimas įveikti pirminio lygio baimės padidina antro lygio nerimą, kuris, savo ruožtu, veikia pirminį nerimą ir jūs įeinatė į panikos ratą. Simptomai, kuriuos anksčiau pažymėjote, gali jus gąsdinti. Kadangi jie gąsdina, jūs dar labiau nerimaujate. Ši simptomų baimė yra antro lygio baimė. Jeigu pirmo lygio baimę įveikti sunkiau, tai beveik visada galite sustabdyti savo baimę dėl baimės. Pirmiausia jums naudinga artimiau su ja susipažinti.

Didelė dalis diskomforto, kurį sukelia nerimas, ateina iš antro lygio. Kadangi čia yra lengviau ką nors pakeisti, pamėginkite pirmiausia susikoncentruoti ties savo baime dėl baimės. Antro lygio baimė verčia jus vengti situacijų, kuriose galėtumėte įsitikinti, kad pirmo lygio baimė nepagrįsta. Pvz.: jeigu bijote visuomenės atstūmimo, jūs jaučiate nerimą būdami tarp žmonių ir šis nerimas verčia vengti žmonių. Kai vengiate naujų žmonių, netenkate galimybės įsitikinti, jog nėra taip, kad žmonės jūsų nemėgsta. Taigi, pirmiausia, reikia įveikti nerimo baimę, po to galėsite sumažinti atstūmimo baimę.

Nerimas gali turėti keletą formų. Pvz.: galite patirti bendrą nerimą daugelyje skirtingų situacijų. Tai - chroniškas nerimas. Paprastai jis lengvas ar vidutinio sunkumo. Labai dažna nerimo forma yra socialinis nerimas, kuris pasireiškia drovumu, neryžtingumu, autoritetų baime. Gėda yra ūmi socialinio nerimo forma. Gėda pasireiškia tuo, kad negalite viešai atskleisti vidinio savęs vertinimo. Dažnai bijote būti atskirti nuo grupės. Tarp svetimų galite patirti daugiau gėdos, kadangi svetimi atstovauja grupę kaip visumą. Iš kitos pusės, dėl jūsų veiksmų pasekmių kyla kaltės jausmas, pvz.: jaučiatės kalti dėl nesumokėtų mokesčių, nes bijote to, kas gali atsitikti, jeigu būsite pastebėti. Kai jaučiatės kalti, dažnai kartu jaučiate gėdą.

Fobijos yra specifiškesnė antro lygio nerimo forma. Joms būdingas specifinių dalykų vengimas. Kai kurie žmonės gali vengti liftų, šunų, gydytojų, važiavimo kalnuose ar kitos lyties atstovų. Paprastai jie patiria stiprią baimę toje specifinėje situacijoje. Pvz.: lėktuvo baimės atveju žmogus bijo prarasti savikontrolę skridimo metu, uždusti ar vėmti kitų akivaizdoje. Labai dažnai pasitaiko viešo pasisakymo ar egzaminų baimė. Daugelis žmonių nerimauja, kai reikia viešai kalbėti. Socialinės fobijos atveju žmonės stengiasi išvengti viešos kalbos, net jeigu dėl to nukentčia karjera. Agorafobija - vengiama bet kokių vietų ar situacijų, kuriose gali kilti nerimas ar panikos priepolis. Tokiais atvejais žmogus labai apriboja savo judėjimą arba stengiasi niekada nelikti vienas. Tipiškos agorafobinės situacijos: būti ne vienam namuose, stovėti minioje, eilėje, ant tilto, važiuoti autobusu, traukiniu, būti uždaroje patalpoje. Kita antro lygio baimės forma yra įkyrios mintys ar įkyrūs veiksmai. Įkyrios mintys arba prisiminimai apie problemą arba beprasmiškos minties ar garso kartojimas yra nesąmoningos pastangos sumažinti nerimą. Protas stengiasi atitraukti jus nuo to, ko bijote. Pvz.: kai nerimaujate įeidami į vykstantį susirinkimą, norėdami sumažinti nerimą, mintyse kartojate dainą ar kokius nors žodžius. Įkyrios mintys ir



įkyrūs veiksmai yra lengviausias ir greitas kelias nerimui įveikti, tačiau greitai jis grįžta dar stipresnis. Jūs sumažinate momentinį nerimą, bet padidinate ilgalaikę baimę.

Pastangos įveikti nerimą alkoholio, rūkymo, narkotikų pagalba, masturbuojantis, persivalgant ar naudojant vaistus duoda panašų, tik trumpalaikį efektą. Jūs sumažinate nerimą, bet padidinate ilgalaikę baimę, kuri sukelia dar didesnę nerimą. Bet koks vengimas padeda nustumti problemą ir išlaikyti ją gyvą.

Miego ir seksualiniai sutrikimai dažnai taip pat yra antro lygio baimės išraiška. Kai išmoksite sumažinti nerimą dėl nerimo, jūsų problemos pradės aiškėti. Juk dažnai neužmiegate todėl, kad iš anksto bijote, kad neužmigsite.

Kito nerimo sutrikimo – isterijos – atveju, žmonės reaguoja į nerimą įsitikinimu, kad serga somatine liga, pvz.: suparalyžuota koja ar astmos priepuoliai, kai iš tikrųjų nėra jokių somatinių sutrikimų. Tam tikra prasme jie hipnotizuoja save, savo veiksmus ir reakcijas taip lyg pačios blogiausios baimės yra tiesa. Tokioje būsenoje esate labai įtaigūs ir reaguojate į gąsdinančias įtaigas, kurias patys sau duodate ar išgirstate iš kitų. Kai įeinatė į tokią nuotaikos būseną, jus apima jausmai ir negalite nuo jų atitrūkti. Dažnai neįsisamoninate minčių, kurios surištos su patyrimu.

Kai nuotaika labai nerimastinga, jaučiatės lyg išsigandęs vaikas arba kaip visiškai skirtingas žmogus, lyg transe. Viena moteris, kuri patyrė labai didelį nerimą, sakė: „man atrodo, kad aš jaučiausi taip lyg visą laiką būčiau prisigėrus narkotikų. Atrodė, kad aš netikra“.

Kai nerimaujate, elgesys tampa automatiškas, diktuojamas automatinių minčių ir vaizdinių. Jeigu fiksuojatės į kažkokį pavojų, prarandate laiko, erdvės ir veiksmo konteksto nuovoką. Jūs jaučiate ir veikiate taip lyg automatinės mintys ir vaizdiniai yra tiesa. Pvz.: labai nerimastingas vyriškis pagalvojo, kad, pasikeitus ekonominei situacijai, jis nebegalės išsimokėti už namą. Jis bijojo, kad santaupos pasibaigs ir nebeturės iš ko gyventi. Jis taip tuo įtikėjo, kad pardavė namą ir su šeima išsikėlė į mažesnę butą, nesuvokdamas, kad reaguoja į savo nuotaiką ir negali aiškiai matyti realybės. Iš tiesų, jis, kaip ir anksčiau, turėjo darbą ir pajamas tokias kaip ir praeitais metais.

Galite pastebėti, kad su nerimu dažnai jaučiate pyktį ir blogą nuotaiką. Atrodo, kad nerimą lydi depresija. Pykstate ant savęs už tai, kad nerimaujate. Kai geriau pažįstate savo nerimą, baimės galia išsisklaido ir pradate matyti, kad nerimą galima įveikti.

## ANTRA DALIS

Dabar aptarsime, kaip galima ištaisyti nerimo sukeltas klaidas. **Kaip priėmimas gali sumažinti nerimą? Svarbu praktiškai išmokti technikas, kurias yra pateiktos programoje.**

Daugelis žmonių turi klaidingų ir nepagrįstų idėjų apie nerimą. Norint įveikti nerimą, reikia išmokti teisingai apie jį galvoti. Jeigu pradėsite pažinti mintis, kurios sukelia nerimą, galėsite jas keisti teisingesnėmis. Toliau pateiksime keletą klaidingų prielaidų ir teiginių apie nerimą ir pasiūlysiu, kaip galima teisingiau formuluoti savo mintis. Galbūt šiuose pavyzdžiuose atpažinsite keletą savo minčių.

**TEIGINYS: “Nerimas trukdo man veikti. Aš negaliu pasakyti kalbos, susikaupti egzaminams ar kalbėti žmonėms“.**

**IŠTAISYMAS:** Mokslininkai įrodė, kad žmonės, jaučiantys nerimą, gali visai gerai veikti, net jeigu nerimas labai stiprus. Pvz.: daugelis viešai kalbėjusių žmonių sakė, kad jie jautė labai didelį nerimą savo kalbos metu, tuo tarpu stebėtojai teigė, kad jų kalbos atlikimas ir turinys rodė didelį pasitikėjimą. Panašiai ir jūs, nepaisant nerimo, galite palaikyti pokalbį. Tačiau, jeigu esate įsitikinę, kad negalėsite veikti dėl nerimo, net nebandote ir taip patvirtinate sau, kad esate teisus. Daug geriau pamėginti ir pažiūrėti, kas bus.

**TEIGINYS: “Kai nerimauju, visiškai prarandu kontrolę”.**

**IŠTAISYMAS:** Nepanašu, kad dėl nerimo galėtumėte prarasti kontrolę. Dėl įtampos galite būti įsitempęs, nelankstus. Tuomet jaučiatės lyg prarastumėte kontrolę, atsiranda baimė, kad visiškai nustosite kontroliuoti save. Geriau panaudoti daug efektyvesnius kelius, kad įveikti nerimą, kurie nutrauktų tą ydingą ratą ir išsklaidytų baimę prarasti kontrolę. Kuo mažesnis bus jūsų poreikis kontroliuoti nerimą, tuo mažiau nerimausite.

**TEIGINYS: “Aš galiu išprotėti“.**

**IŠTAISYMAS:** Baimė išprotėti dėl nerimo paremta nežinojimu. Nors stiprų nerimą kartais reikia gydyti specialių vaistų pagalba, tačiau nėra įrodymų, kad nerimas sukelia psichozes. Kadangi žmonės jaučiasi lyg eina iš proto, jie bijo išprotėti. Bet ši baimė nepagrįsta. Šimtais atvejų, kai mokslininkai stebėjo žmones, patiriančius nerimą, jie nepastebėjo, kad kam nors iš jų dėl nerimo išsivystytų psichozės. Be to žmonės, kuriems yra psichozės, t.y., kliesediai ir haliucinacijos, retai tiki, kad jie išprotėjo.

**TEIGINYS: “Kai nerimauju, aš atrodau kvailai. Tai baisu”.**

**IŠTAISYMAS:** Dažnai dėl nerimo jaučiate gėdą. Turėkite omenyje, kad gėda yra jausmas, kurį patys sau sukuriate. Galvojate, kad apie jus spręs kaip apie vaikišką, kvailą, silpną, nes parodote savo nerimą. Bijote, kad nepasiseks atrodyti taip, kaip patys save įsivaizduojate. Gėda yra jausmas, kurį galite išmokti nugalėti. Pvz.: pagalvokite apie ką nors, ko jūs anksčiau gėdinotės, bet kas dabar jūsų nebejaudina. Kai pajusite nerimą, pamėginkite įgyti patirties darydami gėdos pratimą – parodykite savo nerimą. Pasakykite kam nors apie savo nerimą, kai jį jaučiate, arba padarykite tai vėliau. Jeigu jūs pakankamai ilgai taikysite šią atvirumo politiką, gėda sumažės.

**TEIGINYS: “Aš nemėgstu nerimastingų žmonių“.**

**IŠTAISYMAS:** Panieka visada atsigręžia prieš save. Kadangi esate blogos nuomonės apie nerimastingus žmones ir iš kitų tikitės smerkiančių pastabų apie savo nerimą. Jūs nepakankamai įvertinate kitų tolerantiškumą ir geranoriškumą. Jeigu geriau išsiaiškintumėte jų požiūrį į nerimastingus žmones, tikriausiai atrastumėte, kad daugelis tolerantiškesni negu jūs galvojate.

**TEIGINYS: “Kiti gali pasakyti, kad nerimauju ir aš jausiuos atstumtas“.**

**IŠTAISYMAS:** Kai nerimaujate, dažnai galvojate, kad kiti pasirošę apie tai pasakyti, kad jie automatiškai blogiau apie jus galvoja. Paprastai savo elgesyje parodote tik nedaug nerimo. Jūs pervertinate požiūrį kaip nerimastingai atrodote. Patikrinkite tai, paklauskami kitų ar paprašydami, kad jus nufilmuotų, kai nerimaujate. Net jeigu parodote aiškius nerimo simptomus, tik nedaugelis mūsų visuomenės žmonių darys grubius neigiamus sprendimus apie jus. Netgi jeigu kai kurie tai daro, jų sprendimai retai turi neigiamų pasekmių.

