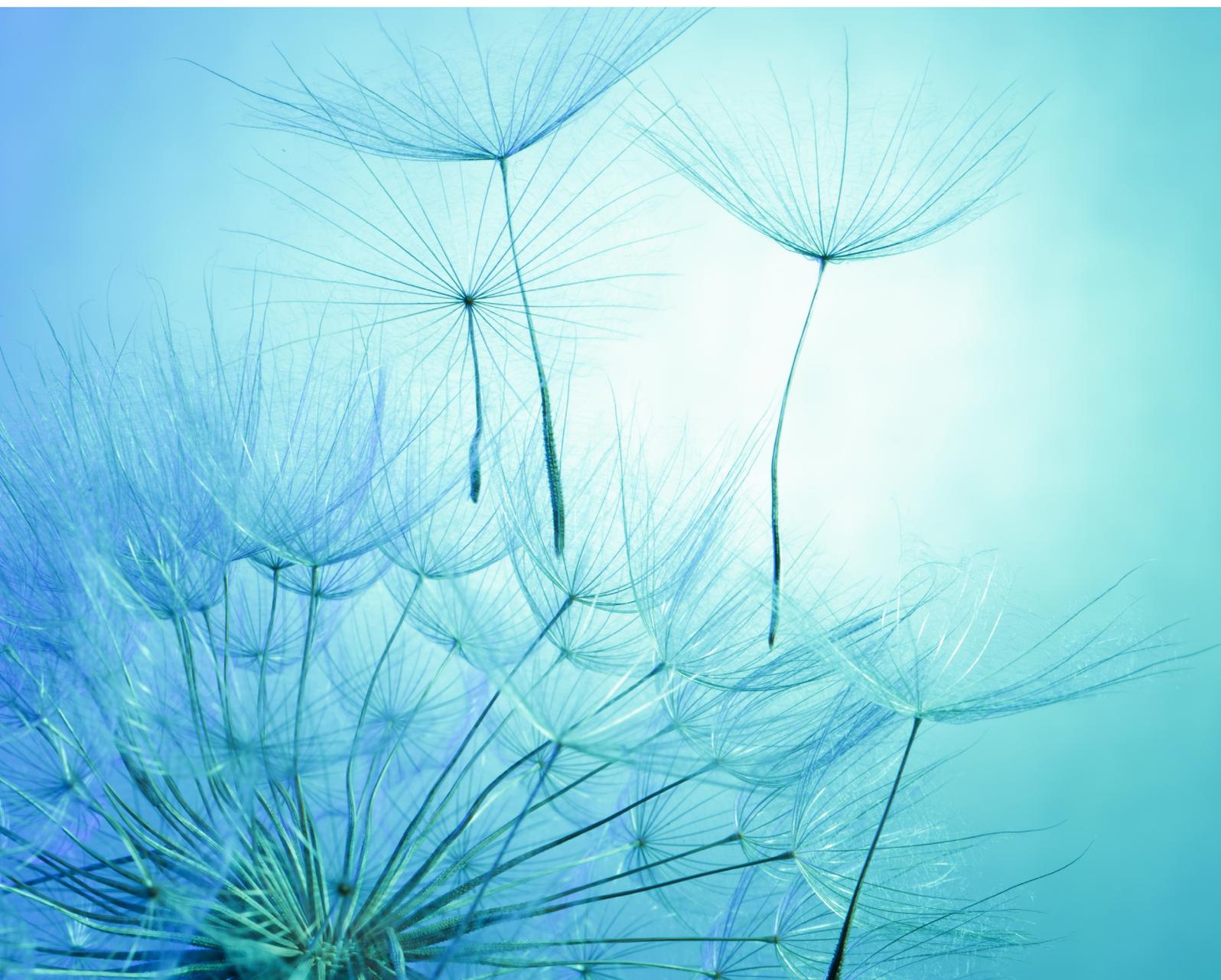


ВРЕДНЫЕ МЫСЛИ:

ОСПАРИВАНИЕ И ОТКАЗ ОТ НИХ



Научно обоснованный подход когнитивно-поведенческой терапии поможет вам преодолеть ряд распространенных эмоциональных трудностей — подавленное настроение, депрессию, гнев, тревогу.

