

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ

Марина Трубкина
Кристина Васильева

Факультет психологии МГУ

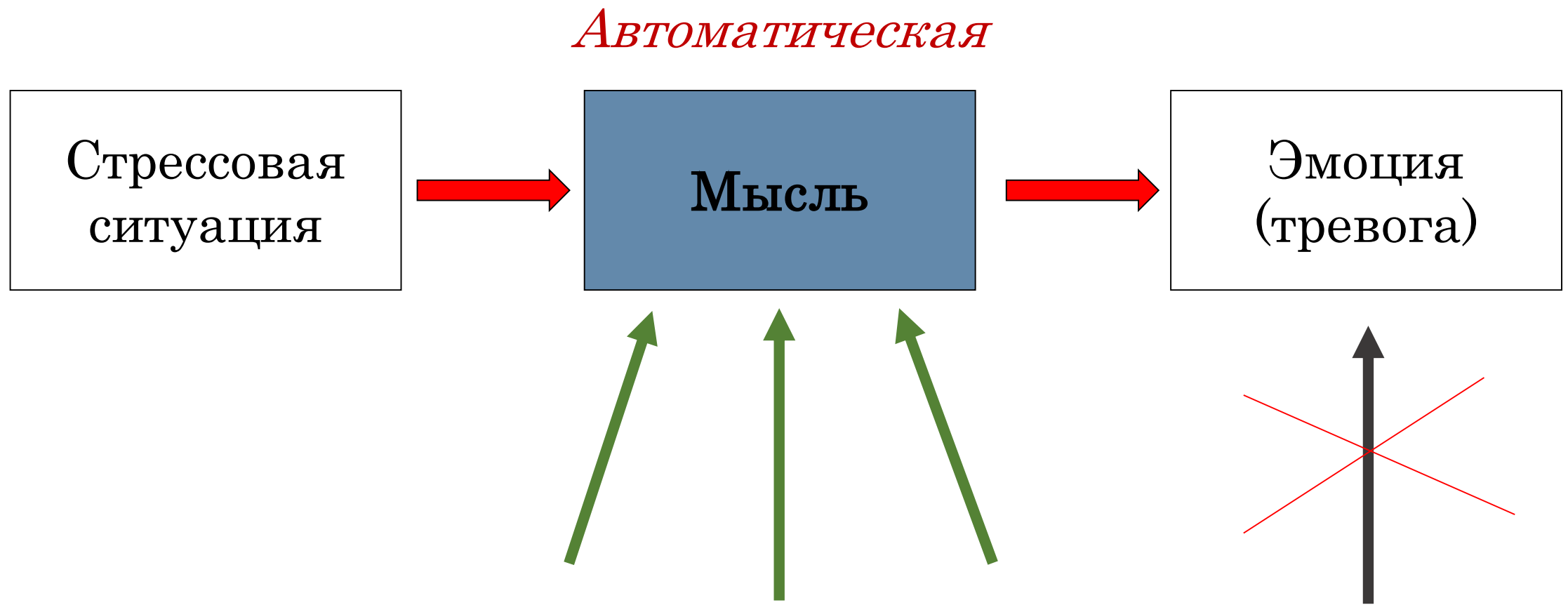
ТРЕВОГА

Беспокойство, волнение:

- + Помогает избегать опасностей
- + Мобилизация

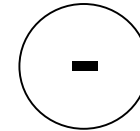
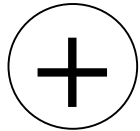
Избыточная тревога

- Дрожь, мышечное напряжение, потливость, расстройство ЖКТ
- Замирание
- Суебливость
- Ожидание беды, с которой не справиться



Упражнение «За и Против»

- 1. Выделяем автоматическую мысль в ситуации*
- 2. Проверка автоматической мысли:*



Упражнение «Преимущества и недостатки»

1. Выделяем автоматическую мысль в ситуации

Преимущества

Недостатки

3. Переформулируем мысль

Вопросы Впечатления

Спасибо за внимание!