**TEIGINYS: „Kadangi nerimaudamas juokingai atrodau, niekas nenorės būti šalia manęs“.**

**IŠTAISYMAS:** Prisiminkite nors vieną atvejį, kai jūs nerimavote ar dėl nerimo darėte kažką ne taip - kokius draugus jūs dėl to praradote? Nėra savaime bloga ar gera nerimauti. Tiesiog tai yra. Jeigu kiti žmonės nori jus dėl to atstumti, leiskite jiems. Tačiau nesutikite, kad kitų vertinimai darytų jums įtaką. Jeigu kažkas laiko jus juokingu, neverta galvoti apie save taip pat. Žmonės pastoviai atstumia kitus dėl daugelio priežasčių. Nerimas yra tik viena iš mažiausių. Retai žmogus atstumiamas dėl nerimo. Leiskite pirmiausia susidaryti nuomonę apie save, o paskui galvokite, kaip priimti jų požiūrį.

**TEIGINYS: “Kai nerimauju, jaučiuosi silpnas ir neurotiškas”.**

**IŠTAISYMAS:** Apibūdinant fizinę ar psichologinę būseną, vertinimas “aš esu silpnas“ yra netikslus. Paprastai teiginys “aš esu silpnas“ rodo neigiamą savęs vertinimą, paremtą visuomenėje priimtu idealiai stipraus, laimingo žmogaus įvaizdžiu, žmogaus, kuris niekada nejaučia nerimo. Išsireiškimas “neurotiškas“ yra psichiatrijos terminas ir iš viso negali būti naudojamas vertinimui. Galbūt jums pasireiškia specifiniai simptomai, kurie kyla tam tikrose situacijose.

**TEIGINYS: “Niekas kitas neatrodo toks nerimastingas kaip aš”.**

**IŠTAISYMAS:** Beveik visi kartais patiria nerimą. Jūs neįvertinate, kad daugelis žmonių į nerimą žiūri atlaidžiai ir su supratimu. Nei vienas negali absoliučiai jo išvengti. Daugelis nerimauja tam tikrose sąlygose, pvz.: pobūvio pradžioje ar svarbaus susirinkimo metu. Klystate galvodami, kad nerimas jus daro unikaliu. Nerimas yra gyvenimo dalis. Nedidelis nerimas, ypač nežinomoje situacijoje, gali būti naudingas, nes pagerina budrumą. Galbūt nedidelį nerimą interpretuojate kaip bauginantį? Galbūt galvojate, kad ir nedidelis nerimas yra lyg nerimo priepuolio pranašas? Nesitikėkite visiškai išsivaduoti iš nerimo. Tikėkitės, kad jis būtinai vėl atsiras. Tik neleiskite jus užvaldyti ir sužlugdyti.

**TEIGINYS: “Nerimas kartais būna nepakeliamas, atrodo, kad miršti”.**

**IŠTAISYMAS:** Nerimo simptomai sukelia silpnumo pojūtį, kurį siejate su mirtimi. Mėginkite pasitikrinti pajudėdamas - tai ne širdies priepuolis. Aktyviai judėdami galite parodyti sau, kad jūsų fizinė būklė normali. Pastebėsite, kad nerimas lengviau pakeliamas negu jums atrodė. Jeigu, pavyzdžiui, būtumėte nuplikyti karštu lygintuvu, tai būtų nepakeliamas, bėgtumėte iš kambario ir darytumėte kažką netikėto, kad sumažinti skausmą. Bet dabar jūs liekate nerimo būsenoje ir nedarote jokių veiksmų. Iš tikrųjų, nerimas pakeliamas ir nepavojingas nors ir labai nemalonus.

**TEIGINYS: ”Aš bijau, kad nerimas niekada nesibaigs, jis vis sunkės ir sunkės iki kraštutinės ribos“.**

**IŠTAISYMAS:** Nerimas ateina bangomis. Jausmai turi pradžią, viršūnę ir pabaigą. Net jeigu bangos kartojasi, tarp jų yra periodai be jokių simptomų. Jūs turite savo pavyzdį. Žymėkite nerimo bangų simptomų trukmę, stiprumą, stebėdami save įvairiose situacijose, kuriose jaučiate nerimą. Trečioje dalyje plačiau kalbėsime apie tai. Nerimą lydi daug simptomų: galvos svaigimas, alpulys, spaudimas krūtinėje, prakaitavimas ir kiti. Kai vertinate šiuos simptomus kaip pavojingus, sukuriate sau dar daugiau nerimo. Mūsų kūnas egzistuoja savaime. Todėl, kaip ir visos sistemos, turi gįžtamąjį ryšį. Svarbiausias psichologinis principas – didėjimo principas – sako: į ką koncentruojate dėmesį, tai didėja. Jūsų energija eina ten, kur koncentruotas dėmesys. Kuo daugiau galvojate apie nerimą, tuo labiau jis didėja. Tai, su kuo kovojate, didėja, nes koncentruojate į tai dėmesį. Nerimo simptomai panašūs į daugelį fizinių skausmų ar pojūčių. Jeigu nekreipsite į juos dėmesio ir užsiimsite savo veikla, jie paprastai išnyks.

Pagrindinis būdas sumažinti nerimą yra ištaisyti klaidingą nerimo supratimą ir nustoti jo bijoti. Ketvirtoje dalyje išmoksite konkrečių būdų, kaip pastebėti klaidingas mintis ir jas ištaisyti.

Dabar norėčiau pakalbėti apie priėmimą. Paradoksalu, kad, norint sumažinti nerimą, reikia leisti sau nerimauti. Kitais žodžiais tariant, reikia sveikai priimti nerimą. Pastangos vengti nerimo tik palaiko jį. Pabėgti nuo nerimo galima tik per nerimą. **Jūs turite patirti nerimą, kad jo atsikratytumėte.** Priėmimas gali būti paskutinis žingsnis įveikiant nerimą. Taigi, **geriausias būdas išvengti nerimo yra jį priimti.** Kad suprastumėte kodėl, reikia žinoti, kaip veikia jūsų emocijos. Emocijos yra signalai iš smegenų, kurie sako, kaip prisitaikyti prie aplinkos. Kai jūsų patiriama emocija yra nerimas, signalai sako, kad yra kažkoks pavojus nuo kurio turite apsisaugoti kovodami arba bėgdami. Jūs patiriate signalą kaip vibraciją ar šoką. Šis vibracijos jausmas efektyviai atkreipia dėmesį. Smegenys ir nori tai padaryti, patraukti jūsų dėmesį. Reikia atpažinti tą signalą ir fizinį jo pojūtį, o jei ne - smegenys pasiųs kitą signalą. Jeigu vengiate pranešimo, smegenys signalizuoja toliau. Ir tada atsiranda nerimas dėl nerimo kylančio dėl nerimo ir t.t. Vibracija savaime auga iki aukščiausio lygio. Galite sustabdyti šį ydingą ratą, priimdami signalus, kuriuos smegenys siunčia. Pranešimas priimtas, t.y., jūs supratote ir priėmėte jį. Kai smegenys žino, kad priėmėte pranešimą apie pavojų, jos nustoja siųsti signalus. Dažnai signalai apie pavojų aplinkoje yra klaidingi: arba nėra jokio pavojaus arba pavojus žymiai pervertinamas. Bet jeigu elgiatės taip lyg yra realus pavojus - mėgindami pabėgti ar vengdami galvoti apie problemą - smegenys ir toliau siųs neteisingus signalus kiekvieną kartą, kai pateksite į panašią situaciją. Jeigu bėgote kiekvieną kartą, kai išgirstate pavojaus signalą, jūs ir toliau bijosite ir toliau kursite dar daugiau baimės signalų. Kartoju, **jeigu vengiate to, ko bijote, ir toliau bijosite to, ko vengiate.** Pvz.: jeigu patyrėte automobilio avariją ir nebegalite vairuoti automobilio, jums išsivystys automobilio vairavimo baimė. Jeigu, nepaisant baimės, pradėsite vairuoti mašiną, jūsų baimė neteks energijos. Taigi, vengimas suteikia baimei energijos,ėjimas su baime, atima iš baimės energiją. Šis principas tinka visų rūšių nerimui. Jeigu bėgsite nuo jo - ir toliau bijosite. Jeigu priimsite nerimą - išmoksite su juo susitvarkyti. Reikia priimti nerimą ir pasilikti situacijoje. Prisiminkite, kad dažniausiai signalai yra neteisingi perspėjimai, paremti neteisingu situacijos įvertinimu. Tik pasilikdami situacijoje suteikiate sau galimybę patikrinti, ar informacija teisinga, ar neteisinga. Esminė formulė, padedanti susitvarkyti su nerimu, yra tokia:

### **NERIMAS = NEŽINOMAS x SITUACIJOS SVARBUMAS**

Sustokite minutėlę ir įsižiūrėkite, kaip tai atrodo. Kuo labiau kas nors yra nežinoma arba kuo tai jums svarbiau, tuo didesnis jūsų nerimas. Jeigu nerimą laikote svarbiu ir nežinomu, pridėsite jį antroje lygybės pusėje ten, kur yra nežinoma, ir padauginate iš svarbumo. Todėl nerimas pasidaro toks gąsdinantis. Pvz.: pasižiūrėkite kaip atrodo formulė, jeigu jūs nerimą traktuojate kaip nežinomą.

### **NERIMAS = NERIMAS x SITUACIJOS SVARBUMAS**

Kai pastebite savo nerimą ir atsisakote jį pažinti, jis didėja. Kad gautumėte priešingą rezultatą, išmokite priimti ir pažinti nerimą. Tada jo svarba ir stiprumas sumažės. Atsiminkite, kad nerimas yra tik signalas ir dėl jo pavojus nedidėja. Naudinga galvoje turėti frazę:

**„Nerimas yra nemalonus, bet nekenksmingas“.** Susidraugaukite su juo. Nerimas yra vidiniai signalai. Dabar įsižiūrėkite į sekančią frazę:

## „Nerimas yra nemalonus, bet įveikiamas“.

Aš dar kartą pakartosiu šią frazę:

## „Nerimas yra nemalonus, bet įveikiamas“.

Šią frazę verta prisiminti. Kad galėtumėte priimti nerimą, pradėkite į jį žiūrėti teigiamai. Dažnai, siekiant norimo tikslo, turite patirti šiek tiek nerimo. Vienintelis būdas jo išvengti - nieko nedaryti pirmą kartą. Dažnai bijote to, ko labiausiai norite. Kai patiriate nerimą, priminkite sau dalykus, kurių norite: tokius kaip sveikata, sėkmė, laisvė.

Kalbėjome apie įvairias mąstymo klaidas, kurios sukelia nerimą dėl nerimo. Ir apie tai, kaip nerimo priėmimas jį sumažina. Norėčiau pasiūlyti kelis bendrus būdus nerimui sumažinti.

1. Nutraukite stimuliatorių, tokių kaip kava, arbata, kola naudojimą. Kai kuriems žmonėms ir vienas puodelis kavos gali sukelti fiziologinį sujaudinimą. Galite šį sujaudinimą suprasti kaip nerimą ir prasidės grandininė reakcija. Nutraukite ir venkite alkoholio naudojimą. Galbūt išgeriate, norėdami įveikti nerimą, tačiau gėrimas padaro jus jautresnius nerimui ir simptomams, kurie primena nerimą, ir vėl įsijungia grandininė reakcija. Tokį patį efektą turi narkotikai.

2. Maitinkitės reguliariai, nes hipoglikemijos, t.y. sumažėjusio cukraus kiekio kraujyje simptomai yra panašūs į nerimo simptomus ir gali būti klaidingai įvertinti. Be to, mažas cukraus kiekis kraujyje daro jautresnius nerimui. Jeigu galvojate, kad jūsų kraujyje sumažėjo cukraus, suvalgykite obuolį ar išgerkite stiklinę pieno.

3. Stresas, nuovargis, miego trūkumas sukelia blogą savijautą ir tampa jautresni.

4. Jeigu naudojate trankviliantus, pasitarkite su gydytoju, kaip palaipsniui pašalinti juos iš gyvenimo. Laikinais sumažindami nerimą, trankviliantai tik palaiko problemą. Pradėkite nuo to, kad nebenaudosite trankviliantų išankstiniam nerimui sumažinti, tose situacijose, kuriose tikėtės nerimo. Po to stenkitės naudoti jų mažiau ir rečiau. Mažinkite trankviliantų dozes, kol visai apsieisite be jų (trankviliantai yra: *xanax*, *relanium*, *diazepamas*, *rivotrilis*, *klonazepamas*, *lorafenas* ir kt.).