ВРЕДНЫЕ МЫСЛИ

Приветствуем!

Молодцы, что прошли такой путь, чтобы попытаться справиться с эмоциональными трудностями, которые вы сейчас испытываете, например, подавленное настроение, депрессия, стресс, гнев, тревога. Обращение за помощью может быть одним из самых трудных шагов!

Книга *«Вредные мысли: оспаривание и отказ от них»* основана на научно обоснованном методе психологической терапии, известном как когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). В ней описаны две конкретные техники КПТ, называемые *«Оспаривание мысли»* и *«Поведенческие эксперименты»*. Было доказано, что эти техники помогают многим людям, испытывающим обычные эмоциональные трудности, такие как подавленное настроение, депрессия и тревога.

Данная книга должна сопровождаться поддержкой специалиста по психическому здоровью, подготовленного для того, чтобы помочь людям извлечь из нее максимальную пользу. Это может быть практикующий специалист по психологическому благополучию, или часто сокращенно PWP,

работающий в рамках программы улучшения доступа к психологической терапии (IAPT) в Англии. Учитывая успех этого способа работы, в других странах также все чаще стали появляться роли, схожие с ролью PWP.

Вы сами контролируете работу с этой книгой. Поэтому скорость зависит только от вас, а также от того, как вы будете применять полученные знания на практике.

Что же такое оспаривание мысли и поведенческие эксперименты?

Вредные мысли — это то, с чем мы все сталкиваемся. Эти вредные мысли могут расстроить нас, но чаще всего мы быстро продолжаем заниматься своими делами.

Однако иногда вредные мысли могут быть настолько сильными, что их трудно игнорировать и контролировать. Это особенно актуально, когда мы сталкиваемся с распространенной проблемой психического здоровья, такой как депрессия или тревога. Вредные мысли могут настолько подавлять и расстраивать, что могут повлиять на наше поведение и даже на физическое самочувствие, оказывая дополнительное негативное влияние на наше настроение. Они могут поддерживать то, что мы называем порочным кругом, о котором мы поговорим подробнее позже в этой книге.

Представленные в этой книге техники основаны на двух научно обоснованных методиках лечения распространенных эмоциональных трудностей: *оспаривание мысли и поведенческие эксперименты*. Эти техники могут помочь разорвать этот порочный круг, который может поддерживать бесполезные и расстраивающие эмоции, и многие исследования показали, что эти техники эффективны, особенно для людей, переживающих трудные жизненные события и другие проблемы.

Оспаривание мысли — это техника, которая поможет вам уменьшить влияние ваших вредных мыслей. Вы научитесь распознавать и опровергать свои вредные мысли, изучая доказательства за и против них. Вы сможете создать новые, более сбалансированные мысли. *Поведенческие эксперименты* дают возможность проверить эти новые сбалансированные мысли в повседневной жизни, если вы чувствуете, что это может принести дополнительную пользу. Это может быть полезно, поскольку иногда,

хотя мы и создали более сбалансированную мысль, мы все равно можем обнаружить, что не очень-то в нее верим. Таким образом *поведенческие эксперименты* могут помочь нам воплотить новую, более сбалансированную мысль в жизнь, предоставив нам более правдоподобные доказательства нашей новой мысли.

Прежде чем мы начнем, важно узнать немного больше о техниках, используемых в книге *«Вредные мысли: оспаривание и отказ от них»*. Тогда вы сможете решить, подходит ли вам эта техника. Вы также сможете определить, есть ли что-то, что может помешать вам извлечь максимум пользы из этой книги.

Чтобы узнать больше о книге «Вредные мысли: оспаривание и отказ от них», давайте познакомимся с историей Роберта и о том, как он использовал этот подход для преодоления своей депрессии. Помните, что хотя история Роберта посвящена его борьбе с депрессией и подавленным настроением, этот подход может быть одинаково полезен и для людей, испытывающих стресс или тревогу. ►

Если вы испытываете стресс или тревогу, и вам нужна поддержка в определении того, как вы можете применить используемые в данной книге техники, поговорите с вашим специалистом PWP или любым другим человеком, который может вас поддержать.

