

ACT · SAVISTABOS PRAKTIKA

Kančios supratimas



Dviejų savaitių savistabos darbalapis

Kam skirtas šis darbalapis

Padėti geriau suprasti, kas jus laiko nuo gyvenimo, kurio norite, iš kur kyla kančia ir kaip veikia vengimo mechanizmas.

Tai **nėra testas ar diagnozė**, tai savistabos įrankis, paremtas priėmimo ir įsipareigojimo terapijos (ACT) principais. Pildykite kiekvieną dieną, po kelias minutes, geriausia tuo pačiu paros metu.

Be vertinimo

Rašykite sąžiningai. Nėra teisingų ar klaidingų atsakymų.

Jei praleidote dieną

Tiesiog tęskite kitą.
Negrįžkite savęs kritikuoti.

Prie kiekvienos lentelės

Rasite pavyzdį, nuo ko atsispirti pildant.

01

1 savaitė: Supratimas

Trys temos, kurios padės suprasti, ko norite iš gyvenimo, iš kur kyla kančia ir kaip veikia vengimas. Kiekviena diena prasideda trumpu teoriniu intarpu.

Kas laiko mane nuo gyvenimo, kurio noriu?

Teorija trumpai

ACT terapijoje daroma prielaida, kad kančia dažnai kyla ne iš pačių sunkių išgyvenimų, o iš to, kaip mes su jais elgiamės, ypač kai vengiame to, kas mums svarbu, bandydami išvengti diskomforto. Pirmas žingsnis yra pastebėti atotrūkį tarp to, kas jums iš tikrųjų svarbu (vertybės), ir to, kaip realiai elgiatės kasdien.

- ① **Jei stresas ir nuovargis šiandien neegzistuos, ką darytumėte kitaip darbe, santykiuose, laisvalaikyje?**

- ② **Įsivaizduokite save po metų, tokį, koks norite būti. Kas dabar labiausiai trukdo ten judėti?**

- ③ **Užpildykite: kairėje, kas jums iš tikrųjų svarbu; dešinėje, ką realiai darote.**

Kas man svarbu

PAVYZDYS

Ryšys su vaikais, buvimas tikrai šalia jų.

Ką iš tikrųjų darau

PAVYZDYS

Vakare esu tokia pavargusi, kad tik būnu šalia telefono, ne tikrai kalbuosi.

Atotrūkio pastebėjimas kasdienybėje

Vakar įvardijote, kas jums svarbu. Šiandien tiesiog stebėkite, kada tarp to ir realaus elgesio atsiranda atotrūkis, be pastangų jį iš karto taisyti.

1 Kada šiandien pastebėjote atotrūkį tarp to, kas jums svarbu, ir to, ką iš tikrųjų darėte?

2 Kas tuo metu vyko aplinkui? Kokia buvo situacija?

3 Dienos pastebėjimas

Skausmo šaltinio paieška: mūsų požiūris į sunkumus

💡 Teorija trumpai

Dažnai manome, kad mus kankina pati situacija, tačiau nemažą dalį kančios sukuria tai, ką sau apie ją pasakome. Nuovargis yra pojūtis, bet mintis „aš nesusitvarkau“ ar „taip neturėtų būti“ jau yra interpretacija, kuri prideda papildomos kančios. ACT terapijoje tai vadinama susiliejimu su mintimis (angl. cognitive fusion), kai pradedame tikėti, kad mūsų mintys yra absoliuti tiesa.

1 Kai šiandien jautėte sunkumą (nuovargį, dirglumą, nerimą), ką iš karto sau apie tai pasakėte?

.....

.....

2 Užpildykite situacijoms, kai kilo sunkumas.

Situacija → Pojūtis / emocija → Automatinė mintis

PAVYZDYS

SITUACIJA

Kolegė nepaminėjo manęs pristatyme, nors prisidėjau prie projekto.

POJŪTIS / EMOCIJA

Įtampa krūtinėje, apmaudas.

AUTOMATINĖ MINTIS

„Manęs niekada nepastebi, aš nesvarbi.“

SITUACIJA

.....

POJŪTIS / EMOCIJA

.....

AUTOMATINĖ MINTIS

.....

SITUACIJA

.....

POJŪTIS / EMOCIJA

.....

AUTOMATINĖ MINTIS

.....