**Galbūt nerimas jums yra kažkuo naudingas?** Turite žinoti, kokią funkciją iš viso atlieka nerimas, kad suprastumėte, kas vyksta. Ne visada nerimaudami kažką prarandate. Paklauskite savęs, ką laimiu leisdamas sau nerimauti? Atlaidumą, dėmesį, simpatiją? Kai žinosite, kokią funkciją nerimas atlieka, galėsite nuspręsti, leisti ar ne jam kilti ir atlikti savo funkciją. Galite naudoti nerimą, priversdami kitus padaryti jums nemalonų darbą. Pvz.: „jūs padarykite tai, aš bijau“, „jūs paskambinkite ir pasakykite, kad aš ateisiu, nes aš jaudinuosi kalbėdamas telefonu“. Nerimas gali padėti sulaukti iš kitų ypatingo dėmesio. Kai labai nerimaujate, dažnai kiti jums būna atlaidesni. Pvz.: vienas studentas, kuris bijojo viešai kalbėti, pasakojo, kad mokytojas žinodamas, kad atsakinėjant jis labai jaudinasi, klausdavo jį daug rečiau negu kitus. Daugelis žmonių užjaučia tuos, kurie nerimauja, ir nori jiems padėti. Vienas žmogus labai nerimaudavo, jeigu reikėdavo kam nors prieštarauti. Tuomet jo žmona stengdavosi jam padėti ir ginčydavosi vietoje jo. Tačiau nerimas vis stiprėjo ir tapo problema. Jis iš anksto nerimavo beveik visose gyvenimo situacijose ir bijojo bendrauti su žmonėmis be žmonos. Galiausiai jis suprato, kad turi paprašyti žmonos negelbėti jo nuo nerimo. Jis pradėjo pats prieštarauti daugeliui žmonių. Žinoma, nerimas palaipsniui sumažėjo, jis suprato, kad jeigu kas nors ant jo supyks, neatsitiks nieko grėsmingo. Nerimas gali tarnauti kaip atleidimas sau nuo sunkumų, vengimas rizikos ir galimos nesėkmės. **Visi bijo, bet skirtumas tarp tų, kuriems sekasi ir tų, kuriems nesiseka yra tame, kad sėkmingi žmonės veikia, nepaisant baimės.** Gal galvojate, kad esate ypatinga asmenybė ir vienintelė kliūtis, kuri jus sulaiko, yra

nerimas. Pvz.: „jeigu nebijočiau kritikos, būčiau žymus rašytojas”. Nerimas gali būti ir paaiškinimas, kodėl neatsisakote kai kurių neigiamų įpročių, pvz.: „turiu išgerti arba persivalgyti, nes nerimauju“. Patys galite nuspręsti, ar nustoti naudoti nerimą kaip atleidimą. Galbūt nerimas padeda įgyti daugiau laisvės. Pvz.: vienas vyras sakydavo žmonai ir vaikams, kad turi būti vienas, nes kitaip jį ištiks nerimo priepuolis. Vėliau, kai susitvarkė su nerimu, jis galėdavo teisiogiai paprašyti to, ko nori, t.y. pabūti kurį laiką vienas, ir nustojo naudoti nerimą kaip būdą pasiekti, ko nori.

**Gal prisiimate aukos vaidmenį?** Tai dažna nerimo funkcija. Jausdamiesi silpni ir nelaimingi, priverčiate kitus žmones tenkinti jūsų poreikius. Tai tampa pastoviu gyvenimo stiliumi. Kai kurie žmonės įsijaučia į bejėgio vaidmenį ir nenori jo atsisakyti. Jie tiesiog bijo būti laimingi. Vertėtų įvertinti tokio elgesio kainą, būtent - prarastą efektyvumą ir blogus tarpusavio santykius. Ar verta? Kai naudojate nerimą manipuliacijai, siekiant sulaukti aplinkinių dėmesio, pastoviai turite kelti jo lygį, išreikšti jį vis dramatiškiau ir emocionaliau. Mokykitės tiesiogiai bendrauti su žmonėmis. Pasakykite jiems, ko norite. Tai daug efektyviau negu naudoti nerimą, siekiant tikslo. Klauskite savęs: „ar tikslas, kurio siekiu, vertas to skausmo?”

Išmokti įveikti nerimą yra meistriškumas. Kad programa būtų naudinga, turite praktikuotis naudoti šiuos metodus. Psichoterapijos efektas tiesiogiai priklauso nuo to, kiek pats žmogus dirba. Nesitikėkite greito ir lengvo rezultato. Žmonės, kurie dirba, nesvarbu kokių greičiu, daro pažangą. Tie, kurie nedirba, nesulaukia sėkmės. Daugelis technikų, kurių galite išmokti šioje programoje, yra eksperimentai. Jums suteikiama informacija, kad galėtumėte tikrinti hipotezes ir prielaidas. Priklausomai nuo problemos, kuri jums yra svarbiausia, pasirinkite vieną ar kitą techniką. Pvz.: jeigu nerimaujate, kad galite būti atstumtas, naudosite techniką, kuri skirta atstūmimo problemai. Nuspręskite, ko jums reikia. Susitarimas su savimi, pažadas sau, padidins darbo sėkmę. Skatinkite save. Pagirkite save už tai, ką jau padarėte, pvz.: „gerai padariau, kad surizikavau“. Kiekvieną dieną užsirašykite sėkmingus bandymus. Prisiverskite atlikti užduotis. Arba artimas žmogus gali paskatinti jus pasiryžti. Jeigu sunkiai sekasi nuoseklus darbas, mėginkite pastoviai sudarinėti sutartis. Pvz.: atiduokite tam tikrą sumą pinigų, kurią atgausite tik tuomet, jeigu įvykdysite sutartį, padarysite tai, ko bijote. Tai beveik visada padeda, nes noras plius pinigai visada lygu rezultatui. Esmė tame, kad jeigu norite įveikti savo nerimą, turite padaryti tai, kas būtina. Galite vengti pasiryžimo ir toliau nerimauti. Arba galite atlikti užduotis ir jums pasidarys geriau. Tai labai paprasta.

Trečioje dalyje išmoksime efektyvų metodą, kaip įveikti nerimą. (Skaitydami trečią dalį, prisiminkite, kad praktika gali padaryti šį metodą naudingą jūsų gyvenimui).

## TREČIA DALIS

Šioje dalyje išmoksime nutraukti vidinę nerimo kalbą. Tai 5 žingsnių strategija. Ji susideda iš sekančių žingsnių:

1. Priimkite nerimą.
2. Stebėkite nerimą.
3. Elkitės taip lyg nejaustumėte nerimo.
4. Kartokite pirmus tris žingsnius.
5. Tikėkitės geriausio.

**PRIĖMIMAS.** Nerimas nėra nei geras, nei blogas - tiesiog jis yra. Priimti - reiškia suprasti ir priimti esamą realybę. Kai nerimaujate, neigiami sprendimai apie nerimą tik blogina jūsų savijautą. Smegenys į tai reaguoja kaip į streso signalus, sakydamos, kad yra kažkas, ko turite vengti. Be jokio vertinimo pripažinkite, kad jaučiate nerimą, t.y. jis nei geras, nei blogas, nei teisingas ar klaidingas, saugus ar pavojingas. Priėmimas suteikia informaciją. Priimdami nerimą, gaunate informaciją apie save ir pasaulį. Ši informacija leidžia paneigti klaidingas idėjas apie nerimą. Kai kovojate su nerimu, visą protą užvaldo ši kova, simptomai stiprėja ir jūs prarandate informaciją. Kai priimate nerimą, sužinote apie jį. Žinodami įgyjate pasitikėjimo ir galite efektyviai tvarkytis. Nerimo pasisavinimas jį sumažina. Galite mėginti ignoruoti nerimą, nes jums nepatinka turėti kokių nors psichologinių problemų. Galite galvoti: „aš neturiu bijoti kalbėti, esu suaugęs, esu profesionalas“. Bet, kai neigiate emocijas, jų daugėja. Kuo labiau neigiate tai, ką jaučiate, tuo stipriau jaučiate. Kai priimate savo nerimą, pradate nuo jo išsilaisvinti. Emocijos yra nepastovios. Priimkite jas visas. Pastebėsite, kad, kai priimate vieną emociją, kyla kita. Jūs priimate nerimą ir pasirodo pyktis. Kai priimate pyktį, asiranda sudirgimas. Ir toliau priimkite signalus, kol neigiamos emocijos išnyks. Atsiminkite, kad emocijos yra signalai, kylantys iš jūsų ir jums. Primkite šiuos signalus. Priimate nerimą ir įgyjate pojūtį, kad galite jį valdyti. Dabar pakalbėsime apie įvairias technikas, kurios padeda pasiekti priėmimą.

**1. Vienas iš geriausių būdų priimti nerimą – jį patirti.** Sąmoningai nuspręskite jausti nerimą 30 – 40 sekundžių. Patirsite tai kaip virpėjimą, vibracijos pojūtį. Kai paliečiat kamertoną, jis vibruoja 30 – 40 sekundžių. Įsivaizduokite savo nervų sistemą kaip kamertoną. Kai nerimas suvirpina jus, jaučiate vibraciją, kuri trunka apie 40 sekundžių. Jeigu suvirpinate save kitu vaizdiniu ar idėja, ciklas pasikartoja. Jeigu tikslingai jaučiate nerimą 40 sekundžių., nepalaikykite jo kitomis baiminančiomis mintimis. Jauskite nerimą, bet tegul jis būna toks, koks yra. Kad nerimas sumažėtų, daug kartų pakartokite šį 40 sekundžių nerimo patyrimą. Jeigu dabar nejaučiate nerimo, pasistenkite specialiai atkurti tą jausmą. Galite tai padaryti, įsivaizduodami save situacijoje, kuri paprastai kelia nerimą, ar prisimindami kokį įvykį iš praeities. Padarykite šį pratimą dabar. Jeigu nerimas nesumažėjo, kartokite, kol sumažės. Sąmoningai pasirinkdami jausti nerimą, siunčiate atgalinį signalą savo smegenims, kad suvokėte jausmą ir esamą realybę ir kad tuo pasirūpinsite. Tuomet nerimas pradeda mažėti.

**2. Kitas priėmimo būdas yra pripažinti, kad jaučiate nerimą.** Tiesa yra galingas ginklas, padedantis įveikti nerimą. Galite pripažinti nerimą sau arba kitam žmogui. Jeigu daug kartų kitiems žmonėms prisipažinsite apie nerimą, tai ne tik sumažinsite nerimo poveikį, bet sulauksite kito žmogaus palaikymo. Tikslingai griaudami savo įsivaizdavimą, sumažinsite nerimą. Kai tik turite galimybę pasakyti kam nors tiesą apie savo įsitikinimus, darykite tai. Atsisakykite pozos: „aš visada ramus ir tikslus“. Dažniausiai kiti žmonės labiau jus pamėgs, kai pamatys, kad esate jautresni.

**3. Priimkite nedidelę nerimo dalį.** Jeigu reikia, pradėkite nuo to, kad priimsite vieną mažiausią dalį, pvz.: vieną drebančią pirštą arba vieną procentą drebančių pirštų. Gali būti naudinga pamėginti nukreipti nerimą. Ieškokite įvairių būdų, klausdami savęs: „ar galiu atsikratyti poreikio tai kontroliuoti?“ Arba galite paklausti savęs: „ar galiu leisti jausti nerimą 5 sekundes“, arba „ar galiu 1 sekundę stebėti savo drebančią pirštą ir nemėginti jo sustabdyti?“. Sugebėjimas priimti nerimą priklauso nuo ankstesnio patyrimo priimant savo jausmus. Tai yra būtinas žingsnis norint įveikti ir

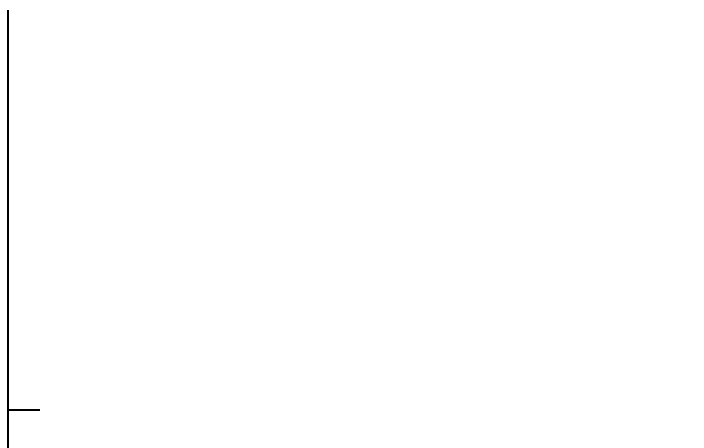
valdyti nerimą. Mokykitės priėmimo. Išmėginkite visus šiuos metodus ir pasirinkite tuos, kurie jums labiausiai tinka. O gal jums geriausiai tiks kelių būdų kombinacija.

