

SCAPĂ DE GRIJI!

Text de Alice James

Concepție grafică și ilustrații de Stephen Moncrieff

Ilustrații suplimentare de Cristina Martin Recasens
și Freya Harrison

Consilier: dr. Angharad Rudkin, psiholog clinician,
Universitatea din Southampton



Toti ne facem griji

Grijile sunt neplăcute, dar firești și, din păcate, la ordinea zilei. CU TOȚII ne lăsăm copleșiți de gânduri la un moment dat, unii mai mult decât alții.

Acesta poate fi un lucru bun, pentru că adesea ne ajută să ne îndeplinim mai bine sarcinile sau să evoluăm. Important este să facem față grijilor de fiecare zi, astfel încât să nu ne afecteze modul de viață.

AȘADAR... această carte te învață cum să scapi de griji. Aici vei găsi o mulțime de idei care să te ajute să te liniștești și care să-ți distragă atenția, dar și de locuri în care să lași deoparte grijile, împiedicându-le să-și facă de cap.

Instrumente de combatere a grijilor

Tehnici pentru a te calma în situații de panică, la paginile 54 și 55.

Exerciții de respirație pentru relaxare, la pagina 23.

Model de jurnal în care să notezi cum te simți, la pagina 57.

Creaturi simpatice care alungă grijile, la pagina 16.

Insula fără griji, pe care să evadezi de câte ori e nevoie, la paginile 20 și 21.

Și multe altele...

De ce ne facem tot felul de griji?

Rolul grijilor este să te ajute să previi riscurile și să te protejezi. Ele funcționează ca un SISTEM DE ALARMĂ ce se activează atunci când te afli în pericol. Când ești îngrijorat, corpul tău eliberează anumite substanțe, pentru ca tu să poți reacționa la pericole:

TEMPERATURA CORPULUI CREȘTE

INIMA ÎȚI BATE MAI TARE

MÂINILE ÎȚI TRANSPIRĂ ȘI TREMURĂ



În situații extreme, teama îți poate salva viața - de exemplu, te face să nu te arunci în fața mașinii. Doar că nu ai nevoie de ea în fiecare zi ca să supraviețuiești. De cele mai multe ori, se întâmplă pur și simplu ca sistemul tău de alarmă să reacționeze exagerat. Nu contează cât de des îți faci griji, ci cum te împaci cu ele...

... ȘI AICI INTERVINE
ACEASTĂ CARTE.



Cum te ajută această carte

Citind-o, vei învăța cum să faci față grijilor, începând cu cele mai mărunte și terminând cu cele **SERIOASE**. E posibil să nu reușești să scapi **COMPLET** de ele, dar iată trei idei care s-ar putea să-ți prindă bine:

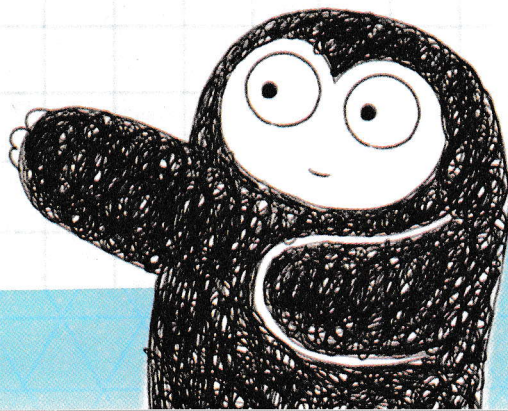
1. Descoperă problema

În primul rând, trebuie să-ți dai seama **CUM** te simți - ești îngrijorat de ceva sau ești doar emoționat, agitat? Procesul prin care recunoști sentimentul pe care îl trăiești se numește **CONȘTIENȚIZARE EMOȚIONALĂ**. Vei afla mai multe despre ea în paginile următoare:

Vezi harta emoțiilor pe care poți să o străbați la paginile **8 și 9**.

Descoperă cum să-ți exprimi sentimentele prin culori, și nu doar prin cuvinte la paginile **26 și 27**.

Citește informațiile științifice despre stres și emoții la paginile **22, 44, 64 și 88**.



2. Scapă de griji

Uneori, când ai griji, ele se tot înmulțesc, până dau pe afară. Există multe locuri în această carte în care poți să te descarci așternând grijile pe hârtie.