Minčių ir faktų atskyrimas

Vakar pradėjote pastebėti mintis apie savo sunkumus. Šiandien pabandykite jas atskirti nuo pačių faktų: pojūtis yra tai, kas vyksta kūne; mintis yra tai, ką apie tai galvojate.

PAVYZDYS

Pojūtis: spaudimas krūtinėje. Mintis apie jį: „Aš neatlaikysiu šios dienos.“

- ① Ar šiandien pastebėjote mintį, kuri buvo apie skausmą (pvz., „tai baisu“, „aš silpnas“), o ne pats skausmas (pvz., „jaučiu nuovargį kūne“)?

- ② Dienos pastebėjimas

Vengimo mechanizmas smegenyse



Teorija trumpai

Kai jaučiame diskomfortą, smegenys natūraliai ieško būdo jo išvengti, tai kovok arba bėk sistema, veikianti nuo seniausių laikų. Vengimas (atidėliojimas, persivalgymas, per didelis užimtumas, izoliacija) trumpam sumažina diskomfortą, todėl smegenys „išmoksta“, kad tai veikia, ir kartoja šį elgesį. Problema ta, kad ilginiui tai, ko vengiama, dažnai tik sustiprėja, nes niekada nebūna išspręsta, tik atidėta.

1 Užpildykite savo įveikos strategijų sąrašą ir jų poveikį.

PAVYZDYS

ĮVEIKOS STRATEGIJA

Naršau internete ir socialiniuose tinkluose vietoj pokalbio su partneriu apie tai, kas neramina.

TRUMPALAIKIS POVEIKIS

Akimirkai atsipalaiduju, pamirštu.

ILGALAIKIS POVEIKIS

Jaučiuosi dar labiau atitolusi(-ęs), pokalbis vis tiek neįvyksta.

AR TAI ARTINA PRIE TO, KAS MAN SVARBU?

Ne, tolina nuo artumo, kurio noriu.

ĮVEIKOS STRATEGIJA

.....

TRUMPALAIKIS POVEIKIS

.....

ILGALAIKIS POVEIKIS

.....

AR TAI ARTINA PRIE TO, KAS MAN SVARBU?

.....

Savaitės modelio pastebėjimas

- 1 Peržvelkite savaitės įrašus. Kokį pasikartojantį modelį pastebite tarp situacijos, minties ir vengimo elgesio?

- 2 Kas jus labiausiai nustebino šią savaitę?

Savaitės apibendrinimas

- ① Jei galėtumėte pasirinkti vieną dalyką, kurį norėtumėte pakeisti kitą savaitę, remiantis tuo, ką sužinojote, kas tai būtų?

02

2 savaitė: Taikymas kasdienybėje

Pritaikysite tai, ką pastebėjote, sekdami kiekvieną dieną pagal tą pačią struktūrą: situacija, jausmas, automatinė mintis, ką padarėte, ir poveikis. Tikslas nėra pakeisti elgesį per prievartą, o sąmoningai stebėti.

Situacijos stebėjimas

Situacija



Jausmas



Mintis



Veiksmas



Poveikis

PAVYZDYS

SITUACIJA

Viršininkas parašė griežtą žinutę apie vėluojantį projektą.

JAUSMAS / EMOCIJA

Nerimas, gėda.

AUTOMATINĖ MINTIS

„Aš nekompetentinga(-s), visi tai mato.“

KĄ PADARIAU

Vengiau atsakyti kelias valandas, scrollinau naujienas.

POVEIKIS

Įtampa neišnyko, tik atidėta, jaučiausi dar blogiau vakare.

SITUACIJA

JAUSMAS / EMOCIJA

AUTOMATINĖ MINTIS

KĄ PADARIAU (VENGIAU / VEIKIAU PAGAL VERTYBĘ)

POVEIKIS (ARTINO AR TOLINO NUO TO, KAS SVARBU)

SITUACIJA

JAUSMAS / EMOCIJA

AUTOMATINĖ MINTIS

KĄ PADARIAU (VENGIAU / VEIKIAU PAGAL VERTYBĘ)

POVEIKIS (ARTINO AR TOLINO NUO TO, KAS SVARBU)

Situacijos stebėjimas

Ta pati struktūra kaip vakar: situacija, jausmas, mintis, veiksmas, poveikis. Pavyzdį rasite pirmą antrosios savaitės dieną.