**Sekantis žingsnis yra stebėti nerimą.** Stebėti reiškia įsisąmoninti, suvokti, o suvokimas sunaikina nerimą. Nerimas reikalauja, kad jį suvoktumėte tam, kad pamatytumėte tikrą ar įsivaizduojamą pavojų, ir pažintumėte situaciją. Įsisąmoninkite, tuomet nerimas bus pasiekęs savo tikslą ir taps nebereikalingas. Didžiausio nerimo būsenoje matote situaciją ribotai, lyg užsimerkiate. Iš tikrųjų, esate per daug arti ir nebegalite matyti realybės iš perspektyvos. Kai stebite savo nerimą, pažiūrėte į jį iš tolo. Tuomet išvengiate įsitraukimo į subjektyvią dramą ir stebite nerimą objektyviai. Nerimo būsenoje priskiriate dabarčiai tai, apie ką galvojate kaip apie laukiamą ateitį. Kol esate dabartyje, remiatės realybe. Atsitraukimas leidžia iš atstumo įvertinti savo mintis, jausmus ir veiksmus. Atsiranda supratimas, kad galite valdyti save. Stebėti nerimą galite įvairiais būdais.

**1. Vienas iš būdų yra stebėti save stebintį save.** Kraštutinio nerimo būsenoje tai vyksta savaime. Šis reiškinys vadinamas disociacija. Paradoksalu, kad, kai tikslingai nusprendžiate tai daryti, nerimas sumažėja.

**2. Duokite sau pozityvias instrukcijas.** Kai nerimaujate, vietoje: „nustok nerimauti“ sakykite sau: „būk budrus“. Dėmesio sutelkimas į tai, ką galite daryti, sumažins bejėgiškumo jausmą. Praktikuokite savęs supratimą tuomet, kai jaučiatės gerai. Praktika paruošia tam laikui, kada kils nerimas. Atlikdami kasdienius darbus, atkreipkite dėmesį ir mokykitės pažinti savo mintis, jausmus ir veiksmus. Padarykite suvokimo pratimą dabar. Užsimerkite ir pasakykite sau: „dabar ir čia aš suvokiu ...“ Pvz.: jūs galite sakyti: „dabar ir čia aš suvokiu pro šalį važiuojančios mašinos ūžesį, bato trynimą ant kairės pėdos, niežėjimą už ausies, jausmą pirštuose kasant niežulį, kėdės spaudimą į nugarą“. Priimkite visus dirgiklius, ateinančius į smegenis, ir suvokite juos. Jeigu mintys nubėga į ateitį, pvz.: „kaip aš sumokėsiu už butą“ arba į praeitį, pvz.: „aš pamiršau kažką nupirkti“, pradėkite iš naujo sakydami: „Čia ir dabar aš suvokiu ...“. Šį pratimą jūs galite daryti ištisą parą.

Kitas naudingas metodas yra pavaizduoti nerimo grafiką. Nerimo būsenos aukštumoje atrodo, kad nerimas tęsis nuolat.



Vertikaliajoje ašyje išdėstote nerimo stiprumo vienetų, horizontalioje – laiką valandos intervalais. 100% yra pats didžiausias nerimas, kokį kada nors patyrėte.



Kiekvienu laiko momentu lyginkite savo būseną su didžiausio nerimo būseną. Kai kyla nerimas, paimkite grafiką ir pažymėkite nerimo stiprumą bei trukmę. Taip pat galite užrašyti įvykius ir vietas. Braižydami grafiką, įsitikinsite, kad nerimas yra ribotas laike ir dažniausiai jį sukelia jūsų reakcijos į išorines situacijas. Grafikas padės išvengti apibendrinimų ir pervertinimo. Dažnai galvojate, kad tai tęsis nuolat arba: „aš visada labai nerimauju“. Bet, kai pažiūrėsite į grafiką, pamatysite, kad nerimo priepuoliai tęsiasi trumpą laiką ir yra laiko tarpai, kada nejaučiate nerimo. Kai turėsite objektyvią informaciją apie savo nerimą ir jo ribas, labiau pasitikėsite savimi.

Kitas būdas stebėti nerimą yra vesti dienoraštį. Užsirašinėkite, ką darote, kai prisiverčiate susidurti su žmonėmis ir vietomis, kurių anksčiau vengėte. Užrašykite vietą, nerimo lygį ir pradžią, kiek laiko praleidote toje situacijoje, ir nerimo lygį gale. Savęs stebėjimas leidžia objektyviai pažiūrėti į nerimą. Pažvelgdami lyg iš „paukščio skrydžio“, geriau išmoksite valdyti nerimą.

Trečias šios 5- ių žingsnių strategijos žingsnis yra: **elgtis taip lyg nejaučiate nerimo**. Aplinkiniai reaguoja į tai, ką darote, o ne į tai, ką jaučiate ar galvojate. Stenkitės nuolat koncentruoti dėmesį į realią situaciją ir klauskite savęs, ką reikia daryti. Jūs jaučiate tai, ką jūs jaučiate, bet darote tai, ką reikia daryti. Pagrindinė nerimo priežastis yra mąstymas. Jausmai sukelia daug nemalonumų, tačiau veikla yra svarbiausias būdas mažinantis nerimą. Veikimas padeda pasiekti pasitikėjimo savimi. Pasitikėjimas savimi ir pasauliu leidžia efektyviai tvarkytis su tuo, kas nežinoma. Nebuvimas pasitikėjimo savimi ir kitais sukelia didelę nerimo dalį. Ypač gerai sumažinti nerimą padeda: „taip, lyg“ principas. Tai yra: jeigu elgiatės taip lyg kažkas yra tiesa, tai taps tiesa. Jūs pripažinote, kad bijote, bet elgiatės taip lyg nebijotumėte. Pripažinote, kad bijote paklausti ko nors, bet elgiatės taip, lyg nebijote ir klausiate. Jeigu išvengiate situacijos, nerimas tuo metu sumažėja, bet pirminė baimė padidės. Jeigu susidursite su situacija, sumažės ir nerimas, ir baimė. Iš pradžių gali sunkiai sektis, nors pats veikimas nerimaujant, galbūt, bus lėtesnis, bet nesustokite. Jeigu kalbate, užbaikite, ką norite pasakyti. Jeigu skaitote, skaitykite toliau, jeigu vairuojate mašiną, važiuokite toliau, jeigu dirbate - dirbkite. Jeigu elgiatės sąmoningai, teisingai ir tiksliai, tęskite savo veiklą. Jeigu nerimas ilgalaikis ir didelis, gali padėti detalus savo kasdieninės veiklos planavimas. Tvarkaraščio naudojimas suteiks kryptingumo ir tikslumo jausmą. Pamatysite, kad tai efektyvi priemonė, neleidžianti nerimui jus užvaldyti. Keletas patarimų sudarant tvarkaraštį:

- Darykite visos dienos tvarkaraštį iš karto.
- Vienu metu planuokite tik vieną užduotį.
- Jeigu anksčiau užbaigėte numatytą darbą, maloniai praleiskite laiką, likusį iki sekančios užduoties.
- Nebūtina viską daryti idealiai. Pasitenkinimas kyla iš veiklos, o ne to, kaip gerai jūs kažką darote. Kiekvienas žingsnis yra pergalė.
- Planuokite lanksčiai. Jeigu atsitinka kažkas nenumatyta, galite keisti planus.

Geriausia yra tokia veikla, kuri jums įdomi ir patraukia dėmesį. Maisto gaminimas, namų ruoša, pasivaikščiavimas – svarbu susikaupti į tai, ką darote. Kai koncentruojate dėmesį į kokią nors veiklą, nerimas mažėja. Jeigu uždavinys atrodo labai sudėtingas, suskirstykite jį į mažesnes pakopas. Dienos tvarkaraštis turėtų atitikti kasdieninį aktyvumą: atsikėlimas iš ryto, pusryčiai, mankšta, pasivaikščiavimas, susitikimai. Galite sudaryti bendrą sąrašą iš 10 darbų, kuriuos turite padaryti kiekvieną dieną. Aktyvumo planas neturi būti per daug smulkus ar per daug bendras - kažkas per vidurį. Dienos pabaigoje pažymėkite savo pasisekimus – viską, ką jūs padarėte ir atlikote. Paskutinis darbas turėtų būti sekančios dienos tvarkaraščio

sudarymas. Tvarkaraščių sudarymas užima tam tikrą laiką. Gali tekti skirti tam apie pusę valandos.

**Ketvirtas šios strategijos žingsnis yra pastoviai kartoti pirmus tris žingsnius.** Kiekvieną kartą, kai jaučiate nerimą, atsiranda galimybė praktikuotis. Galite nerimą priimti, stebėti ir elgtis taip lyg jo nebūtų. Kitais žodžiais, kartojate pirmus tris žingsnius. Šis žingsnis nuolat primena, kad reikia mokytis toleruoti nerimą. Atsparumo išsivystymas sumažina nerimą dėl nerimo. Didindami toleranciją, tampate atsparesni nerimui, kuris gali kilti ateityje. Tolerancija didėja, kai pailginate laiko tarpus tarp nerimo ir savo įprastinių gynybos mechanizmų: tokių kaip persivalgymas, persimiegojimas, rūkymas. Priemonių, padedančių išvengti nerimo, atidėjimas ugdo atsparumą. Kiekvienas nerimo patyrimas mažina jautrumą. Jeigu pastoviai vengiate nerimą keliančių žmonių arba vietų, netenkate galimybės patikrinti savo nerealias mintis. Nerealių ir neteisingų minčių tikrinimas ir ištaisymas padeda labiau pasitikėti savimi ir geriau toleruoti nerimą. Galimybė patirti ir išbūti nerimą keliančioje situacijoje tol, kol susidarysite tikrą vaizdą, sumažins jautrumą. Jūs siekiate išvengti trumpalaikio nerimo, bet geriau išvengti ilgalaikių pasekmių. Praktikuodamiesi atlikti pirmus tris žingsnius, visą laiką turėkite omenyje, kad nerimas yra ribotas laike ir praeis.

**Penktas strategijos žingsnis yra tikėtis geriausio.** Retai atsitinka blogiausia. Tai gali atsitikti, bet dažniausiai neatsitinka. Vyras neužsimušė avarijoje, jis grįžta vėliau, bet gyvas ir sveikas. Vaikas neserga vėžiu, o jo skausmai kojose atsirado dėl augimo. Jums paprasčiausiai skauda galvą ir nėra smegenų auglio. Ir jūsų namai nesudega. Kartais galvojate, kad rūpinimasis gali apsaugoti nuo blogo įvykio, kurio bijote. Rūpinimasis yra nereikalingas ir neproduktyvus mąstymas. Jis magiškas ir prietaringas. Viena klientė buvo įsitikinusi, kad jeigu vaikams sakys atsargiai elgtis gatvėje, tai kažkoku būdu apsaugos juos nuo nelaimingo atsitikimo. Jai atrodė, kad, jeigu kada nors pamirš pasakyti: „būkit atsargūs gatvėje“, po to jausis kalta lyg jos rūpestis gali turėti kokią nors įtaką pasekmėms. Tai, kas turi atsitikti, atsitiks. Ir nepriklausomai nuo to, ar rūpinsitės, ar ne. Patys patikrinkite tai. Sekantį kartą, kai dėl ko nors rūpinsitės, užrašykite savo pergyvenimus ir daugiau apie tai negalvokite. Po visko patikrinkite savo nuogaštavimus. Pamatysite, kad dauguma jų be pagrindo.

Dėl dviejų priežasčių naudinga tikėtis geriausio. Visų pirma, tai labiau atitinka tikrovę. Antra, tai naudingiau, nes tokiu būdu daugiau galite sau padėti. Beveik neįmanoma pasakyti, ar išankstinis perspėjimas iš tikrųjų sustabdo įvykius. Tai, kas atrodo bloga, iš tikrųjų gali būti naujų galimybių atsiradimas. Dažnai nusivylimas tik paskatina siekti tolesnio tikslo. Darbo netekimas leidžia susirasti geresnį darbą. Išsiskyrimas su kuo nors leidžia sutikti kitą, geresnį žmogų. Tik laikas parodo tikrą įvykių reikšmę. Negalite matyti ateities, todėl negalite žinoti, kad nusivylimas atvers naujas galimybes. Bet lengviau pakelsite nusivylimą, jeigu tikėsitės geriausio.

Dar kartą peržvelkime visus 5 žingsnius. Užsiimkite kuo nors, pvz.: išberkite ant stalo degtukus ar suplėšytus popierėlius. Po to rinkite ir dėkite juos po vieną į dėžutę. Pasiruoškite degtukų, smeigtukų ar popierėlių, kad iš viso būtų 100 daiktų. Dabar išberkite degtukus, smeigtukus ar popierėlius ant stalo ir pradėkite po vieną rinkti, praktikuodamiesi visus penkis žingsnius.

Pirmas žingsnis: Įsisąmoninkite dabar savo jausmus. Priimkite juos. Sveikinkite juos. Kai jausmai atsiranda, sakykite jiems: „sveiki!“ – garsiai arba sau tyliai. Pasakykite: „aš dabar nerimauju“. Priimkite savo jausmus, patirkite, leiskite jiems būti. Pakeiskite atmetimą: „kodėl dabar?“ arba neapykantą – priėmimu. Pasipriešinimas tik palaiko nemalonius jausmus. Būkite su jais. Tiesiog 30 sekundžių jauskite savo jausmus. Užsimerkite ir įsijauskite. Klausykite signalų iš kūno.