Împarte grijile în două, cele pe care poți să le controlezi și cele pe care nu poți să le controlezi, după modelul de la paginile **36 și 37**.

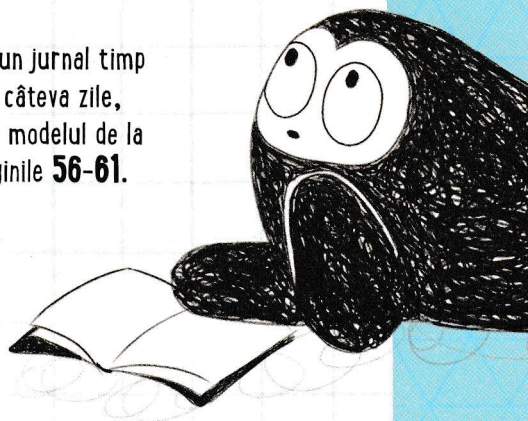
Scrive-ți grijile pe bilețele, după modelul de la paginile **80 și 81**.

Dacă grijile nu te lasă să adormi, scoate-ți-le din minte și scrie-le la paginile **90 și 91**.

Ține un jurnal timp de câteva zile, după modelul de la paginile **56-61**.

Scrive și desenează orice îți trece prin minte la paginile **76 și 77**.

Pune-ți grijile pe raftul cu griji la paginile **92 și 93**.



3. Distrage-ți atenția

Nu trebuie întotdeauna să te concentrezi asupra problemei în sine ca să te simți mai relaxat. De multe ori, e mai bine să te gândești pur și simplu la altceva; cât timp creierul tău e ocupat cu alte lucruri, uiți de griji.

Așa vei descoperi că, atunci când te gândești la altceva, grijile dispar complet.

Cartea aceasta e plină de lucruri care îți vor distra atenția:

