

Георги е млад семеен мъж с малко дете на 3 години. Жена му не работи и той се грижи за прехраната на семейството. Работи от 4 години във фирма в малък град, която постоянно е в затруднения и цари несигурност. Собствениците са изнервени и постоянно уволняват хора и назначават нови. Георги върши своята работа професионално и отговорно, но вижда, че това не се оценява достатъчно от собствениците на фирмата. Затова изпада в периоди на силна тревожност.

Дневник за следене на настроението на Георги

(Примерен запис за 1 седмица, за да му помогне да разбере своите емоционални модели и да намери начин да се справи със стреса.)

Ден 1

-  **Дата:** 5 февруари
-  **Час:** 08:30 ч. (преди работа)
-  **Настроение:** 4/10
-  **Емоции:** Тревожност, несигурност, раздразнение
-  **Тригери/Ситуации:** Будя се с чувство на тежест в гърдите. Мисля си за работата и как днес може да има нови уволнения.
-  **Физически усещания:** Стегнато усещане в стомаха, напрежение в раменете.
-  **Действия и реакции:** Опитвам се да не мисля за това, но безуспешно. Пия кафе, но не ми помага много.
-  **Какво ми помогна?** Прегърнах детето си преди да тръгна. Това ме накара да се усмихна за момент.
-  **Какво ще направя различно утре?** Ще се опитам да медитирам за 5 минути преди да стана от леглото.

Ден 2

-  **Дата:** 6 февруари
-  **Час:** 14:00 ч. (по време на работа)
-  **Настроение:** 3/10
-  **Емоции:** Безпокойство, безнадеждност
-  **Тригери/Ситуации:** Собственикът на фирмата влезе в офиса и крещя на колега без видима причина. Атмосферата стана още по-напрегната.
-  **Физически усещания:** Главоболие, усещане за стягане в гърдите.
-  **Действия и реакции:** Замълчах, продължих работата си, но се почувствах обезсърчен.
-  **Какво ми помогна?** Разговор с един от колегите – каза ми, че и той усеща същото. Това ме накара да не се чувствам сам в тази ситуация.
-  **Какво ще направя различно утре?** Ще се фокусирам върху работата си и ще се опитам да игнорирам напрежението около мен.

Ден 3

-  **Дата:** 7 февруари
-  **Час:** 19:30 ч. (след работа, вкъщи)
-  **Настроение:** 6/10
-  **Емоции:** Умора, но и спокойствие
-  **Тригери/Ситуации:** Връщам се у дома и детето ми скача върху мен, смее се и иска да си играем.
-  **Физически усещания:** Отпадналост, но усещам и топлина в сърцето.
-  **Действия и реакции:** Оставям телефона настрана и прекарвам време със семейството си.
-  **Какво ми помогна?** Забравих за работата за момент и се насладих на времето с детето си.
-  **Какво ще направя различно утре?** Ще се опитам да не нося стреса от работата вкъщи.
-

Ден 4

-  **Дата:** 8 февруари
-  **Час:** 11:00 ч. (на работа)
-  **Настроение:** 5/10
-  **Емоции:** Несигурност, но и мотивация
-  **Тригери/Ситуации:** Чувам слухове за предстоящи съкращения, но решавам да остана фокусиран върху задачите си.
-  **Физически усещания:** Леко напрежение в раменете, но се справям.
-  **Действия и реакции:** Записвам си няколко идеи как мога да подобря работата си и да се чувствам по-полезен.
-  **Какво ми помогна?** Фокусът върху конкретни задачи ми даде усещане за контрол.
-  **Какво ще направя различно утре?** Ще започна деня с план за задачите, за да не се разсейвам с негативни мисли.
-

Ден 5

-  **Дата:** 9 февруари
-  **Час:** 20:30 ч. (след вечеря)
-  **Настроение:** 7/10
-  **Емоции:** Благодарност, удовлетворение
-  **Тригери/Ситуации:** Жена ми приготи любимото ми ястие, говорихме си спокойно, детето беше весело.
-  **Физически усещания:** Отпускане, усещане за комфорт.
-  **Действия и реакции:** Останах в момента и се насладих на вечерта.
-  **Какво ми помогна?** Осъзнах, че въпреки стреса, у дома ме чака топлина.

 **Какво ще направя различно утре?** Ще запомня този момент, за да ми напомня, че животът не е само работа.

Ден 6

-  **Дата:** 10 февруари
-  **Час:** 16:00 ч. (почивен ден)
-  **Настроение:** 8/10
-  **Емоции:** Спокойствие, радост
-  **Тригери/Ситуации:** Излязохме на разходка с детето и се забавлявахме.
-  **Физически усещания:** Свеж въздух, усещане за лекота в тялото.
-  **Действия и реакции:** Забравих за тревогите си за няколко часа.
-  **Какво ми помогна?** Движението, смехът на детето, моментите със семейството.
-  **Какво ще направя различно утре?** Ще планирам още малки моменти за себе си, без вина.
-

Ден 7

-  **Дата:** 11 февруари
-  **Час:** 22:00 ч. (преди лягане)
-  **Настроение:** 6/10
-  **Емоции:** Смесени – тревожност за утрешния ден, но и усещане за баланс
-  **Тригери/Ситуации:** Мисля си за работата, но осъзнавам, че няма как да контролирам всичко.
-  **Физически усещания:** Леки сърцебиене и умора.
-  **Действия и реакции:** Дишам дълбоко няколко минути, слушам спокойна музика.
-  **Какво ми помогна?** Приемам, че някои неща не зависят от мен.
-  **Какво ще направя различно утре?** Ще се съсредоточа върху нещата, които зависят от мен, а не върху тези, които не мога да променя.
-

Изводи след 1 седмица:

-  Георги започва да осъзнава кои моменти най-много го тревожат и кои му носят спокойствие.
-  Разбира, че въпреки работния стрес, семейството му е стабилна опора.
-  Започва да прилага малки стратегии за управление на тревожността.
-

Следваща стъпка:

Да продължи да следи емоциите си и да намери нови начини за справяне със стреса. 💪