Nusiteikite teigiamai jausmų atžvilgiu. Atsikratykite poreikio kovoti, kontroliuoti ar keisti savo jausmus. Jeigu reikia, priimkite tik 1 procentą savo jausmų.

Antras žingsnis: Stebėkite savo jausmus. Žiūrėkite į juos be vertinimo, tai nėra nei gerai, nei blogai. Domėkitės jais. Sustatykite jausmus į eilę nuo 0 iki 10, žiūrėkite, kaip jie kyla ir leidžiasi. Pažvelkite į juos iš šalies. Būkite bešališki. Stebėkite savo jausmų pakilimus ir slėnius. Prisiminkite, kad jūs, tai ne jūsų jausmai. Kuo labiau atsitrauksite nuo savo patyrimo, tuo geriau galėsite stebėti. Atkreipkite dėmesį į fizinius simptomus. Nupasakokite juos sau garsiai. Šaltakraujiškai stebėkite savo jausmų tėkmę. Būkite toje jausmų būsenoje, bet ne jų užvaldyti.

Trečias žingsnis: Elkitės taip, lyg esate ramūs. Susikaupe ir tiksliai dėliokite degtukus, popierėlius ar smeigtukus. Dirbkite kartu su savo jausmais. Normalizuokite situaciją. Elkitės taip, lyg jūs visiškai ramūs. Judėkite, net jeigu atrodo, kad negalite. Jūs elgiatės teisingai, pasitikinčiai, darykite tai toliau. Elkitės normaliai, būkite priimantys ir pasitikintys. Dėkite kiekvieną daiktą į dėžutę truputį geriau juos suvokdami, atkreipkite dėmesį į spalvą, garsus, kuriuos sukelia darbas. Kai ateina nemalonus mintys, tegul jos eina. Vėl atkreipkite dėmesį į tai, ką turite daryti. Stenkitės vykdyti užduotį.

Ketvirtas žingsnis: Kartokite ankstesnius žingsnius. Tęskite jausmų priėmimą, stebėkite juos ir veikite su jais, kol pasieksite komfortą. Kartokite tris žingsnius: priimkite, stebėkite ir veikite su nerimu. Tikslingas pirmų trijų žingsnių kartojimas sumažins neigiamus jausmus.

Penktas žingsnis: Tikėkitės geriausio. Žinokite, situacija pasisuks į gerąją pusę, net jeigu dabar ir nematote kaip. Kadangi dabar į ją žiūrite per daug iš arti. Įvertinkite, kad iš šio patyrimo galite turėti naudos.

Dabar pakartokite visą procesą: Priimkite savo jausmus, tiesiog būkite su jais. Jausmai eina bangomis. Leiskite bangoms jus užlieti. Įsivaizduokite, lyg valtele supatės ant bangų. Nesipriešinkite nerimo signalams, pilnai juos priimkite.

Stebėkite jausmus. Pažiūrėkite į juos iš šalies. Gerai apskaičiuokite nerimą ir įvertinkite nuo 0 iki 10. Po to elkitės taip, lyg pasitikite savimi. Susikoncentruokite į darbą, kurį darote, darykite jį kiek galima geriau. Kiek galima daugiau kreipkite dėmesį į išorinę realybę. Kaip ji atrodo? Pajauskite, užuoskite, išgirskite. Net jeigu jaučiatės blogai, tęskite veiklą. Kartokite šiuos tris žingsnius: priimkite jausmus tokius, kokie jie yra, stebėkite juos, elkitės taip, lyg visiškai pasitikite savimi. Ir galiausiai – tikėkitės geriausio. Supraskite, kad viskas, kas vyksta, jums naudinga.

Jeigu vis dar jaučiate nerimą, vėl kartokite visus penkis žingsnius. Darykite tai tol, kol pajusite žymų nerimo sumažėjimą. Tokiu būdu galite išsivaduoti iš nerimo spąstų.

## KETVIRTA DALIS

Mąstymas yra svarbiausias psichologinis procesas. Jis sukuria patirtį. Bet klaidingas mąstymas sukuria nemalonią patirtį. Mes mąstome dviem būdais: mintimis ir vaizdiniais. Stengiantis ištaisyti klaidingą mąstymą, reikia dirbti abiejose srityse. Šioje dalyje kalbėsime apie tai, kaip ištaisyti tai, ką jūs sau sakote, t.y. vidinę kalbą. 5 – oje dalyje kalbėsime apie klaidingus vaizdinius.

Nerimą sukelia ne kažkas iš išorės, o jūsų pačių automatinės mintys, t.y. mąstymas. Automatinės mintys pasireiškia už sąmonės ribų. Pavyzdžiui, televizijoje ar kine reklama pasirodo labai trumpai, nespėjate jos sąmoningai suprasti. Bet to užtenka, kad protas priimtų informaciją, sukurtą atitinkamą nuotaiką ir ryšį su

reklamuojamu produktu. Jūs einate į parduotuvę, perkate tą produktą ir net nežinote, kad jums buvo pasakyta tai daryti. Panašiai suveikia ir automatinės mintys. Net jeigu visiškai apie jas nežinote. Šios mintys skatina veiksmus ir jausmus. Jeigu galvojate, kad esate sutrikę, jaučiatės sutrikę. Galite išsivaizduoti nuo šio poveikio, nes automatinės mintis galima pastebėti ir ištaisyti. Išmėginkite sekančius būdus ir naudokite tuos, kurie jums labiausiai tiks.

**Visų pirma, paprasčiausiai pasakykite sau, kad norite pastebėti savo automatines mintis.** Aktyvus pasakymas sau, kad įsisąmoninate savo mąstymą, įjungia proto mechanizmą, kuris padeda stebėti mintis.

**Antra: Prisiimkite savo patyrimą.** Pripažinkite, kad nerimo priežastis yra jūsų pačių mintys, o ne išorinės priežastys. Dažniausiai nepastebime, kaip sukuriame savo jausmus. Atrodo, kad "Jis", "Ji" arba "Tai" sukelia nerimą. Išreikškite nerimą aktyvia forma. Pvz.: „Šioje situacijoje aš nerimauju“ vietoje „Tai man sukelia nerimą“.

**Trečia: Klauskite „Kaip sukeliu sau nerimą?“** Kai klausiate savęs: „Kaip galiu kontroliuoti nerimą?“ - sukuriate daugiau minčių, apmąstymų, bet nuo to nepadidėja savo minčių supratimas. Jeigu galvosite apie tai, „kaip sukeliu sau nerimą“, pakeisite savo poziciją iš mąstančio į save stebinčio - lyg iš šalies pažvelgsite į save.

**Ketvirta: Susipažinkite, priartėkite prie to, ko bijote.** Tai yra svarbus praktinis žingsnis padedantis įveikti nerimą. Reikia pajauti nerimą, kad atpažintumėte specifinį mąstymo būdą, kuris jį sukelia. Galėsite tai padaryti, kai eisite į situaciją, kurios bijote. Pvz.: jeigu bijote kalbėti, bet turite būti situacijose kur kalbama, prisiverskite jose būti ir kalbėti. Užduokite klausimus susirinkime. Kai girdite kalbant kitus, paklauskite savęs, kaip jaustumėtės jų vietoje. „Jeigu aš būčiau jų vietoje, ko bijočiau?“. Įsivaizduokite save toje situacijoje. Ši technika turėtų sukelti nerimą. Kai jis kyla mėginkite pagauti mintis, kurios jį sukelia.

**Penkta: Pilnai patirkite jausmus, kurių stengiatės išvengti.** Jeigu saugote save nuo skausmingų jausmų, netenkate galimybės pažiūrėti, kas už jų slypi, kokios mintys juos sukelia.

**Šešta: Būkite sąžiningi.** Jeigu slepiate ar meluojate, siekdami išvengti nerimo, prarandate galimybę sužinoti apie savo baimes. Be to, jaučiate gėdą ar kaltę. Įsisąmoninkite tuos momentus, kada meluojate. Pastebėkite mintis, kurios sukelia tokį nerimą, kad norite meluoti.

**Septinta: Išsiaiškinkite savo prieštaravimus.** Supraskite, kada jūsų jausmai, mintys ir veiksmai eina priešingomis kryptimis.

**Aštunta: Puikus metodas pažinti savo mąstymą yra rašyti mintis į užrašų sąsiuvinį.** Prisiminkite, nerimas parodo, kad turite gąsdinančių minčių, pastebėkite jas ir užrašykite.

**Devinta: Apdovanokite save už tai, kad pagavote automatines mintis.** Sakykite sau „ačiū“ arba „gerai padirbėjau“. Po to, sąmoningai klauskite savęs, kas dar gąsdina?

**Dešimta: Sekite savo baimes, kol prieisite prie pagrindinės.**

**Vienuolikta: Jeigu nepavyksta pažinti savo mąstymo klaidų, pamėginkite nustatyti įvykio svarbumą.** Paklauskite savęs, ką jums tai reiškia.

**Dvylikta: Sakinių užbaigimo metodas gali padėti atpažinti savo mintis.**

Pavyzdžiui:

„Būti atstumtam, reikštų .....“

„Kvailai pasirodyti, reikštų ....“

Panašiai galite naudoti klausimus savo atminčiai. Klauskite, kokius praeties įvykius primena nerimas. Pvz.: "tai, kaip aš dabar jaučiuosi, man primena, kai buvau maža mergaitė ir ..."

**Trylikta: Sulėtinkite savo mintis.** Galbūt jūsų mintys bėga taip greitai, kad negalite jų užfiksuoti? Kad sulėtintumėte savo mintis, galite naudoti skaičiavimą. Paprasčiausiai skaičiuokite savo gąsdinančias mintis - tai gali padėti. Skaičiavimas suteikia pojūtį, kad galite valdyti savo bėgančias mintis. Pvz. : "tai baiminanti mintis, jau ateina kita, dabar trečia, ketvirta ir penkta, šešta, septinta, aštunta. Kai jas skaičiuojate, atitraukiate save nuo tų minčių. Minčių skaičiavimui galite naudoti įvairius metodus. Kiekvieną kartą, kai pastebite gąsdinančią mintį, galite užrašyti specialioje kortelėje. Stebėkite ir pasižymėkite, kiek gąsdinančių minčių turėjote per dieną. Šie skaičiai svyruoja. Pasakykite sau: "štai dar viena gąsdinanti mintis, aš tuoj ją priskaičiuosiu ir tegul eina". Nekovokite ir nesipriešinkite. Gal jums reikia skaičiuoti tik vienas, specifinės rūšies nerimą keliančias mintis. Pavyzdžiui, vieną dieną galite skaičiuoti visas mintis, susijusias su baime būti atstumtais. Arba galite skaičiuoti visas mintis, susijusias su baime prarasti savikontrolę tarp žmonių.

Artima skaičiavimo technikai yra žymėjimo technika. Kiekvieną kartą, kai pasirodo gąsdinanti mintis, duokite jai kokią nors pavadinimą, pvz.: perdėjimas arba nereikalingas rūpinimasis. Po to, perkelti savo dėmesį į ką nors kitą. Padarykite bandymą dabar. Dvi minutes žiūrėkite į laikrodį. Kiekvieną kartą, kai ateis gąsdinanti mintis, pavadinkite ją, pvz. tai susirūpinimas. Pastebėsite, kad minčių pavadinimas (rūšiavimas), atitraukia nuo jų. Kitas kelias, padedantis sulėtinti greitą mąstymą, yra mantrų kartojimas. Mantra yra maloniai skambantys žodžiai. Kartodami mantrą, duodate darbo savo protui. Jeigu kada darėte meditaciją, jūs jau naudojote kažkokią mantrą. Jeigu ne, panaudokite bendrą mantrą: A – NI – MA. Kai mintys pradeda lėkti, tiesiog kartokite mantrą: A – NI – MA. Eikite su minčių srove. Jeigu mintys sustiprėja, paprasčiausiai leiskite joms tekėti ir sugrąžinkite į mantrą: A – NI – MA.

Į visus šioje programoje pasiūlytus metodus žiūrėkite kaip į bandymus. Jeigu kuri nors technika sukelia problemų, nutraukite ją. Jeigu technika padeda, naudokite ją.

Toliau kalbėsime apie tai, kaip taisyti klaidingas mintis. Pimiesia reikia praktikuotis su tomis technikomis, kurias jau aptarėme. Jeigu dabar nejaučiate nerimo, pagalvokite apie kokią nors situaciją, kuri anksčiau sukeldavo nerimą. Pasistenkite atgaminti tą jausmą. Užrašykite mintis, kurios ateina kartu. Paprasčiausias minčių užrašymo veiksmas padaro jas objektyvesnes. Dabar, kai pastebėjote savo klaidingą mąstymą, ką su juo daryti? Reikia teisingai pamatyti faktus, priimti juos ir nuspręsti, kaip elgtis. Reikia keisti klaidingas mintis.