ce să confectionezi

stea
antistres
pagina 84

cutie cu
griji
pagina 12

ce să-ți imaginezi și să scrii

povești
pagina 46

benzi
desenate
pagina 70

poezii
umoristice
pagina 40

ce să desenezi sau să decorezi

desenează
modele,
paginile
32 și 72

dă formă
petelor
de culoare,
pagina 66

urmărește
labirintul,
pagina 38

desenează
liber,
paginile
18 și 52

ce exerciții să faci

pentru
respirație,
pagina 23

pentru yoga,
pagina 68

pentru
relaxare,
pagina 65

pentru
mișcare,
pagina 34

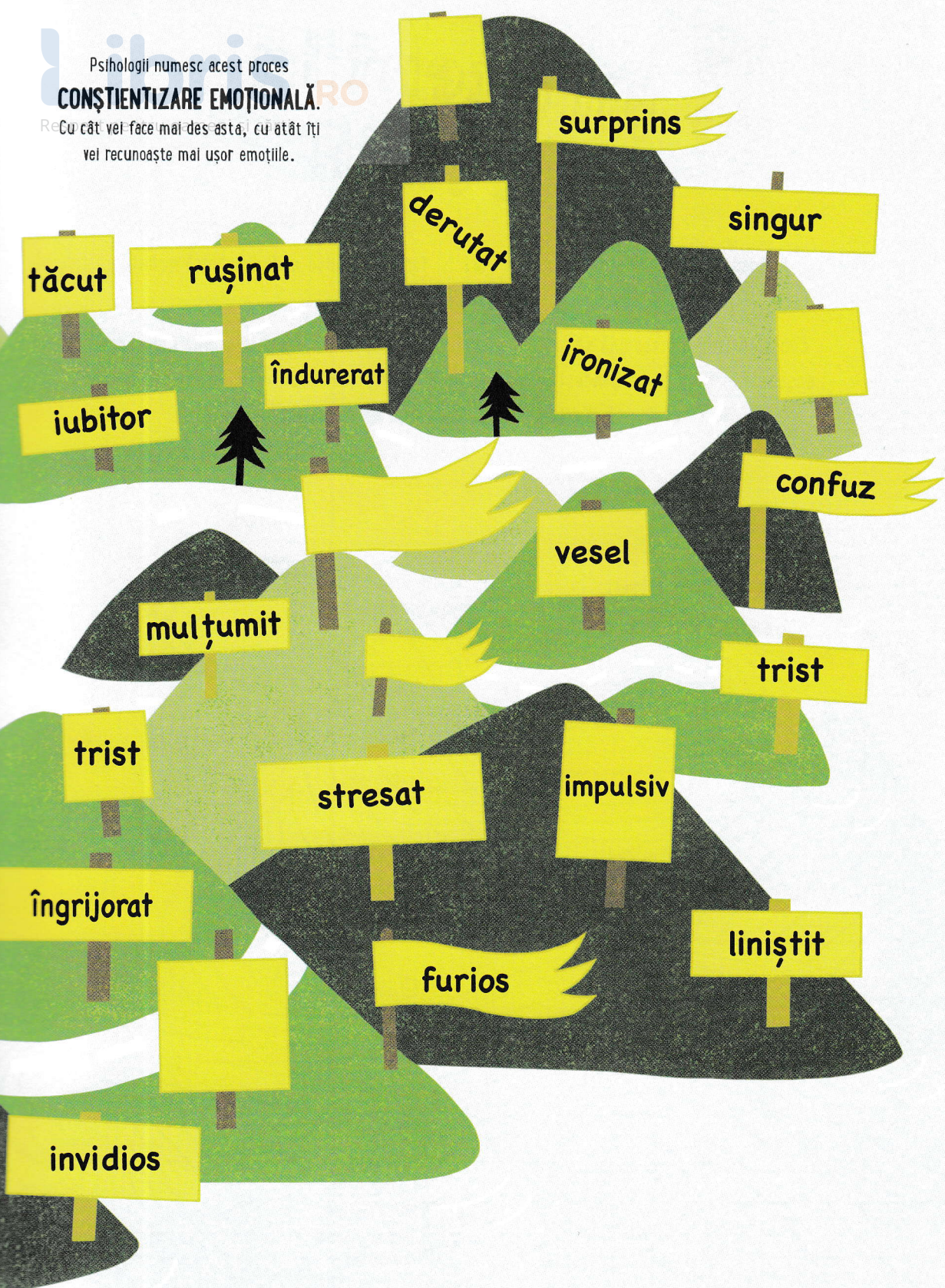
Cum te simți?

Uneori, poate fi de mare ajutor să spui exact cum te simți. Dacă nu reușești, e suficient să parcurgi HARTA EMOȚIILOR. Te poți întoarce la ea de câte ori ai nevoie. Adaugă și alte cuvinte pe hartă, dacă ceea ce simți nu este trecut acolo.



Psihologii numesc acest proces
CONȘTIENȚIZARE EMOȚIONALĂ.

ReCu cât vei face mai des asta, cu atât îți
vei recunoaște mai ușor emoțiile.



Fii atent la detalii!