Рассказ Роберта



Мне 47 лет, и я начал чувствовать себя плохо после того, как 18 месяцев назад распался мой брак. Со временем я стал чувствовать себя все более подавленным. Я постепенно потерял контакт со многими общими друзьями — я был уверен, что они на стороне моей бывшей жены. Я видел двух своих детей, Эми и Оливию, только раз в выходные, что было для меня очень тяжело.

Я чувствовал себя неудачником и винил себя в распаде нашего брака. По мере того, как шли месяцы, я обнаружил, что делаю все меньше и меньше и не разговариваю с друзьями. Если я не видел своих детей в выходные, я часами лежал в постели, и даже когда заставлял себя встать с постели, то проводил день перед телевизором.

Мое плохое настроение также сказывалось на моей работе. У меня была очень плохая концентрация внимания, и я забывал о многих важных задачах. Затем я стал беспокоиться, что мой начальник считает меня бесполезным, и был уверен, что потеряю работу. Мне также было очень трудно следить за такими вещами, как счета дома. После развода у меня было много финансовых трудностей, и неоплаченные счета накапливались. Все это только заставляло меня чувствовать себя еще большим неудачником и постепенно начинало меня напрягать!

Я хотел справиться с этими вредными эмоциями, но не представлял, с чего начать. Я поговорил с врачом общей практики о своем самочувствии, и он порекомендовал мне обратиться к специалисту по психологическому благополучию (PWP). Сначала я не был уверен. Я просто не мог понять, как разговор с кем-то может помочь решить все мои проблемы. Однако примерно через месяц у меня была назначена встреча с Ханной, моим специалистом PWP. Она задала мне много вопросов о том, что происходит в моей голове, что я ощущаю в своем теле, что я делаю больше или меньше и как я себя чувствую.

Поначалу все эти вопросы казались мне немного странными, и я не мог понять, какое отношение они имеют ко мне. Однако, когда Ханна связала мои трудности с так называемым рабочим листом **«Порочный круг»**, все стало понятно. Впервые я увидел, что мои поступки, мысли, физические и эмоциональные ощущения влияют друг на друга и усугубляют ситуацию. Ханна также объяснила, что она помогает людям использовать подходы, основанные на психологической терапии, называемой когнитивно-поведенческой терапией, или сокращенно КПТ. С помощью КПТ я мог бы попытаться разорвать **порочный круг**, сосредоточившись либо на изменении своих мыслей, либо на изменении своего поведения. Я объяснил Ханне, что действительно борюсь со многими подавляющими и расстраивающими меня негативными мыслями, которые я очень хотел бы побороть..

Ханна объяснила, как она работает с книгой по самопомощи под названием «Вредные мысли: оспаривание и отказ от них». Она объяснила, что этот подход состоит из двух методик, которые называются «оспаривание мысли» и «поведенческие эксперименты». Сначала идея бросить вызов своим мыслям казалась довольно странной — особенно потому, что я был уверен, что мои негативные мысли о себе и других вещах — правда! Однако Ханна объяснила, что *оспаривание мысли и поведенческие эксперименты* помогут мне осознать, что мысли могут быть просто мыслями — и не обязательно фактами! Она объяснила, как я буду работать в свободное время над книгой «Вредные мысли: оспаривание и отказ от них», но она будет поддерживать меня каждую неделю, чтобы я не сбился с пути, и будет помогать мне преодолевать любые трудности, если они возникнут.

Каждый сеанс поддержки длился около получаса, и, учитывая мою загруженность на работе, это казалось выполнимым, хоть и с трудом.