Negalite tiesiog pakeisti neigiamas mintis teigiamomis. Reikia susidaryti sąžiningą realybės vaizdą. Pašalinę klaidingas mintis, pradėsite galvoti realiai, senos, nerimą keliančios mintys, išnyks. Pirmas būdas keisti klaidingas mintis, yra užduoti sau klausimus. Naudokite 3 klausimus:

- 1) Kas yra akivaizdu?
- 2) Kaip dar galima į tai pažiūrėti?
- 3) Jeigu tai tiesa, kas tuomet?

Kai nerimaujate, atrodo, kad turi atsitikti kažkas negero, ko negalėsite išvengti. Šie trys klausimai keičia neproduktyvų galvojimą. Vienas iš klausimų gali atrodyti svarbesnis už kitus, bet mokykitės atsakyti į visus tris.

**Pirmiausia kalbėsime apie klausimą: "Kas akivaizdu?".** Žmogaus protas sunkiai priima nežinojimą. Kad užpildytų tuštumą, protas stengiasi daryti apibendrinimus. Visos mąstymo klaidos tam tikra prasme panašios. Būtent tai yra

polinkis daryti apibendrinimus. Kai apibendriname, peršokame nuo vieno akivaizdaus fakto prie bendrų išvadų. Pavyzdžiui: “aš pasakiau klaidingą dalyką” - apibendrinimas – “aš niekada nežinau, ką sakyti”. Klausimas: “Kas yra akivaizdu?” - leidžia jums logiškai įvertinti situaciją. Naudinga užrašyti savo mintis, paskui atsakyti į jas ir užrašyti ištaisymą. Suskirstykite lapą į tris dalis :

### įvykis

### apibendrinimas

### ištaisymas

Pavyzdys. Užrašykite įvykį: “Kai ėjau gatve, nepažįstamas žmogus, išlipdamas iš mašinos, pažiūrėjo į mane. Apibendrinimas: “Aš esu jautrus, jis norėjo mane įžeisti. Visur, kur einu, yra pavojinga.” Ištaisymas: “Aš nesu visiškai pažeidžiamas, turiu rezervų. Neaišku, ar jis norėjo man pakenkti. Daugelyje vietų nėra jokio pavojaus.” Dabar užpildykite savo lapą.

Kai nerimaujate, pagalvokite apie įvykį, po to klauskite savęs, kaip jūs peršokate prie apibendrinimo, tuomet išsiaiškinkite klaidingas mintis. Išmokite pažiūrėti į savo patyrimą iš šalies, kaip tai daro objektyvus draugas, o ne pranašas ar saugotojas. Pradžioje šis pratimas atrodo daugiau protinis, bet besipraktikuojant jis įgaus asmeninę reikšmę.

**Antras klausimas, kurį turite užduoti sau, kai nerimaujate: „Kaip dar galima į tai pažiūrėti?”** Prisiminkite, kad kai nerimaujate, dažniausiai į realybę žiūrite išgąstingomis akimis. Jūsų žvilgsnis nepastebi kai kurių realių galimybių. Šis klausimas leidžia aptarti kitas galimybes, ne tik blogiausias prielaidas.

Alternatyvios interpretacijos padeda kitaip pažiūrėti į situaciją. Sukurkite kiek galima daugiau alternatyvių požiūrių. Vis klausinėkite save, kuri iš jūsų sugalvotų alternatyvų naudingiausia. Idealu būtų, kad jūsų sugalvotos alternatyvos būtų įtikinamos. Tačiau, kai nuotaika nerimastinga, per daug koncentruojatės į grėsmę, todėl gali būti sunku rasti alternatyvias pažiūras. Prisiminkite, kad minčių užrašymas galėtų padėti atitrūkti nuo jų. Gal jums bus naudinga vesti dienoraštį? Padalinkite lapą į 3 dalis. Vienoje pusėje rašykite nerimą keliančias mintis, kitoje - jų ištaisymą. Pasitelkite loginį mąstymą.

---

### ĮVYKIS

### NERIMĄ KELIĄČIOS MINTYS

### ALTERNATYVOS

---

Veskite užrašus taip, kad atžymėtumėte klaidingą mintį, po to ištaisymą. Rašymas laisva forma arba tiesiog minčių tėkmės užrašymas gali būti neproduktyvus. Jūs vengiate rašyti mintis? Galbūt galvojate, kad tai kvaila arba vaikiška. Tai sukelia dar daugiau nerimo. Pagaukite mintis, kurios verčia jus vengti rašymo. Dažniausiai tai tos pačios mintys, kurios palaiko nerimą. Kai pastebite, kad vengiate namų darbų, susikoncentruokite į mintis, kurios slypi už šio vengimo. Tai ir yra tos mintys, kurias reikia pagauti, užrašyti ir atsakyti į jas. Jeigu nerimas yra nuolatinis, reikia stebėti ir užrašinėti mintis mažiausiai metus. Vėliau reikės rašyti tik tuomet, kai nerimausite.

**Kita naudinga technika yra paieškoti ko nors gero toje situacijoje.** Ši technika praplečia perspektyvas. Tai dar vienas būdas paklausti savęs, kaip kitaip galima į tai pažiūrėti. Pavyzdžiui, vienas žmogus jausdavosi labai vienišas ir patirdavo nerimą kiekvieną kartą, kai žmona išvažiuodavo iš namų. Jis pradėjo ieškoti toje situacijoje gerų dalykų. Jis galvojo taip: „Kai esu vienas, galiu mokytis pats užimti save. Galiu mokytis daug įvairių dalykų, kurių iki šiol nedariau, tokių kaip virimas, skalbimas ir pan. Pasitikėdamas savimi, aš padėsiu žmonai ir lengviau pakęsiu vienatvę. Išmoksiu lengviau iškęsti ateities praradimus, kurių man niekada neteko patirti.” Tokiu būdu jis ieškojo gerų dalykų toje situacijoje ir gana greitai galėjo įveikti savo nerimą ir vienišumą.

Dabar kalbėsime apie **trečią klausimą**, kuris gali padėti ištaisyti klaidingas mintis. **Kas, jeigu atsitiks tai, ko bijau?** Kai įsivaizduojate gąsdinančią situaciją, paprastai fantazuojate iki tam tikro taško, po to sustojate. Nesužinote, kokios iš tikrųjų būtų pasekmės, jeigu įvyktų gąsdinantis įvykis. Kai numatote blogiausias pasekmes, negalite pasinaudoti prieinama informacija. Taigi, trečiasis klausimas, kurį turite sau užduoti : „Kas, jei tai atsitiks?“ Šis klausimas padės surinkti daugiau informacijos ir praplės laiko perspektyvą.

Prisiminkite lygybę:

$$\text{NEŽINOMA} \times \text{SVARBUMAS} = \text{NERIMAS}$$

Dažniausiai svarbiausia yra tai, kaip save įsivaizduojate (savęs vaizdas). Nerimą sąlygoja AŠ vaizdas arba tai, kaip suvokiate savo svarbą. Kai sumažinate savo iliuzinį svarbumą ir matote save mažesnėmis proporcijomis, nerimas sumažėja. Vienas psichologas labai bijojo kalbėti prie bendradarbių. Jis galvojo, kad niekada neišgyvens to, kas bus, jeigu jis kvailai pasirodys. Todėl stengėsi apsaugoti save. Sekančią savaitę jam reikėjo savo darbą pristatyti susirinkime. Buvo pasiūlyta įsivaizduoti, kad jam tikrai nepasisekė, kad paliko namuose užrašus, kad atsisegė kelnių saga, kad burna taip išdžiūvo, jog negali nė žodžio ištarti, kad daug kartų užsikrėtęs tardamas paprasčiausius psichologinius terminus. Ir tada užduotas klausimas: „Kas dabar? Ar jo šeima nustos jį gerbti? Ar jo karjera dėl to bus baigta? Ar sekantį rytą jis vis dar jausis blogai? Sekančią savaitę? Sekančiais metais? Ar jo bendradarbiai bus tokie priešiški ir visiškai nesupratingi?“. Klausimų metu jis pradėjo suvokti, kad net jeigu ir pačios blogiausios baimės išsipildytų, jis išgyventų. Jis suteikė per daug svarbos tam vienam išstojimui ir savęs įsivaizdavimui lyg tai būtų gyvybės ar mirties klausimas. Toje situacijoje gali būti nepatogu, bet, nepaisant to, gyvenimas nenutrūks. Po šio pokalbio sekančią savaitę savo darbo pristatymo metu žmogus jautėsi žymiai geriau. Jis priėmė požiūrį: „Na ir kas?“ ir galėjo pamėginti jaustis kitaip. Prisiminkite, kad kalbėjimas ar galvojimas apie tai, kas galėtų būti blogiausia, neturi jokio poveikio ar tai atsitiks, ar ne. Jeigu nusprendėte iškęsti net ir blogiausia, nerimas sumažės. Tuomet turėsite daugiau galimybių išvengti blogiausio įvykio. Galite mėginti apsisaugoti sakydami – tai kvaila arba – nustok apie tai galvoti, arba – tai nesąmonė. Siekdami sustabdyti mąstymo procesą, naudojate vaikiškus žodžius, bet tai padeda tik laikinai. Kai suvokiate, kad vertinate savo sprendimus kaip kvailus, juokingus, nesvarbius ar panašiai, paklauskite savęs, kokių minčių jūs stengiatės išvengti? Jeigu mėginiate negalvoti apie baiminantį įvykį, dar daugiau apie jį galvojate. Vienas vyras bijojo užsikrėsti AIDS. Paprašius jo negalvoti apie AIDS, jis galėjo sustabdyti šias mintis tik kelioms sekundėms. Baimė nuolat vėl pakiša tą mintį. Baimė veikia būtent taip. Galvokite kartu su baime, o ne užsidarykite. Naudokite klausimą: Kas jeigu? Gal bijote, kad numirs vaikai? Arba išprotėsite? Susižalosite autoavarijoje? Reikia išmokti priimti ir toleruoti patyrimą, kurio labiausiai bijote. Turėkite omenyje, kad labai nedidelė tikimybė, jog pasekmės bus tos, kurių bijote. Kiekviename pavojuje yra faktorių, kurie sumažina tikimybę, kad jis atsitiks. Pvz.: jeigu bijote susirgti vėžiu, tikriausiai neįvertinate faktorių, padedančių būti sveikais, medicininių priemonių, kurios išgydo daugelį vėžio formų. Jeigu bijote būti užpulti, pamirštate, kad žmonės gatvėje gali padėti arba policija ateis į pagalbą. Suteikite sau reikalingų padedančių faktorių. Viena moteris bijojo, kad ištiks panikos priepuolis ir ji nežinos, ką daryti. Gydytojas paskyrė vieną raminančią tabletę, kurią turi išgerti, kai atsiras simptomai. Jai niekada neprireikė tos tabletės. Vien žinojimas, kad ją turi, sumažino nerimą. Kai nerimaujate, tikriausiai padidinate baiminančio įvykio svarbą. Dar kartą prisiminkite nerimo formulę:

## NEŽINOMA x SITUCIJOS SVARBUMAS = NERIMAS

Kadangi padidinate svarbumą, padidinate nerimo kiekį. Sumažinkite įvykio svarbumo faktorių. Kai patiriate baiminančią situaciją, tikriausiai atrodo, kad tai pats blogiausias dalykas pasaulyje. Įvertinkite, kiek bloga jūsų situacija, lygindami su standartine blogumo skale. Naudodami šią skalę, galėsite palyginti gąsdinantį įvykį su kitais blogais įvykiais. Tai suteiks perspektyvą. Užrašykite 10 blogiausių gyvenimo įvykių. Įvertinkite kiekvieną pagal tai, kaip blogai jautėtės nuo 0 iki 100. Kiekvieną kartą, kai bijote blogos situacijos, palyginkite ją su skale, kiek ji iš tikrųjų bloga? Naudokite šią skalę su klausimu: Kas jeigu? Net jeigu tai, ko jūs bijote, įvyks, kaip tai pažymėsite skalėje? Vertinkite emocinę būseną, lygindami su atitinkamu emociniu blogumu. Po to, kai užrašėte 10 blogiausių gyvenimo įvykių, užpildykite likusiais. Pvz.: jeigu kas nors juokiasi iš manęs, gali būti prilyginta mirčiai ir žymima 100. O užmiršti ką nors pasveikinti su gimimo diena gali būti vertinama 5. Prisiminkite ir apatinę skalės dalį, kadangi būtent čia galima patalpinti daugelį dalykų, kurių bijote. Kai išmoksite klausti trečiąjį klausimą, sumažinsite baiminančio įvykio svarbumą, tuomet nerimas sumažės. Svarbu ištaisyti klaidingas automatines mintis.