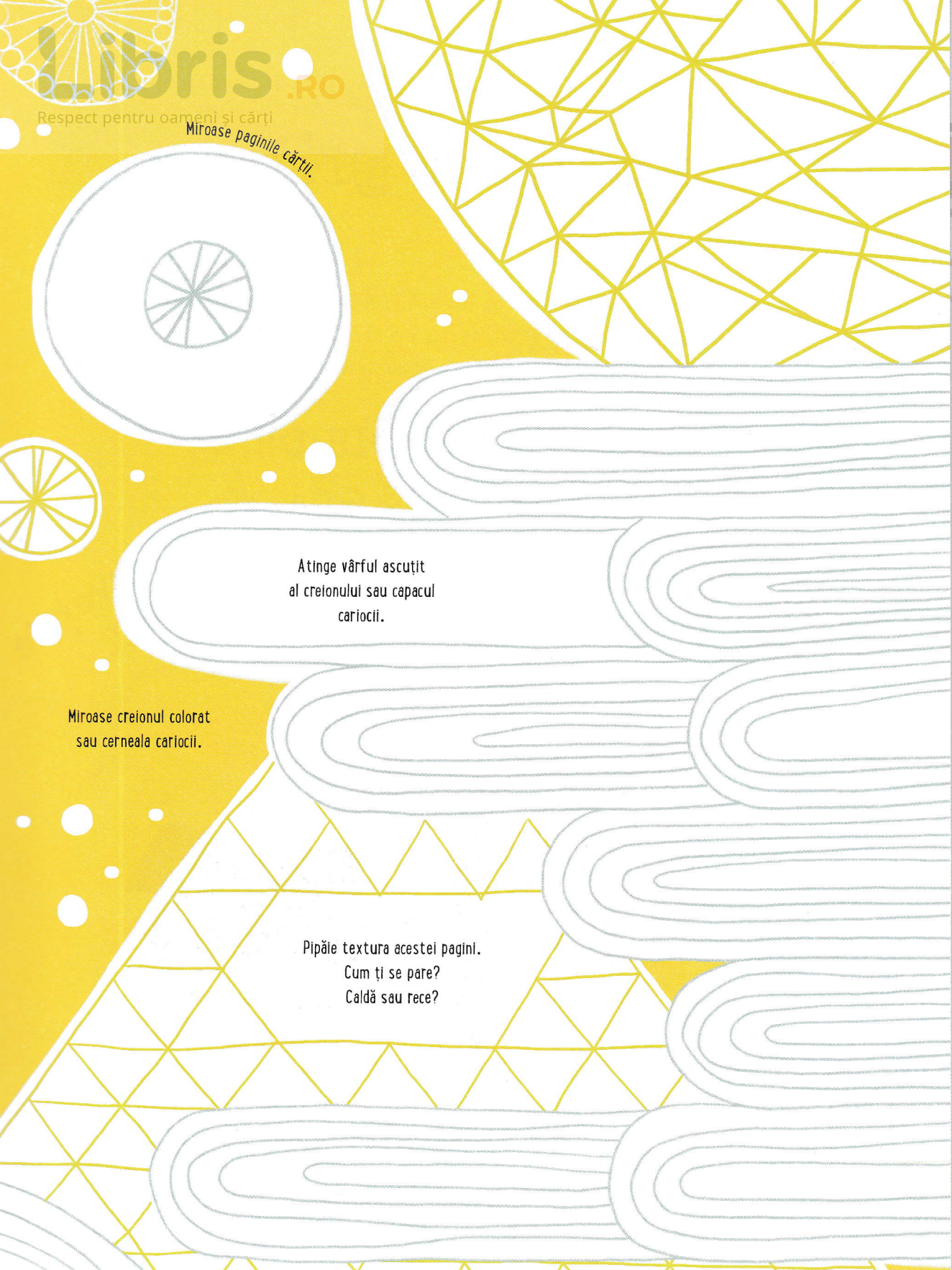
Adesea, psihologii recomandă celor care își fac prea multe griji o tehnică numită
CONȘTIENTIZARE.

Conștientizarea înseamnă să te concentrezi asupra detaliilor, aici și acum. Colorează
desenele în timp ce te gândești doar la ceea ce simți, auzi și miroși în acest moment.

Nu te grăbi, fă-o cu atenție și lasă-te prins în această activitate.

Ascultă sunetul pe care îl scoate carioca sau creionul colorat
atunci când atinge hârtia.

Fii atent la cerneala
pe care o lasă carioca
în urmă sau la textura
hârtiei în timp ce o atingi
cu creionul colorat.



Atinge vârful ascuțit
al creionului sau capacul
cariocii.

Miroase creionul colorat
sau cerneala cariocii.

Pipăie textura acestei pagini.
Cum ți se pare?
Caldă sau rece?