В течение следующих недель Ханна помогала мне работать с книгой. Прежде всего, она попросила меня заполнять **Дневник мыслей** всякий раз, когда я чувствовал себя подавленным или грустным. Она также предложила мне ознакомиться с информацией о *вредных стилях мышления*. Это помогло бы нам обоим понять некоторые вредные мысли, которые у меня возникают, и как они связаны с тем, что я чувствую. Когда я начал записывать

все свои мысли, то понял, как много их было, и мне показалось, что это слишком трудно. Однако, прочитав информацию о **вредных стилях мышления**, я понял, что хотя у меня было много сложных мыслей, многие из них были связаны с негативным представлением о том, как другие видят наш стиль мышления. На следующем занятии Ханна объяснила, что распознавание наших **вредных стилей мышления** может помочь нам осознать наши мысли, а также признать, что это просто мысли, а не обязательно факты.

Затем мне нужно было выбрать мысль, над которой я хотел бы поработать, — мысль, причиняющую мне наибольшее беспокойство, известную как **горячая мысль**. Хотя я испытывал целый ряд различных бесполезных и тревожных мыслей, мы решили поработать над темой «*Никто из моих друзей больше не хочет быть рядом со мной. Никто меня не любит*». Этот вопрос создавал большие трудности для меня. Не в последнюю очередь потому, что он заставлял меня чувствовать себя настолько плохо, что мешал мне пытаться разобраться с другими вещами, вызывая стресс и тревогу. Ханна рассказала, что часто так и бывает, и если люди испытывают одновременно плохое настроение и стресс, то иногда работа сначала над плохим настроением может помочь им решить некоторые проблемы, вызывающие стресс.

Я оценил силу этой мысли в 90% и записал ее в верхней части своего рабочего листа «**Оспаривание мысли**». Следующим шагом был сбор доказательств «за» и «против» этой **горячей мысли**. Ханна объяснила, что колонка *Пересмотренные*,

более *сбалансированные мысли* в рабочем листе «**Оспаривание мысли**» была создана для того, чтобы помочь мне получить более сбалансированный взгляд на ситуацию. Мы с Ханной решили, что в качестве «домашнего задания» я приведу доказательства «за» и «против» моей **горячей мысли** и попытаюсь придумать *пересмотренную, более сбалансированную мысль*. Мне было довольно легко собрать доказательства в пользу этой мысли, но трудно найти доказательства против нее. Использование раздела «**Сбор доказательств против горячей мысли: вопросы, которые нужно задать себе**» в книге помогло мне найти немного доказательств против моей **горячей мысли**, но мне действительно трудно было придумать *пересмотренную, более сбалансированную мысль*. Однако, когда я пришел к Ханне на следующий прием, она объяснила, что при освоении нового навыка обычно требуется время и несколько попыток, прежде чем он начнет получаться. Она предложила мне просмотреть **доказательства моей горячей мысли** и подумать, сколько доказательств является фактами, а сколько — мнением. Оглядываясь назад, я понял, что некоторые из этих доказательств были скорее мнением, чем фактом, и я снова попал в ловушку **вредных стилей мышления**. Пересмотрев доказательства, я обнаружил, что для моей горячей мысли было очень мало **доказательств**, и мне удалось придумать *пересмотренную, более сбалансированную мысль* — «У меня действительно есть друзья, которые заботятся обо мне, мне просто нужно приложить больше усилий, чтобы увидеться с ними». Несмотря на то, что в эту мысль я верил лишь на 50%, мне все равно было грустно. Ханна объяснила, что иногда, хотя

мы можем логически считать что-то правдой, мы просто не **чувствуем этого**. В этих случаях поведенческие эксперименты могут стать способом проверки ваших мыслей в повседневной жизни. Вместе мы спланировали поведенческий эксперимент, чтобы проверить мою новую мысль, используя рабочий лист «**План поведенческих экспериментов**». Я решил связаться с одним из своих самых старых друзей, Стивом, и пригласить его выпить. На самом деле все прошло гораздо лучше, чем я предполагал, Стив был очень рад получить от меня весточку, и мы отлично пообщались. Теперь я гораздо больше верил в свою пересмотренную мысль!