Mokykitės ir pratinkitės klausti šiuos klausimus:

- 1. Kas yra akivaizdu?**
- 2. Kaip dar galima į tai pažiūrėti?**
- 3. Kas, jeigu tai atsitiks?**

Atsakymas į šiuos klausimus suteiks duomenų, paneigiančių blogiausias prielaidas.

## PENKTA DALIS

Šioje dalyje aptarsime, kaip keisti vaizdinius, kurie sukelia nerimą. Netikrumas gali sukelti nerimą. Protas linkęs daryti išvadas ir nežinomą suvokia kaip tuštumą, kurią stengiasi užpildyti. Kai jaučiatės nesaugiai, protas užpildo tuštumą baiminančiais vaizdiniais. Įsivaizduojate blogiausia. Vaizdinių turinys toks pats kaip ir nerimastingų minčių. Įsivaizduojate kokią nors grėsmę. Fantazijos, kaip ir automatinės mintys, iškreipia faktus.

Įsitikinimai ir vaizdiniai gali kisti nuo tvirto įsitikinimo iki visiško netikėjimo, priklausomai nuo to, kiek jaučiatės saugūs. Kai jūs labai nesaugūs, atrodo, kad fantazijos teisingos, nors realybė rodo priešingai. Patiriate lyg regos haliucinacijas. Tačiau paprastai įsitikinimai kinta laiko bėgyje. Suvokiate aplinką kaip pavojingą, kol atsiranda galimybė pažvelgti į viską objektyviau ir įvertinti pavojų kaip fantaziją. Praėjus kuriam laikui, vėl kyla fantazijos ir vėl reikia įnešti objektyvumo. Kai jaučiatės pažeidžiami ir nesaugūs, neturėtumėte į šiuos vaizdinius žiūrėti rimtai. Nerimaujant vaizdinių aiškumas ir patikimumas dažnai kinta. Pažinkite vaizdinius, kurie jus gąsdina, ir tikrinkite juos realybėje. Kad pastebėtumėte savo gąsdinančius vaizdinius, turite jų ieškoti. Jeigu neatpažįstate, fantazijos gali būti labai galingos. Aišku, kad didelę įtaką elgesiui gali turėti ir sukeltos fantazijos. Vizualizacija, t.y. sukelti vaizdiniai, plačiai naudojama mokymo procese ir sporte. Daugelis žmonių pasakoja, kad, ruošdamiesi viešam pasisakymui ar stresinei situacijai, iš anksto sau sukelia teigiamas fantazijas ir tuomet jų veikla tose situacijose pagerėja. Panašų stiprų poveikį gali turėti ir baiminantys vaizdiniai. Todėl turite pamatyti, kokie jie yra. Gali atrodyti, kad nerimas kyla savaime. Tačiau, kai pagausite savo fantazijas, pastebėsite, kas tai yra ir ko bijote. Palengvės, kai pamatysite, prie ko bijote prisiliesti. Nauja



galimybė pamatyti savo fantazijas gali padėti apibrėžti problemą. Panašiai yra su sapnais. Sapnų išpasakojimas padės suprasti jų vaizdinius ir simbolius. Pamėginkite tikslingai įsivaizduoti tai, ko bijote. Šio klaidingo vaizdinio analizavimas leidžia geriau įsiziūrėti į detales. Kai matote visą vaizdą, patikrinkite jį realybės atžvilgiu. Kai turite paveikslą to, kas jus gąsdina, yra daug kelių tą paveikslą keisti .

**Pirmas yra vadinamas “išjungimo technika”.** Jis ypač naudingas tuomet, kai vaizduotėje vis kartojasi praeityje buvęs traumuojantis įvykis, pvz.: automobilio avarija. Išjungimo technika sustabdo automatines fantazijas, padidindama pojūčių kiekį, kitaip sakant, duodate smegenims kito darbo, todėl daugiau nekoncentruojate dėmesio į fantaziją. Yra daug būdų fantazijoms sustabdyti, pvz.: pabarškinti indus, skambinti varpeliu, suploti rankomis, sušukti „stop“, priversti save sutelkti dėmesį į betarpišką aplinką, garsiai ir detaliam apibūdinant jus supančius daiktus. Kiekvieną kartą, kai nutraukiate savo fantaziją vienu iš šių būdų, nerimas sumažėja. Išmoksite pakeisti nerimą keliančią fantaziją kita - teigiama. Vienam vyrui pastoviai kartodavosi vaizduotėje automobilio avarijos, į kurią jis buvo patekęs, vaizdas. Jis išmoko sustabdyti šį vaizdą suplodamas rankomis. Vėliau jis sukeldavo sau šią nerimą keliančią fantaziją specialiai ir, kai nerimas tapo akivaizdus, suplodavo rankomis siekdamas ją nutraukti. Kiekvieną kartą fantazija būdavo nutraukiama ir nerimas sumažėdavo. Jis pamatė, kad gali atsikratyti nemalonaus vaizdinio, o tuo pačiu ir nerimo. Per kelias savaites jis įpratė suploti rankomis ir toliau žiūrėti televizorių. Vėliau išmoko pakeisti jam kylančią nemalonią fantaziją kita malonia.

Kitas būdas yra kartojimas. Pasireiškia sąmoningu nerimą keliančios fantazijos kartojimu. Pastebėsite, kad su kiekvienu pakartojimu fantazija keičiasi vis labiau atitinkdama faktus. Dažnai fantazijos pasikeitimą lydi naujos, labiau subalansuotos nuostatos. Pvz.: viena studentė nupirko dovaną savo labai kritiškam tėvui. Ji kasmet pirkdavo jam dovaną, bet tai nepagerino jų santykių. Ji papasakojo, kad vos tik nupirko dovaną, įsivaizdavo neigiamą tėvo reakciją. Ji bijojo įteikti dovaną. Įsivaizdavo, kaip tėvas išvynioja dovaną, nustemba, išima iš dėžutės ir vėl įdeda atgal. Nepatenkintas pažiūri į dukrą. Jis mato dukros nerimą ir stengiasi pasakyti, kad dovana patiko. Išima ją iš dėžutės ir sako „ačiū“. Bet mergina žino, jog jis galvoja, kad dovana netinkama. Ji jautėsi nelaiminga jau vien nuo įsivaizdavimo, kaip tai atsitiks. Vėliau mergina sąmoningai kartojo šią fantaziją keletą kartų palaipsniui ją keisdama: “Tėvas išvynioja dovaną. Jis nustebeš, išima dovaną iš dėžutės ir vėl įdeda atgal, padeda dėžutę ir žiūri į dukrą. Galbūt jis mato susirūpinimą jos veide, bet sako ačiū. Tada prieina ir apkabina. Jis nesitikėjo dovanos ir yra sujaudintas”. Pastaroji fantazija labiau atitiko tėvo asmenybę. Jis buvo užsispyręs ir kritiškas, tačiau geras. Vėliau, kai mergina įteikė dovaną, įvykių seka atitiko pakeistą fantaziją. Kartodami nerimą keliančią fantaziją, galite pastebėti, kad jos turinys darosi teisingesnis. Kartodami pradinę fantaziją savo vaizduotėje, automatiškai tikrinate ją. Tikrindami keičiate ją pagal realius faktus. Svarbiausia pamatote, kad tai yra tik fantazija ir daugiau nieko, be to, galite ją atsikratyti.

Kartais nerimas gali sumažėti arba išnykti tik sąmoningo fantazijų kartojimo dėka, net jeigu jų turinys nesikeičia. Taip atsitinka tik tyčia kartojant fantaziją. Jūs sąmoningai pasirenkate turėti vaizdinį. Kai sąmoningai pasirenkate galvoti kažką neigiamo, pradėdote tai neutralizuoti. Natūralioje situacijoje, kai fantazijos kartojasi automatiškai, nekontroliuojamos, kiekvieną kartą kartojasi tos pačios. Ir kiekvieną kartą jos sukelia nerimą. Tačiau po to, kai nusprendžiate atlikti kartojimo pratimą, nerimas mažėja net ir natūralioje situacijoje. Ši technika geriausiai veikia, kai užsimerkiate ir įsivaizduojate save toje situacijoje. Pažiūrėkite į ją iš įvairių pusių. Tai leidžia pažvelgti į situaciją lyg iš šalies. Skirkite tam 15 – 20 minučių. Jeigu ir po 20

minučių nesugebate atsipalaiduoti, sustokite ir pamėginkite dar kartą. Jeigu pratimo atlikimo metu apima nerimas, laikykite tai geru požymiu. Paprasčiausiai tęskite situacijos apžvalgą toliau. Žvelkite į vaizdus esančius jūsų galvoje tol, kol nerimas sumažės. Gali būti naudinga atlikti pratimą su kitu asmeniu, kuris padės susikaupti ir suteikti daugiau objektyvumo. Vienas vyras, kuris išgyveno labai stiprią mirties baimę, išsakydavo savo vizualines fantazijas žmonai ir klausdavo, ar jos turi prasmę. Ji pasakydavo, kad visa tai tėra fantazijos, o ne realybė. Galima naudoti įvairias priemones: tokias kaip įrašyti į magnetofono juostą savo vaizdinių atpasakojimą ar juos aprašyti. Pasirinkite būdą, kuris padeda peržiūrėti savo vaizdinius.

Jeigu jus užvaldė abejonės ir baimės, pradžiai pasirinkite vieną iš jų. Atsikratykite trumpam savo minčių. Palikite visas problemas. Pasirinkite vieną problemą ir dirbkite tik su ja. Įsivaizduokite, tarsi įjungiate vieną problemą. Išjunkite visas, išskyrus vieną. Kai pajusite išsprendę šią problemą, įjunkite sekančią. Gali būti naudinga lėtai pažvelgti į savo vaizdinius ir mintis - lyg žiūrint sulėtintą filmą. Kai nerimas šiek tiek sumažės, paklauskite savęs, ką galite, jeigu galite padaryti, kad palengvinti problemą. Jeigu nepajėgiate naudoti kartojimo technikos, reiškia nesate atradę savo tikrųjų baimių. Jūs einate aplinkiniais keliais ir paliekate savo baimes nepatikrintas.

Kitas metodas yra „laiko projekcija“. Jeigu dėl ko nors nerimaujate, įsivaizduokite situaciją ateityje – po šešių mėnesių, po metų, po kelių metų. Kai perkeliate save į ateitį, lyg atsiribojate ir su perspektyva žvelgiate į nemalonų įvykį. Viena moteris buvo apimta idėjos, kad vyras gali būti jai neištikimas. Vis kildavo fantazijos apie vyro neištikimybę. Ji sakė, kad negalėtų pakelti, jeigu sužinotų, kad vyras neištikimas. Paprašiau jos specialiai įsivaizduoti, kad vyras buvo neištikimas. Paklausiau, kaip jaučiasi. Ji atsakė: „Aš jaučiuosi siaubingai, atstumta, atrodo, kad mirštu“. Tuomet paprašiau jos įsivaizduoti, kaip ji jaustųsi po savaitės. Ji pasakė: „Siuntu dėl jo, manau, kad jis nesąžiningas. Aš nusipelniau geresnio elgesio ir pasakiau jam apie tai. Pradedu galvoti apie savo ateitį“. Ji įsivaizdavo, kad, laikui einant, nerimą pakeičia pyktis. Tuomet paprašiau jos įsivaizduoti, kokie galėtų būti jos jausmai praėjus šešioms mėnesiams. Ji įsivaizdavo situaciją ir pasakė: „Dabar suprantu, kad esu patraukli moteris. Jeigu panorėčiau, galėčiau vėl ištekėti. Tačiau kiti vyrai manęs nedomina. Mano vyras gailisi dėl to, ką padarė ir norėtų sugrįžti. Nesu tikra, kad dabar to noriu. Manau duoti sau laiko nuspręsti ar palikti mūsų santuoką, ar likti vienai“. Ji specialiai leido sau fantazuoti ir pasakojo, ką įsivaizduoja, po to pasijautė geriau. Įkyrios mintys apie vyro neištikimybę sumažėjo, ji pajuto, kad labiau jį myli. Ši technika gali būti naudojama beveik kiekvienos problemos sprendimui.

Kita technika yra „simboliniai vaizdiniai“. Baiminančių vaizdinių pakeitimui galima naudoti įvairiausių įvaizdžius. Moteris, kuri negalėjo rašyti dėl rankos spazmų, atsipalaiduodavo įsivaizduodama iš krano tekančio vandens srovę. Vyras, kuris bijojo, kad gali būti užpultas, padėjo sau įsivaizduodamas simbolinį skydą, kuris apsaugo jį. Dar kitas įsivaizdavo, kad medalionas apsaugo nuo blogo poveikio. Naudojant simbolių vaizdinių techniką, fantazijai nėra ribų.