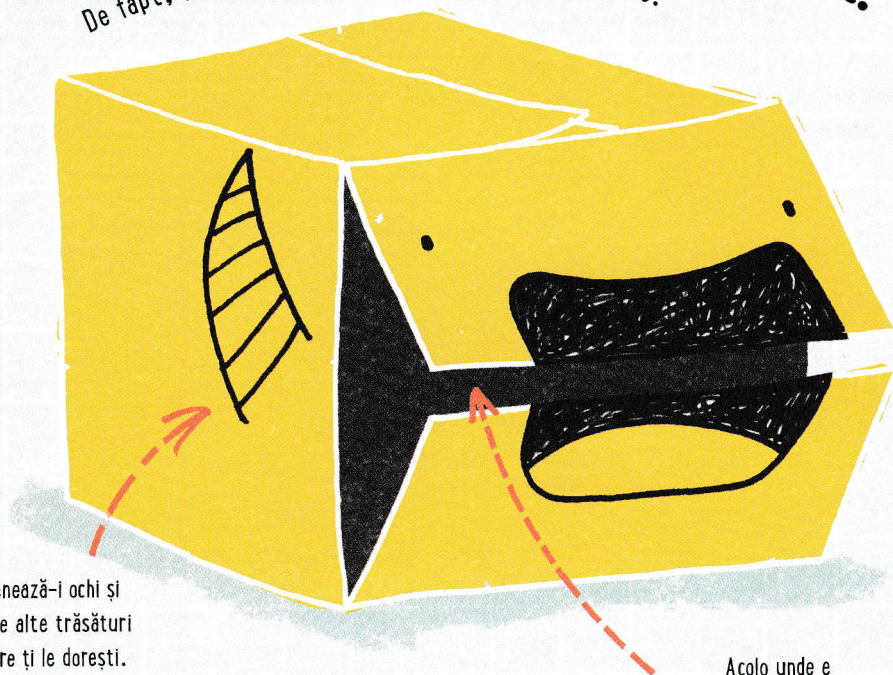
Cutia cu griji

Când notezi pe foaie grija pe care o ai, ți-o SCOTI DIN CAP. Încearcă să confecționezi o cutie cu griji în care să le pui pe cele de care vrei să scapi. Transformă cutia într-o vietate și imaginează-ți că aceasta înghite toate frământările tale.

VEI AVEA NEVOIE DE:

un plic, un borcan, O CUTIE GOALĂ de șervetele sau de pixuri, DECORAȚIUNI, LIPICI.

De fapt, poți s-o confecționezi din orice tip de cutie.