Со временем ситуация стала улучшаться. Мне даже удалось начать бороться со своими негативными мыслями в момент их возникновения — это называется «**Ловля мыслей**». Это действительно помогло справиться с другими мыслями, которые заставляли меня испытывать стресс и тревогу. Впервые за много лет я почувствовал, что могу справиться с тем, что вызывает у меня стресс. У меня все еще бывают дни, когда я чувствую себя подавленным, и временами я испытываю стресс и тревогу, но я чувствую, что гораздо лучше контролирую свои негативные мысли, и все кажется гораздо менее подавляющим. Сейчас я снова общаюсь со многими старыми друзьями и гораздо лучше справляюсь с работой и финансами.

Наконец-то, кажется, я вновь обрел контроль над своей жизнью и чувствую, что снова могу получать удовольствие от всего!

Что такое депрессия и подавленное настроение?

Депрессия и подавленное настроение — это обычное явление. Примерно каждый пятый человек в своей жизни испытывает депрессию или подавленное настроение в такой степени, что это оказывает значительное влияние на его жизнь. Люди в депрессии могут обнаружить, что отказываются от занятий, которыми занимались раньше, чувствуют себя подавленными или вялыми, усталыми и истощенными, испытывают тяжелые, нерадостные мысли.

Хотя существует множество теорий о том, что вызывает депрессию, эксперты до сих пор не уверены в конкретной причине, но вот некоторые возможные варианты:

- Провоцируется трудными и стрессовыми жизненными событиями.
- Отказ от важных, ценных и приятных занятий.
- Мысли в голове становятся вредными и негативными.
- Низкий уровень химического вещества в мозге, называемого серотонином.

Хотя любая из этих возможностей может влиять на наше настроение, скорее всего, на то, как мы себя чувствуем, влияет их сочетание.

На что похожа депрессия?

Хотя депрессия и подавленное настроение переживаются людьми по-разному, существует ряд общих признаков и симптомов.

Они относятся к четырем основным областям и могут включать в себя следующее:



Подобно порочному кругу, каждая из этих сфер оказывает влияние на другие и может повлиять на такие важные сферы жизни, как работа, отношения и хобби.

Что такое тревога?

Тревога также часто встречается, и иногда может быть полезной, когда является нормальной реакцией на опасность и стресс. Однако иногда тревога может стать сильной, частой и бесполезной. Примерно каждый пятый человек в своей жизни испытывает депрессию или подавленное настроение в такой степени, что это оказывает значительное влияние на его жизнь. Существует несколько различных типов тревожных расстройств, такие как специфические фобии, паническое расстройство и генерализованное тревожное расстройство. Если у вас проблемы с тревогой, ваш специалист РВП или любой другой человек, оказывающий вам поддержку, сможет помочь вам определить конкретный тип тревоги, который вы испытываете.

Хотя существует множество теорий о том, что вызывает тревогу, эксперты до сих пор не уверены в конкретной причине. Но вот несколько вариантов:

- Провоцируется трудными и стрессовыми жизненными событиями.
- Семейный анамнез проблем с психическим здоровьем.
- Мысли в голове становятся вредными и негативными.
- Дисбаланс нейротрансмиттеров (химических веществ мозга), таких как серотонин, норадреналин и гамма-аминомасляная кислота.

Хотя любая из этих возможностей может влиять на наше настроение, скорее всего, на то, как мы себя чувствуем, влияет их сочетание.

На что похожа тревога?

Различные тревожные расстройства переживаются людьми по-разному, однако существует ряд общих признаков и симптомов.

Они относятся к четырем основным областям и могут включать в себя следующее:



Опять же, подобно порочному кругу, каждая из этих сфер оказывает влияние на другие и может повлиять на такие важные сферы жизни, как работа, отношения и хобби.

Чтобы лучше понять, как выглядит порочный круг, посмотрите ниже на рабочий лист «Порочный круг», заполненный для Роберта. Помните, что это порочный круг подавленного настроения и депрессии. Однако порочный

круг применим и к трудностям, связанным с тревогой. Затем вы можете заполнить свой собственный порочный круг на следующей странице.



Рабочий лист Роберта «Порочный круг» для его подавленного настроения

МОЯ СИТУАЦИЯ

Я развелся.

