



Rajzos Terápiás Munkafüzet – Szorongás és Pánikzavar Feldolgozására



Ez a munkafüzet azoknak készült, akik időről időre vagy rendszeresen szorongást, pánikrohamot tapasztalnak, és szeretnék jobban megérteni önmagukat, valamint tudatosabban kezelni nehéz érzései

Rajzos feladatokkal mélyebb érzelmi szintek is elérhetők, főleg akkor, ha a szavak nehezen jönnek. A szorongás és pánikzavar feldolgozásához olyan kreatív, mégis terápiás célú rajzfeladatokat ajánlok, amelyek:

- segítenek kifejezni a belső feszültséget,
- támogatják az érzelemszabályozást,
- megerősítik az énképet és a kontrollérzetet.

1. A szorongás alakja

Instrukció:

Képzeld el, hogy a szorongásod egy élőlény vagy tárgy formájában jelenik meg. Rajzold le!

- Milyen formája van?
- Milyen színű?
- Milyen arcot vág, mit sugall?

Mit mondana neked ez a lény? Te mit mondanál neki?



2. Testtérkép – Hol lakik a szorongás?

Egy sematikus emberalakba rajzold be vagy színezd meg, hogy a tested mely pontjain érzed leginkább a szorongást.

Használj színeket:

- piros = feszültség
- kék = elzsibbadás
- sárga = remegés, idegesség stb.

Eredmény: Ez segíti a testtudatosságot és az önmegfigyelést, amit a szorongás csökkentéséhez fontos fejleszteni.

3. "A biztonság helye" – belső menedék megrajzolása

Képzeld el a számodra legbiztonságosabb, legnyugodtabb helyet – lehet valós vagy képzeletbeli. Rajzold le! Ez lehet egy erdő, tengerpart, szoba, barlang, ölelő kar, vagy akár egy felhő.

Kiegészítő:

Adj neki nevet, és később, ha szorongsz, idézd fel ezt a helyet!



4. "Előtte–utána" állapotrajz

Instrukció:

Rajzold le, hogy néz ki benned a szorongás előtt egy nehéz helyzet (pl. pánikroham) és utána, amikor már megnyugodtál. Használj formákat, vonalakat, színeket!

Ez a feladat segít tudatosítani a változást, és növeli az önbizalmat, hogy „képes vagy átvészelni”.



5. "Én-fám" – az erőforrásaid fája

Rajzolj egy fát, amely téged képvisel.

- A gyökerei jelképezik azt, ami megtart (pl. család, természet, hit)
- A törzse az „itt és most”, amiben most vagy
- Az ágak pedig a vágyaid, céljaid, erőforrásaid

Reflektív kiegészítés:

Írd rá a gyökerekhez: mitől vagy erős?

Az ágakhoz: miben szeretnél fejlődni?

