

Шлях від тривоги до рішень

ДЕРЕВО ПЕРЕЖИВАНЬ

Мета Техніка «Дерево переживань» допомагає впоратися з надмірною тривогою та нав'язливими думками про ситуації або проблеми, що здаються постійними й неконтрольованими. Це спосіб роботи з тривогою через усвідомлене керування своєю увагою та діями.

Занепокоєння зазвичай має два сценарії:

- Гіпотетичні ситуації — катастрофічні думки про майбутнє, які здаються можливими, але не мають підстав у реальності.
- Реальні проблеми — поточні труднощі, які можна вирішити.

ПРАКТИКУЙ ЯКЩО

- ти постійно прокручуєш у голові ситуації, на які не можеш вплинути
- тривожишся за майбутнє без реальних підстав
- занепокоєння заважає зосередитися на важливому
- важко відрізнити реальні проблеми від нав'язливих думок про гіпотетичне

ОПИС ТЕХНІКИ

Зверни увагу на свої думки та емоції. Що зараз викликає у тебе найбільше занепокоєння?

1. Усвідом проблему

Спробуй чітко й коротко сформулювати тривожну думку — так, ніби виписуєш заголовок для неї. Наприклад: «А раптом мені не продовжать контракт через три місяці?» або «А що, якщо колега наговорить на мене, і мене звільнять?»

2. Визнач, яка це тривога — гіпотетична чи реальна

Запитай себе:

- це вже сталося чи я уявляю, що може статися?
- чи можу я щось змінити в цій ситуації прямо зараз?

Якщо відповіді **«ні»** — ти, ймовірно, уявляєш найгірший розвиток подій. Це тривога про щось, що ще не сталося — і, можливо, навіть не станеться.

Якщо відповіді **«так»** — ти маєш справу з реальною ситуацією, яку можна змінити. І це хороший момент, щоб перейти до дій.

3. Обери шлях: діяти або відпустити

Якщо тривога гіпотетична або ситуація не має рішення:

- визнай, що не можеш контролювати майбутнє
- заплануй «час для хвилювання», коли зможеш повернутися до неї свідомо
- спробуй відпустити тривожні думки — зроби просту дію, що принесе тобі задоволення або відчуття досягнення: зроби ковток води, послухай улюблену пісню, зосередься на диханні

Зупинити вихор думок і відчувти опору в теперішньому допоможе техніка **«Допитливе спостереження»**.

Якщо проблема реальна і ти можеш щось змінити — почни з простого:

- Спершу запитай себе: «Що я можу зробити прямо зараз, у цю хвилину?»
- Якщо можеш діяти вже:

— зроби перший крок, навіть якщо він зовсім простий: написати повідомлення, перевірити файл чи запланувати зустріч. Це дасть тобі відчуття, що процес вирішення уже запущено.

— потім дозволь собі відпустити решту — ти зробив/-ла все, що можливо зараз. Спробуй перемкнути увагу на щось корисне або приємне.

- Якщо дія прямо зараз неможлива:

— сформулюй чіткий план дій: що саме, коли і як ти зробиш

— обери конкретний час або дату, коли повернешся до його виконання

— дозволь собі відпустити занепокоєння — ти вже маєш орієнтир, і це дає ясність.

У будь-якому випадку пам'ятай: ти не застряг/-ла, ти вже на шляху до розв'язання проблеми.

4. Встанови час для хвилювання

Виділи конкретний час для хвилювань — наприклад, 20 хвилин увечері. Протягом дня, коли з'являються тривожні думки, записуй їх у нотатки або блокнот, не заглиблюючись. Коли настане час — переглянь свої записи. Визнач, які з них стосуються реальних проблем, а які — лише тривожні уявлення.

Після цього переключися на дію, яка потребує твоєї уваги: фізичну активність, розмову з другом або щось інше, що поверне тебе в теперішній момент. Якщо щось поза твоїм контролем, ти можеш обрати — не витратити свій ресурс на марні хвилювання.

5. Завершення

Зроби глибокий вдих і запитай себе: «Чи мій погляд на проблему змінився?» «Чи стало мені легше?»

Якщо тривога зменшилась або з'явилося рішення — дай собі хвилину, щоб це помітити. Це важливо. Ти можеш залишити цю тему зараз і повернутися до справ, які чекають. А якщо захочеш — завжди зможеш подивитися на ситуацію ще раз, спокійніше й з новим поглядом.

Щоб м'яко перемкнутися, обери щось, що приносить тобі радість або затишок. Пам'ятай: ти вже зробив/-ла достатньо.

ПРИКЛАД ВИКОНАННЯ

Крок 1 — Усвідом проблему

Герой помічає, що його охоплює тривога: «Що, якщо мене звільнять?». Думки починають перескакувати від одного можливого сценарію до іншого, викликаючи напругу та страх.

Крок 2 — Визнач, яка це тривога — гіпотетична чи реальна

Він зупиняється й аналізує ситуацію: це гіпотетична проблема — звільнення ще не сталося.

Щоб перевірити реальність загрози, герой оцінює свою роботу та зворотний зв'язок від керівництва. Він розуміє, що поки немає конкретних підстав для звільнення, але хвилювання все одно залишається.

Крок 3 — Обери шлях: діяти або відпустити

Герой запитує себе: «Що я можу зробити?» і сфокусовується на діях:

- Об'єктивно оцінити свою продуктивність.
- Покращити навички або оновити резюме для додаткової впевненості.
- Визначити свої сильні сторони та можливості для професійного розвитку.

Крок 4 — Встанови час для хвилювання

Усвідомивши, що зробив усе можливе зі свого боку, герой вирішує відпустити тривожні думки. Він розуміє, що не може вплинути на майбутнє, а постійні переживання лише виснажують, знижують ефективність на роботі й ускладнюють спілкування з колегами. Замість цього герой перемикає увагу на те, що підкріплює його ресурс — починає регулярно займатись фітнесом і приділяє більше уваги власним інтересам та самопочуттю.

ЯК ЦЕ ПРАЦЮЄ?

«Дерево переживань» допомагає навчитися розрізняти два типи тривоги: ту, що спонукає до дій, і ту, яка лише виснажує й не дає рухатись далі. Коли ми намагаємося розв'язати уявні ситуації, мозок працює в режимі «А що, якщо...» — зазвичай малюючи найгірший сценарій.

Техніка допомагає зупинити це коло, перемкнутись на дію — або м'яко відпустити те, що поза твоїм контролем.

Протягом тижня фіксуй свої тривожні думки. Увечері кожного дня поділи їх на ті, що стосуються реальних ситуацій та ті, які з'явилися у голові як уявні сценарії.

Так ти побачиш, скільки уваги витрачається на тривоги, що не несуть користі, — і навчишся м'яко повертати фокус туди, де справді є сенс діяти.

Типові помилки:

- змішування уявних сценаріїв із реальними проблемами
- очікування, що хвилювання має силу щось змінити
- прокручування думок без переходу до дії
- виконання техніки, але без зміни фокусу уваги
- пошук ідеального рішення замість простих практичних кроків