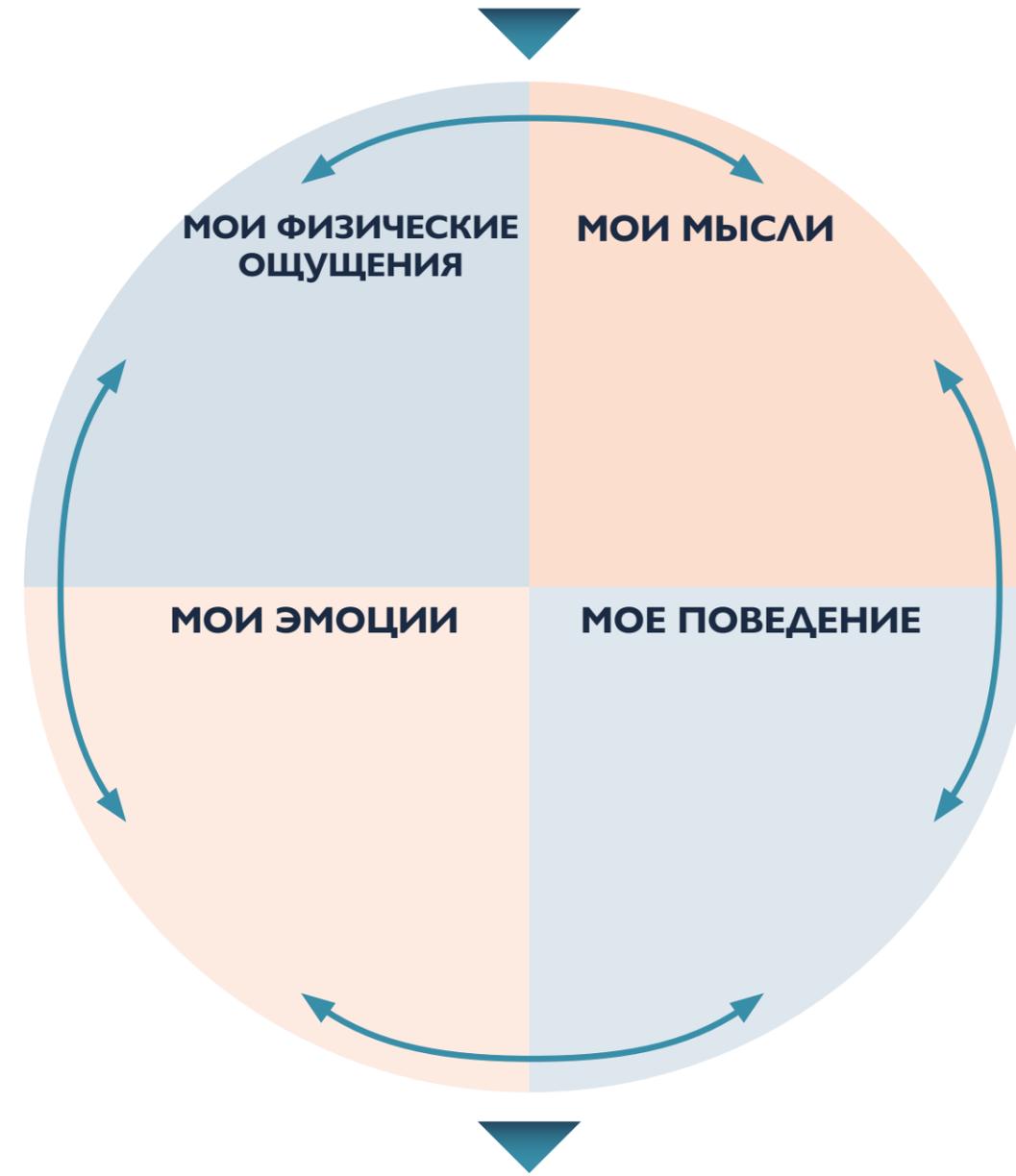


ВЛИЯНИЕ

Я чувствую себя очень изолированным от своих друзей. Мои финансы не поддаются контролю, и я не знаю, как ими управлять.