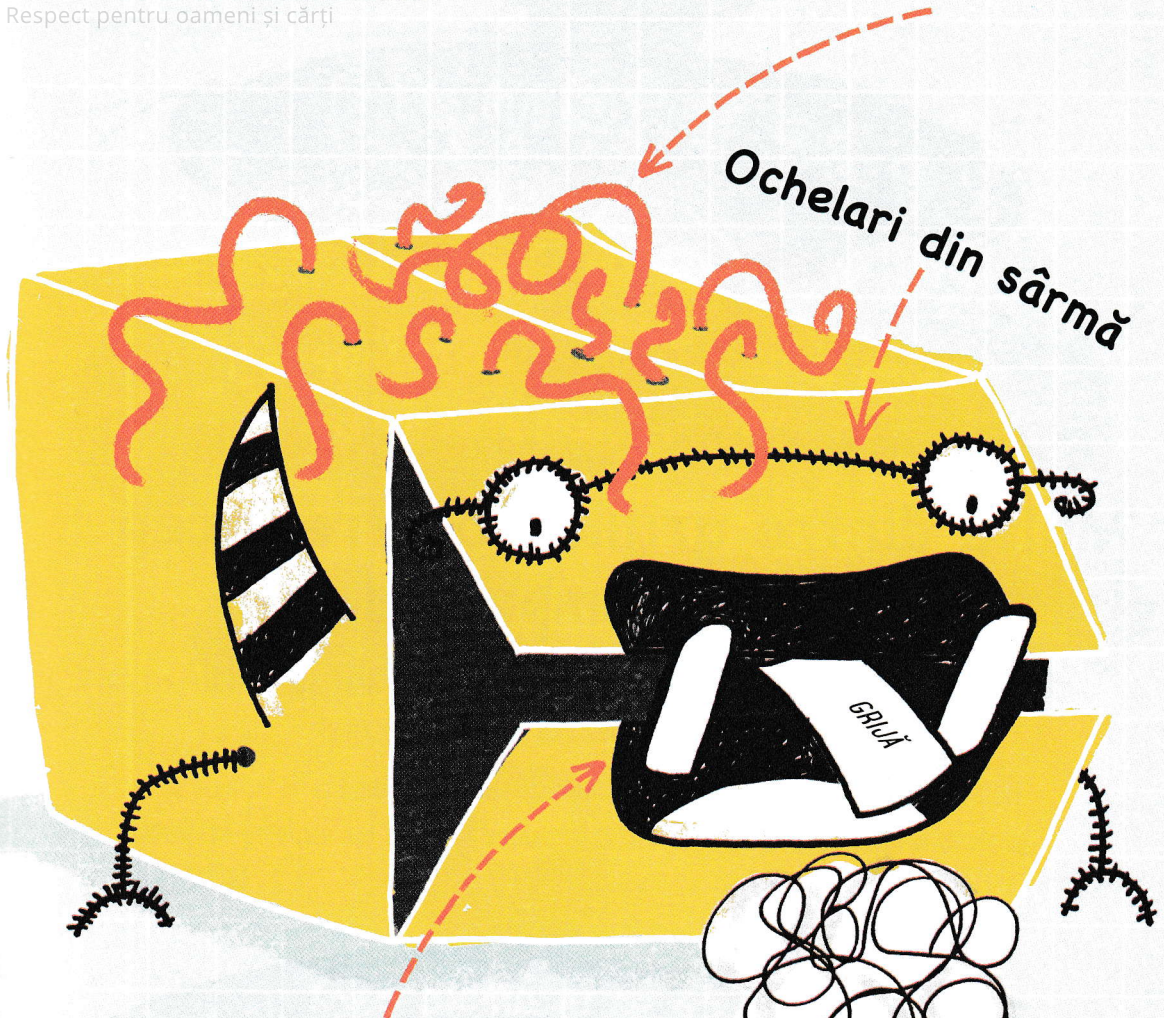


Desenează-i ochi și oricare alte trăsături pe care ți le dorești.

Acolo unde e deschizătura va fi gura.

Păr din sfoară

Ochelari din sârmă



Dinți de carton

Barbă de vată

După ce cutia e gata, o poți folosi ori de câte ori vrei să scapi de griji. Introdu pur și simplu bilețelele pe care ai notat grija, în loc să te frământâți din pricina ei. Din când în când, golește cutia, pentru ca grijile să nu dea pe afară.

Ca alternativă, poți să **MOTOTOLEȘTI** bilețelele pe care ți-ai trecut grijile și să le **ARUNCI** la gunoi. Uneori, e bine să scapi de gânduri cu totul.





Multe dintre grijile noastre încep cu „ce se întâmplă dacă...”

E normal să fie așa. Deseori, creierul nostru alege **CEL MAI RĂU SCENARIU** - cel mai rău lucru care te gândești că s-ar putea întâmpla.

Multe griji sunt, de fapt, foarte ușor de rezolvat, dar, odată ce ai început să te gândești la ele, devin din ce în ce mai înfricoșătoare și îți e tot mai greu să găsești soluții logice.

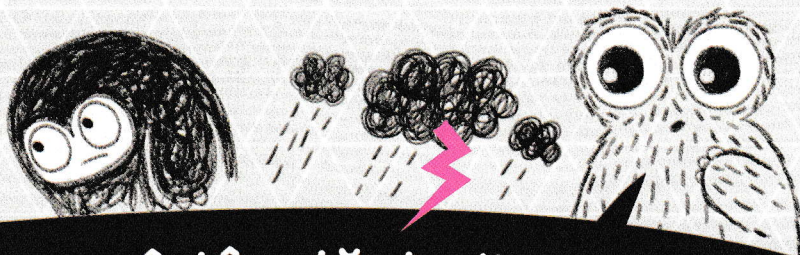


„Ce se întâmplă dacă, la test, uit să-mi iau penarul?”

Soluția
poate fi:

Să rogi pe cineva -
un prieten, un profesor -
să-ți împrumute un pix.

Unele îngrijorări de genul: „Ce se întâmplă dacă...?” sunt puțin mai complicate, pentru că au legătură cu anumite emoții. Asta nu înseamnă că nu au o soluție.



„Ce se întâmplă dacă mă cert
cu prietenul meu?”

**Soluția
poate fi:**



Să stai de vorbă cu el, să-ți ceri scuze,
dacă e cazul, și să găsiți împreună
o soluție. Cearta nu trebuie să fie
definitivă.

Să îți faci un prieten nou.
În timp, oamenii se mai schimbă,
la fel și prietenii.

E posibil să nu funcționeze pentru orice tip de îngrijorare, dar, dacă încerci să găsești răspunsuri logice, simple, la întrebări de genul: „Ce se întâmplă dacă...?”, poate fi o metodă eficientă de a te liniști. Încearcă și vei afla dacă funcționează. Pe pagina următoare vei găsi o activitate care te va ajuta să rezolvi unele probleme din categoria „Ce se întâmplă dacă...?”