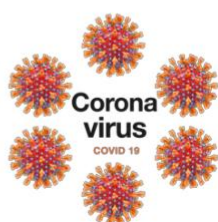


Radzenie sobie z niepewnością



Doświadczamy bardzo niepewnych czasów, m.in. z powodu, pandemii, wojny, sytuacji gospodarczej.



Wiemy, że niepewność jest poważną przyczyną niepokoju i lęku u osób z autyzmem.



Understand

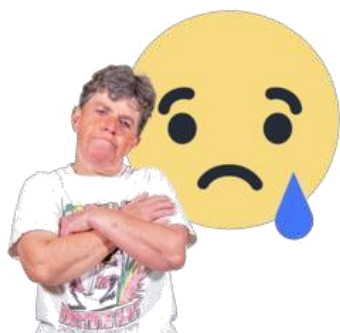
Ta ulotka:

- pomoże Ci zrozumieć uczucia i zachowania wynikające z niepewności,
- zawiera wskazówki dotyczące zarządzania nimi.



Co to jest niepewność?

- nieznaną wynik wydarzenia
- bycie niepewnym
- nieprzewidywalność



Dlaczego niepewność jest problemem?

Niepewność może być stresująca i niepokojąca.

Dla osób autystycznych odczuwanie niepewności może być trudne.

To może wywołać niepokój i lęk.





Niektórzy ludzie mogą reagować na niepewność:

- unikając niepewnych sytuacji,
- przygotowując się do nich jak najlepiej.

To może sprawić, że za dużo **o wszystkim myślą**.

Co z kolei może spowodować **więcej** stresu, zmartwień i niepokoju.

Jeśli wydarzy się sytuacja, do której nie było się przygotowanym, uzyskanie wielu informacji na jej temat może być bardzo trudne.

Może to sprawić, że osoba poczuje się bardzo przytłoczona, niespokojna i zmartwiona.



Istnieje wiele sposobów pomagania ludziom w radzeniu sobie z niepewnością.

Mogą one pomóc w zmniejszeniu niepokoju i lęku.



Kiedy usiłujemy radzić sobie z naszymi trudnościami dotyczącymi niepewności, próbujemy **czuć się bezpiecznie**.



Zmaganie się z niepewnością może wpłynąć na:

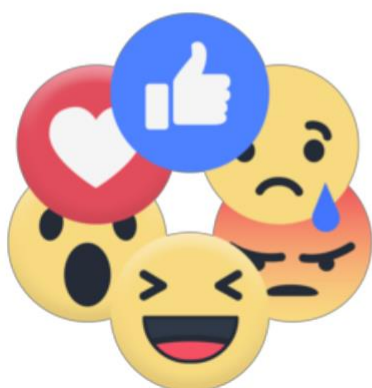
- myśli
- uczucia
- zachowania



Mogą się wówczas pojawić niekomfortowe odczucia w ciele.



Gdy rozumiemy, jak niepewność na nas wpływa, możemy zacząć szukać sposobów, aby lepiej nią zarządzać.



W jaki sposób niepokój może na Ciebie wpływać?

- Myśli i obrazy
- Zachowania
- Emocje lub uczucia
- Doznania fizyczne

Pomocne może być dodanie własnego doświadczenia do tej listy.



Sprawdź, które strategie nie pomagają.

Ważne jest, aby dowiedzieć się, co nam nie pomaga.

W dalszej perspektywie takie zachowania mogą się okazać niepomocne.



Może to być:

- zbieranie większej ilości informacji na temat danej sytuacji
- poszukiwanie niepewności
- szukanie zapewnienia u innych
- unikanie sytuacji
- unikanie popełniania błędów
- podejmowanie impulsywnych decyzji
- zbyt intensywne myślenie na temat informacji





Zrozumienie kontroli i niepewność

Niepewność może być niepokojąca, ponieważ nie możemy jej kontrolować.



Będą sytuacje niepewne lub takie, w których nie będziemy w stanie rozwiązać problemu.



Czasami czujemy się lepiej, kiedy możemy kontrolować sytuację.



