

- Porozmawiajmy o emocjach 6
- Czym jest zmartwienie ?

Dorośli nazywają zmartwienia niepokojem lub stresem.

Zmartwienie jest ciągle powracającą myślą, która nas zasmuca i sprawia, że nie czujemy się najlepiej.

Czasem zmartwienie jest myślą, którą słyszysz wyraźnie, wtedy wiesz co cię martwi. Zmartwienie może być też myślą, której wyraźnie nie słyszysz. Gdy pojawia się w niejasnej postaci czujesz np. mdłości i nawet nie wiesz ,ze czymś się martwisz.

Wszyscy czasem czymś się martwimy. Możesz bać się zastrzyku, możesz martwić się przed dyktandem, możesz bać się ciemnego pokoju.

Wiele zmartwień nie ma jednak żadnego sensu : np. strach przed potworami nie ma sensu, bo potwory nie istnieją.

Twoje zmartwienie może nie mieć sensu dla innych, lecz jest realne dla ciebie. Niektóre zmartwienia znikają od razu, czasami wystarczy, że np. nas ktoś przytuli.

Co zrobić, gdy są zmartwienia, które nie chcą zniknąć?

Czasami gdy się martwimy czujemy się tak, jakby zmartwienia przyczepiły się do nas. Być może nasi bliscy powtarzają : „Nie martw się o to”, a my wiemy, że to nie jest takie proste. Ale nie jest niemożliwe. Gdy tylko dowiesz się czegoś więcej o swoich zmartwieniach, zaczniesz ćwiczyć umiejętność pozbywania się ich.

Polecenie : narysuj swoje zmartwienia.

Opracowano na podstawie Co robić, gdy się martwisz , DR Dawn Huebner