Situacija



Jausmas



Mintis



Veiksmas



Poveikis

SITUACIJA

JAUSMAS / EMOCIJA

AUTOMATINĖ MINTIS

KĄ PADARIAU (VENGIAU / VEIKIAU PAGAL VERTYBĘ)

POVEIKIS (ARTINO AR TOLINO NUO TO, KAS SVARBU)

SITUACIJA

JAUSMAS / EMOCIJA

AUTOMATINĖ MINTIS

KĄ PADARIAU (VENGIAU / VEIKIAU PAGAL VERTYBĘ)

POVEIKIS (ARTINO AR TOLINO NUO TO, KAS SVARBU)

Situacijos stebėjimas

Ta pati struktūra kaip vakar: situacija, jausmas, mintis, veiksmai, poveikis. Pavyzdį rasite pirmą antrosios savaitės dieną.

Situacija



Jausmas



Mintis



Veiksmai



Poveikis

SITUACIJA

JAUSMAS / EMOCIJA

AUTOMATINĖ MINTIS

KĄ PADARIAU (VENGIAU / VEIKIAU PAGAL VERTYBĘ)

POVEIKIS (ARTINO AR TOLINO NUO TO, KAS SVARBU)

SITUACIJA

JAUSMAS / EMOCIJA

AUTOMATINĖ MINTIS

KĄ PADARIAU (VENGIAU / VEIKIAU PAGAL VERTYBĘ)

POVEIKIS (ARTINO AR TOLINO NUO TO, KAS SVARBU)

Situacijos stebėjimas

Ta pati struktūra kaip vakar: situacija, jausmas, mintis, veiksmai, poveikis. Pavyzdį rasite pirmą antrosios savaitės dieną.

Situacija



Jausmas



Mintis



Veiksmai



Poveikis

SITUACIJA

JAUSMAS / EMOCIJA

AUTOMATINĖ MINTIS

KĄ PADARIAU (VENGIAU / VEIKIAU PAGAL VERTYBĘ)

POVEIKIS (ARTINO AR TOLINO NUO TO, KAS SVARBU)

SITUACIJA

JAUSMAS / EMOCIJA

AUTOMATINĖ MINTIS

KĄ PADARIAU (VENGIAU / VEIKIAU PAGAL VERTYBĘ)

POVEIKIS (ARTINO AR TOLINO NUO TO, KAS SVARBU)

Situacijos stebėjimas

Ta pati struktūra kaip vakar: situacija, jausmas, mintis, veiksmai, poveikis. Pavyzdį rasite pirmą antrosios savaitės dieną.

Situacija



Jausmas



Mintis



Veiksmai



Poveikis

SITUACIJA

JAUSMAS / EMOCIJA

AUTOMATINĖ MINTIS

KĄ PADARIAU (VENGIAU / VEIKIAU PAGAL VERTYBĘ)

POVEIKIS (ARTINO AR TOLINO NUO TO, KAS SVARBU)

SITUACIJA

JAUSMAS / EMOCIJA

AUTOMATINĖ MINTIS

KĄ PADARIAU (VENGIAU / VEIKIAU PAGAL VERTYBĘ)

POVEIKIS (ARTINO AR TOLINO NUO TO, KAS SVARBU)

Situacijos stebėjimas

Ta pati struktūra kaip vakar: situacija, jausmas, mintis, veiksmas, poveikis. Pavyzdį rasite pirmą antrosios savaitės dieną.

Situacija



Jausmas



Mintis



Veiksmas



Poveikis

SITUACIJA

JAUSMAS / EMOCIJA

AUTOMATINĖ MINTIS

KĄ PADARIAU (VENGIAU / VEIKIAU PAGAL VERTYBĘ)

POVEIKIS (ARTINO AR TOLINO NUO TO, KAS SVARBU)

SITUACIJA

JAUSMAS / EMOCIJA

AUTOMATINĖ MINTIS

KĄ PADARIAU (VENGIAU / VEIKIAU PAGAL VERTYBĘ)

POVEIKIS (ARTINO AR TOLINO NUO TO, KAS SVARBU)

Dviejų savaitių apibendrinimas

① Ką sužinojote apie savo vengimo modelius per šias dvi savaites?

② Kokia automatinė mintis kartojosi dažniausiai?

③ Kokią įveikos strategiją naudojote dažniausiai?

④ Kas pasikeitė jūsų supratime nuo 1 dienos?

⑤ Koks vienas mažas žingsnis ta kryptimi, kas jums svarbu, būtų prasmingas dabar?
