

Проработка страхов

Проработка страха включает в себя максимально подробное раскрытие этой темы. Следует представить себе предельно наихудший сценарий и думать, что делать дальше.

Пример: я боюсь собак~> что отгрызет руку/ногу, изуродует лицо~> стану инвалидом~> не смогу выйти на работу в офис ~> не смогу себя содержать ~> не смогу найти любимого человека ~> отвернутся друзья И что тогда?

И вот тут самое главное - нужно прописать по пунктам, что дальше. Например

1. Оформлю инвалидность, пособие по инвалидности столько то (узнать сколько)
2. Лягу на лечение в больницу такую-то (узнать какие есть хорошие больницы)
3. Сделаю пластическую операцию у такого-то хирурга (найти спеца)
4. Пройду реабилитацию (узнать какие есть программы)
5. Буду год страдать (каждый день не менее 8 часов)
6. Напишу каждому, кто от меня отвернётся, что он сволочь и чтоб ему пусто было.
7. Устроюсь на удаленную работу (посмотреть варианты удаленной работы, образование)
8. Займусь спортом для инвалидов (узнаю про параолимпийские виды спорта, где трениат, как организован процесс)
9. Буду общаться на форумах с людьми со схожими историями, найду там друзей
10. Узнаю какая ещё есть работа для людей с ограниченными возможностями. Есть специальные фонды, которые дают работу слепым и др.
11. Уеду жить в деревню/на дачу к родственникам
12. Выплюсь/ начну рисовать картины/ вязать крючком/ читать Платона
13. И так далее. Чем больше пунктов и подробнее, тем лучше

Что-то из этого списка можно начать делать уже сейчас. Этим и следует заняться в первую очередь.

Можно смотреть документальные фильмы про работу лучших профильных институтов и клиник, биографии светил науки, передовые инновации, реабилитационные центры, быт людей с ограниченными возможностями и прочие имеющие к этому вопросу подробности. Чем больше у нас на руках информации, тем ниже тревога, пугает в основном неизвестность. Наличие «плана Б» успокаивает.

Если самостоятельно слишком тяжело думать обо всем этом, следует оперативно обратиться к специалисту.

Автор заметки: Ксения