Kita yra vaizdinių nukenksminimo, dekatastrofavimo technika. Prisiverskite įsivaizduoti pačius baisiausius situacijos aspektus. Turėkite omenyje, kad fantazija yra blogesnė negu realybė. Pavyzdžiui.: įsivaizduokite, kad ištiko širdies priepuolis. Jaučiate staigų stiprų skausmą krūtinėje ir po to mirštate. Koks jausmas mirstant? Pamatykite, kaip gydytojas pasako kitiems apie jūsų mirtį. Tiesiog išlaikykite šį vaizdinį vaizduotėje. Pastebėsite, kad nerimas sumažėjo. Vengimas įsivaizduoti tai, ko bijote, palaiko nerimą. Kai palaikote šiuos vaizdinius, galite daryti išvadas, o ne bėgti nuo jų. Pakeiskite frazę, "kas jeigu ...?" fraze: "jeigu tai atsitiks, tai atsitiks,

taigi tai bus". Šiuo būdu, vietoj to, kad kovoti su savo vaizdiniais ar bėgti nuo jų, einate su jais. Tai iš jų atima energiją. Gali tekti pakartoti tai daug kartų.

Galite pamėginti kitą panašią techniką, kuri vadinama "perdėtu įsivaizdavimu". Kai priešinatės ar vengiate vaizdinio, jis dar labiau užvaldo. Kai per daug išpučiate fantaziją, ji subliūkšta. Tai yra būdas priimti. Pavyzdžiui.: viena moteris labai bijojo seminaro, kuriame ji turėjo dalyvauti. Kad išsklaidyti nerimą, pasiūliau jai padidinti savo baimingus vaizdinius. Vaizduotėje ji pamatė šiame seminare visus reikšmingiausias tos srities žmones. Auditorija tapo priešiška. Ji matė juos trankančius į stalą ir varančius ją nuo pakylės. Vienas vyras bijojo prarasti pinigus sandėryje. Jis įsivaizdavo save benamį ir elgetaujantį po pinigų praradimo. Kitas vyras bijojo, kad jo kolegos sužinos, kad jis neišlaikė egzamino. Jis įsivaizdavo savo nuotraukas laikraščių puslapiuose ir kaip iš jo tyčiojamasi per televiziją. Visais šiais atvejais privertimas pereiti baimės ribas suteikia baimei perspektyvą. Nerimas to pasekoje sumažėja. Ši procedūra ypač gerai padeda tais atvejais, kai įsivaizduojate, kad galite sužaloti save arba kitus. Sustiprindami savo mintis ir vaizdinius, suteikiate jiems perspektyvą. Galite pasirinkti savo mintis ir pasirinkti kurias mintis paversti veiksmis. Viena moteris įsivaizdavo, kaip ji nuduria savo vaikus. Jos pastangos nutraukti šiuos vaizdinius padėdavo tik laikinai ir sukeldavo dar didesnę nerimą. Pasakiau jai: "Kam apsiriboti vaikais? Įsivaizduokite, kad nudūrėte vaikus, vyrą, draugus, kaimynus, pagaliau visus miesto gyventojus, tęskite iki kraštutinumo". Tai padėjo atsikratyti vaizdinių. Keletą kartų jie grįžo, kai ji vėl automatiškai mėgino su jais kovoti. Kai ji sąmoningai mėgindavo sustiprinti tas mintis, jos išnykdavo.

Kitas būdas pakeisti klaidingus vaizdinius yra naujų vaizdinių pasirinkimas. Šiuo būdu palaipsniui gąsdinantį vaizdinį keičiate neutraliu arba teigiamu. Iš karto gali būti sunku tai padaryti, todėl pradėkite nuo mažų vaizdinio detalių pakeitimo, kol jis pasidarys mažiau neigiamas. Po to vis labiau ir labiau keiskite jį. Pavyzdžiui.: gali kilti mintis, kad kvailai atrodote viešoje vietoje. Jei nepajėgiate pakeisti šio vaizdinio, keiskite tik jo dalį. Pavyzdžiui tai, kaip kiti žmonės į jus reaguoja. Vietoje to, kad įsivaizduoti, kaip jie juokiasi, jūs galite įsivaizduoti, kaip jie rūpinasi jumis. Naudokite įvairius vaizdinius, pavyzdžiui tokius: „televizorius“ - perjunkite kanalą, nustatydami kitą vaizdo aspektą. Arba „kinofilmas“ - kurkite filmą, jūs esate režisierius, keiskite scenas, turinį, mėginkite kitaip. "Piešimas arba tapyba" - matykite savo fantaziją kaip paveikslą, išblukinkite vienas dalis ir išryškinkite kitas. Vietoje fantazijos, kuri sukelia nerimą arba kartais ir vietoje realaus elgesio naudokite fantaziją, kuri sustiprina jus. Vienam žmogui atrodė, kad gali prarasti visus savo pinigus. Tuomet jis pasistengė įsivaizduoti visus veiksmus, kurie jam gali padėti to išvengti. Kitu atveju, vidutinio amžiaus moteris, turinti paauglius vaikus, negalėdavo pakankamai pasitikinčiai kalbėti su savo motina. Jai nuolat grįždavo prisiminimas, kaip motina kritikavo ją ir baigė sakydama: „kodėl tu neauklėjai savo vaikų, kad jie tave labiau gerbtų?". Ji iki šiol jautėsi šių žodžių įžeista. Ji pamėgino įsivaizduoti šį pokalbį. Fantazijoje ji tvirtai pasakė motinai, kad nenori su ja kalbėti šia tema. Po to jautėsi geriau, bet fantazija sukėlė jai kaltės jausmą ir nerimą. Vėliau ji aptarė, kaip ateityje jai efektyviai bendrauti su motina, kada bus kritikuojama.

Kitas metodas – pakeitimas maloniu vaizdiniu. Naudodami šią techniką, sukuriate sau malonius, komfortiškus, ramius vaizdinius. Galite įsivaizduoti save kaime, pajūryje ar jaukiame kambaryje. Šiuo vaizdiniu sukuriate teigiamą fantaziją. Kai kyla nerimą keliantis vaizdinys, pirmiausia pašalinkite jį, po to į jo vietą sukelkite teigiamą vaizdinį, kurį išmokote pratybų metu. Kai sunku užmigti, visada galite panaudoti teigiamą vaizdinį. Akcentuojamas vaizdinio ritmiškumas ir atsipalaidavimas. Kai kuriate sau teigiamą vaizdinį, atkreipkite dėmesį į visas jo

savybes: matomas detales, garsus, kvapą, skonį, lytėjimą. Štai teigiamo vaizdinio, kurį galite panaudoti, pavyzdys. Užmerkite akis ir sekite vaizdinius. Įsivaizduokite save gaivią pavasario dieną. Vaikščiojate po mišką, kuriame jau esate buvęs. Dangus mėlynas, virš medžių šakų plaukia balti debesėliai. Aptinkate takelį. Jaučiatės laimingi ir atsipalaidavę. Einant takeliu po kojomis traška šakelės. Priešais pamatote nedidelį upelį. Nusiaunate batus, kojines ir brendate į jį. Jaučiate, kaip vanduo stipriai šaldo pėdas ir jos dilgčioja žengiant per akmenis jums brendant į kitą pusę. Kitoje pusėje vešli žalia pievelė. Girdite paukščių čiulbėjimą, trumpą ritmišką irklų pliuškenimą, kurį mėginate kartoti mintyse. Oras sklidinas saldaus žolės kvapo. Priešais didžiulis ažuolas. Prieinate ir atsiremiate į kamieną. Pažvelgiate aukštyn, matote šlamančius lapus. Tarp jų - mėlyno dangaus lopinėliai su slenkančiais debesimis. Kvėpuojate lėtai ir laisvai. Jaučiatės visiškai saugus ir ramus. Dabar minutėlę pasimėgaukite tu.

Kartokite kiekvieną dieną šį malonų vaizdinį. Skatindami savo fantaziją pamatysite, kad vaizdinys tampa vis ryškesnis ir labiau ramina.

Kitas metodas vadinamas kontrastinio vaizdo pakeitimas. Panaudokite vaizdinį, kuris gąsdina tam, kad sukelti priešingą rezultatą. Tai paprastas, bet efektyvus būdas. Viena moteris, kurią gąsdino mirštančio vaiko vaizdinys padėjo sau, sukurdamą vaizdinį, kuriame jos vaikas jau užaugęs ir baigęs koledžą. Toks vaizdinys atspindi kokį nors artimiausioje ateityje įsivaizduojamą pavojų. Vietoje jo įsivaizduokite teigiamą įvykį. Pavyzdžiui vyras, kuris bijojo, kad jam išvažiavus į greitkelį gali įvykti avarija, sukūrė sau vaizdinį, kaip sėkmingai pasiekia kelionės tikslą. Žmogus, bijantis susirgti vėžiu, įsivaizdavo situaciją, kaip gydytojas sako jam, kad yra visiškai sveikas. Moteris, kuri bijojo užsikirsti viešo pasisakymo metu, įsivaizdavo save jau po pasisakymo ramiai besikalbančią su žmonėmis.

Panaudodami "susidorojimo būdų" techniką, jūs įsivaizduojate, kad stebite kitą jums žinomą žmogų, kaip jis tvarkosi situacijoje, jums keliančioje nerimą. Pavyzdžiui.: muzikos studentas, kuris bijojo viešai groti pianinu, įsivaizdavo, kaip jo mokytojas groja ir tvarkosi su priešiškom auditorijos reakcijom. Kitas šios technikos variantas – įsivaizduoti save ypatingai gabi toje konkrečioje veikloje. Pavyzdžiui.: muzikos studentas gali įsivaizduoti save žymiu muziku.

Kitas būdas ištaisyti jūsų klaidingus vaizdinius yra redukcijos, t.y. sumažinimo technika. Jeigu bijote būti užpulti kito žmogaus ar kad kas nors gali jus įbauginti, panaudokite vaizdinį, kuris nuginkluoja užpuolėją, atimdami iš jo gąsdinančias detales. Pavyzdžiui.: viena moteris labai bijojo posėdžio, kuriame jai reikėjo dalyvauti. Ją gąsdino įsivaizduojamas teisėjų ir kitų juristų, autoritetingai sėdinčių ložėse su iškilmingais teismo rūbais, vaizdas. Ji įveikė savo nerimą, įsivaizduodama teisėjus su sportiniais rūbais. Muzikos atlikėjas, kuris buvo įsitikinęs, kad klausytojai tik ir gauda jo klaidas, įsivaizdavo, kad klausytojai sėdi už staliukų, geria alų, šnekučiuojasi tarpusavyje ir visai nekreipia į jo grojimą dėmesio. Vienas studentas, kuris bijojo egzamino, sukėlė sau vaizdinį, kad jis yra geras liūtas, o egzaminatoriai ėriukai. Savo vaizdinyje vietoje to, kad suvalgytų ėriukus gyvus, jis rodė atlaidumą.

Jūs galite naudoti įvairių rūšių vaizdinius, sukeliančius baimę. Pavyzdžiui.: įsivaizduokite, kad esate situacijoje, kurios bijote, su kuo nors, kuo jūs pasitikite. Viena moteris bijojo būti minioje žmonių. Todėl ji įsivaizdavo, kad eina apsipirkti su savo terapeutu. Pakeliui, kai pasijautė blogai, įsivaizdavo, kad terapeutas yra šalia jos.

Galite pamėginti pabėgimo nuo blogiausio varianto techniką. Šios technikos pagalba, įsivaizduodami save patekusį į baiminančią situaciją, įsivaizduojate kaip išvengiate paties blogiausio scenarijaus. Pavyzdžiui.: viena moteris bijojo apklausos priimant ją į darbą. Tuomet ji sukėlė sau vaizdinį, kaip ji eina į apklausą ir ją užpuola

teroristas. Jai pavyksta išsigelbėti įbėgant į patalpą, kur vyksta apklausa. Ji labai detaliai išsivaizdavo scenarijų. Kai po to ji atėjo į apklausą ir joks teroristas jos neužpuolė, jautė didelį palengvėjimą. Beveik visada galite išsivaizduoti ką nors blogesnio, ko išvengiate, patekdami į situaciją, kuri iki tol jus gąsdino. Jei gąsdinantis vaizdinys kartojasi, dar kartą mėginkite išsivaizduoti blogesnį variantą. Baiminantį vaizdinį panaudokite kaip priemonę blogesniame atvejui išvengti.

Įvairias technikas, skirtas ištaisyti klaidingus vaizdinius, galima naudoti kartu su kitais šioje programoje aprašytais būdais. Naudokite tai, kas geriausiai padeda. Jeigu kas nors jums nepadeda arba sukelia didesnę nerimą - nedarykite to. Jeigu atrandate technikas, kurios jums naudingos, kartokite jas. Kai jūsų meistriškumas didės, nerimas mažės.

Atsiminkite – praktika padaro šią programą veiksmingą.