**PSYCHOLOGIA W KWARANTANNIE – problemy życiowe**

„Nikt nie może stracić z oczu tego, czego pragnie.
Nawet kiedy przychodzą chwile, gdy zdaje się, że cały świat i inni są silniejsi.
Sekret tkwi w tym, by się nie poddać.”
Paulo Coelho

**Sprawy uczuciowe**

1. **Co myślisz, kiedy myślisz?**

Racjonalna Terapia Zachowania stworzona przez Maxie C. Maultsby’ego jr. to metoda z którą samodzielnie możesz pracować nad poprawą swojego samopoczucia.

Opiera się o model ABCD emocji. Co on oznacza?
Wskazuje on, że jeśli dochodzi w naszym życiu do znaczących dla nas wydarzeń, to przeżywamy je w szczególny dla siebie sposób. W zależności od tego, jakie myśli towarzyszą nam na temat samego siebie i świata.
Przekonania to nic innego jak to, jakie masz opinie i zdanie na wybrany temat. To, co i jak myślimy, wpływa na to, jak się zachowujemy.

Czy wiesz, co oznacza reakcja łańcuchowa? Wedle Maultsby’ego przyczyną trudności w życiu uczuciowym są Twoje niezdrowe przekonania. One stanowią najistotniejszy element w zapoczątkowaniu reakcji łańcuchowej. Przekonania, które są zdrowe, można rozpoznać po tym, że:

* opierają się o oczywiste, powszechnie znane fakty,
* pozwalają ci chronić twoje życie i zdrowie,
* pozwalają osiągnąć twoje bliższe i dalsze cele życiowe,
* pomagają unikać najbardziej niepożądanych konfliktów lub je rozwiązywać,
* pozwalają ci czuć się tak, jak chcesz się czuć bez nadużywania żadnych substancji.

Aby to zrozumieć, przeczytaj dalej.

Zastanów się teraz, co z tego co myślisz o obecnej sytuacji to obiektywne fakty.
Jakie masz zdanie na temat otaczającej rzeczywistości oraz samego siebie? Czy widzisz szanse czy tylko zagrożenia? Jakie są tego proporcje?
Czy Twoje przekonania o tym, co dzieje się obecnie, sprzyjają dobremu samopoczuciu, umacniają Twój stan zdrowia czy go osłabiają? Jak Twoje ciało reaguje, gdy myślisz o obecnej sytuacji? Zauważyłeś jakieś zmiany w odczuciach cielesnych w ostatnim czasie? Co z Twoim apetytem, snem, nastrojem?
Co chciałbyś czuć w obecnej sytuacji? Jaki stan emocjonalny byłby dla Ciebie najbardziej korzystny?
Powyższe pytania i odpowiedzi na nie mają pozwolić Ci zrozumieć, jaką rolę pełnią Twoje myśli dla Twojego funkcjonowania oraz które z nich są potencjalnie szkodliwe.

Ta ścieżka myślowa to wedle koncepcji Maxie C. Maultsby’ego droga w kierunku osiągnięcia dobrego stanu zdrowia psychicznego i fizycznego.

1. **Lęk 2.0**

To naturalne, że w sytuacji epidemii pojawia się w człowieku lęk przed zachorowaniem oraz lęk o zdrowie najbliższych.
Zamiast jednak zaabsorbowania lękiem, wybierz stan, który jest dla Ciebie bardziej przyjazny. Człowiek lękliwy chowa się w sobie, izoluje, ogranicza swoją aktywność. Nie myśli o tym, że zasługuje na szczęście.

Czy Twoim zdaniem świat nie składa się jedynie z zagrożeń?
Aby przeanalizować, czy Twoje myślenie opiera się o fakty, czy też nie, zrób krótki test (Pamiętaj! Myślenie oparte na faktach to jeden z filarów zdrowego myślenia).

Test ten w Racjonalnej Terapii Zachowania nazywa się Testem spostrzeżeń kamerą. Przywołaj w swoich myślach jakiś przykład Twojego zmartwienia czy też obecnych lęków o siebie, czy bliskich.

Wyobraź sobie tę lękową sytuację, o której myślisz. Niech w Twoim wyobrażeniu będzie ona szczegółowa:
Kto i co w niej uczestniczy? Kiedy i kiedy to się dzieje? Co widzisz, słyszysz, czujesz?
Dalej – pomyśl, że w miejscu, w którym się to dzieje, jest zamontowana kamera. Zapisuje ona wszystko, co rzeczywiście się dzieje.
Sprawdź, jaki obraz, jakie dźwięki mogłaby zarejestrować w stosunku do tego, co sobie wyobrażasz.
Czy pojawiają się tam takie elementy, które są obiektywne, każdy by je tak nazwał i opisał? Czy to, co zarejestrowałaby kamera, a Ty obejrzałbyś na filmie, też zawiera w sobie ocenę (przykładowo: coś, co kamera zarejestrowała by jest straszne, trudne, duże, nieprzyjemne, chore, smutne, dołujące, bolesne, stare? etc.).

Te przykłady mają być dla Ciebie wskazówką, że w pozornie obiektywnym obrazie możesz próbować dodawać treści, które nie są obiektywne, a są jedynie obrazem Twoich myśli, czyli przekonań.

Zgodnie ze zdaniem twórcy tej koncepcji: Nonsensowne martwienie się można zatrzymać, jeśli tylko podejdziesz do sprawy w sposób racjonalny. Zamartwianie się nie spowoduje, że pewne rzeczy się nie wydarzą.

Opracowano na podstawie https://psychologiawkwarantannie.ukw.edu.pl/