Kiedy zdarzenia wymykają się spod naszej kontroli, to może być dla nas za dużo i sprawiać, że czujemy zaniepokojenie.

„Siedzenie” z uczuciem niepewności



W przypadku braku kontroli nad sytuacją, pomocne może okazać się „siedzenie” z poczuciem niepewności.

To może brzmieć dziwnie lub nawet strasznie. Zwłaszcza, jeśli niepewność sprawia, że czujesz się nieswojo lub jesteś zaniepokojony.



Umiejętność zarządzania uczuciem niepewności pomaga nam lepiej sobie radzić, gdy sprawy stają się niepewne.

„Siedzenie” z poczuciem niepewności to:

- myślenie o tym, jak się czujemy w środku
- myślenie o tym, jak się czujemy na zewnątrz



Wykorzystaj ten czas na „przyzwyczajanie się” do uczucia wywołanego niepewnością.

Na początku może to być niekomfortowe i niepokojące.



Gdy zorientujesz się, że te uczucia są wywołane niepewnością, może Ci to pomóc poczuć się spokojniej.



Dzieje się tak, ponieważ **WIESZ**, co to za uczucia.



Wskazówki do zapamiętania

Oto akronim **STOPP**.

Pomoże Ci zapamiętać, jak zarządzać uczuciami i niepokojem wywoływanym niepewnością.



STOPP

Stop/zatrzymaj się.



Teraz weź oddech.



Obserwuj.



Powstrzymaj.



Przećwicz, czy działa. Kontynuuj.



Uważność może pomóc, gdy:

- sprawy wydają się niepewne
- nie jesteśmy w stanie czegoś kontrolować
- rzeczy się zmieniają



Uważność może nam pomóc w radzeniu sobie z niepokojem spowodowanym niepewnością.



WAŻNE!

Z powodu trudności sensorycznych, ćwiczenia uważności **wykorzystujące** zmysły powinny być wykonywane z ostrożnością.



Uważność pomaga nam skupić się na tym, co dzieje się teraz (w chwili obecnej).



Różne myśli mogą przychodzić do naszej głowy.



Dobrze jest, gdy je zauważamy.



Zwróć uwagę na te myśli.

Następnie **wróć** do myślenia o swoim oddechu

lub zadania, które wykonujesz



w tym momencie.



Każdy może ćwiczyć uważność.

Jeśli Ci się spodoba, poświęć na to trochę czasu, może naprawdę pomóc w radzeniu sobie z niepewnością.



Niektóre osoby lubią także:

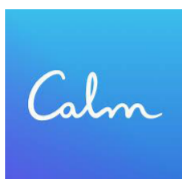
- **nagrania Mindfulness**
W Internecie jest ich wiele.



Są też aplikacje do pobrania, takie jak:



- **Headspace**



- **Calm**



- **Insight Timer**



- **Buddhify**



Relaksacja

Relaksacja może być bardzo pomocna podczas „**siedzenia**” z niepewnością.

Pomocne może być znalezienie dla siebie kilku czynności relaksacyjnych; takich, które możesz wykonać, gdy próbujesz zaakceptować niepewność.

Techniki relaksacyjne

- Podejmij aktywność fizyczną (np. spacer, rower, joga)
- Przeczytaj książkę
- Obejrzyj swój ulubiony program telewizyjny/film
- Posłuchaj muzyki
- Zrób coś kreatywnego (np. rysuj, maluj)



- Porozmawiaj z przyjacielem lub członkiem rodziny
- Weź kąpiel
- Przygotuj posiłek

Przydatne linki

Techniki uważności:

- <http://psychologytools.com/technique-mindfulness.html>
- <https://www.getselfhelp.co.uk//mindfulness.htm>

Techniki relaksacyjne:

- <https://www.getselfhelp.co.uk//relax.htm>
- <http://www.moodjuice.scot.nhs.uk/relaxation.asp>
- <https://www.anxietybc.com/sites/default/files/MuscleRelaxation.pdf>

Coping with Uncertainty in Uncertain Times

Prepared by Professor Jacqui Rodgers, Professor Mark Freeston, Renske Herrema. Newcastle University March 2020