Рабочий лист «Мой порочный круг»

МОЯ СИТУАЦИЯ



ВЛИЯНИЕ

Постановка целей

Следующий шаг после заполнения рабочего листа «Порочный круг» — начать думать о постановке целей, которых вы хотели бы достичь к тому времени, когда закончите этот рабочий лист.

При постановке целей важно подумать о следующем ►

Основные советы

Будьте конкретны

Важно поставить конкретные цели, которых вы хотели бы достичь к тому времени, когда закончите этот рабочий лист. Люди часто хотят поставить перед собой большие цели, такие как *«чувствовать себя лучше»* или *«не испытывать такой тревоги»*. Однако бывает трудно определить, достигнута ли такая цель или когда она будет достигнута. Поэтому, ставя цели, подумайте о том, как вы узнаете, что не чувствуете себя подавленным, депрессивным или тревожным. Попробуйте подумать о том, чем вы можете заниматься, а затем поставьте перед собой более конкретные цели. Например, *«Я хотел бы иметь возможность ходить в город пешком по крайней мере два раза в неделю»*.

Будьте реалистичны

Для начала важно поставить перед собой цели, которые, по вашему мнению, реально достичь в течение ближайших нескольких недель. Поэтому подумайте о том, чтобы сначала поставить перед собой **краткосрочные цели** – цели, которые находятся вне пределов досягаемости, но не вне поля зрения, и начать работать над ними, прежде чем переходить к **среднесрочным** или **долгосрочным целям**. Однако на данном этапе все же стоит задуматься о среднесрочных и долгосрочных целях, поскольку они могут стать более достижимыми, если вы будете использовать эту программу и ваше подавленное настроение, депрессия или тревога начнут уходить.

Будьте позитивны

Может возникнуть соблазн сформулировать цели в терминах *«делать меньше»* или *«прекратить что-то»*. Например, *«меньше смотреть телевизор»* или *«перестану откладывать дела на работе»*. Однако часто полезнее выражать цели в более позитивном ключе или как стремление к чему-то. Вместо того чтобы *«меньше смотреть телевизор»*, подумайте, что вы можете сделать вместо этого. Например, *«снова заняться живописью»*. Или, вместо *«я перестану откладывать дела на работе»*, подумайте о некоторых выгодах, которые вы можете получить от достижения этой цели. Например, *«я буду стремиться выполнять больше дел, которые мне поручают на работе, и посмотрю, насколько я продвинулся, прежде чем обращаться за помощью, если она мне понадобится»*.



Приведем пример целей Роберта:

Рабочий лист целей Роберта

| | | | | | | | |
|--------|---|------------------------|--------|---|-------|---|---------------|
| ЦЕЛЬ 1 | Сегодняшняя дата: | Понедельник, 23 ноября | | | | | |
| | Пойти выпить с моим лучшим другом Стивом. | | | | | | |
| | Я могу сделать это сейчас (обведите цифру): | | | | | | |
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | Совсем не могу | | Иногда | | Часто | | В любое время |

| | | | | | | | |
|--------|---|-------------------------|--------|---|-------|---|---------------|
| ЦЕЛЬ 2 | Сегодняшняя дата: | Понедельник, 23 ноября. | | | | | |
| | Связаться с электрической компанией по поводу трудностей с оплатой счета. | | | | | | |
| | Я могу сделать это сейчас (обведите цифру): | | | | | | |
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | Совсем не могу | | Иногда | | Часто | | В любое время |

Вы увидели **краткосрочные цели**, которые Роберт поставил перед собой, используя рабочий лист «Цели» на следующей странице. Теперь пришло время установить **краткосрочные цели** для себя.



Рабочий лист «Мои цели»

| | | | | | | | |
|--------|---|---|--------|---|-------|---|---------------|
| ЦЕЛЬ 1 | Сегодняшняя дата: | | | | | | |
| | Я могу сделать это сейчас (обведите цифру): | | | | | | |
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | Совсем не могу | | Иногда | | Часто | | В любое время |

| | | | | | | | |
|--------|---|---|--------|---|-------|---|---------------|
| ЦЕЛЬ 2 | Сегодняшняя дата: | | | | | | |
| | Я могу сделать это сейчас (обведите цифру): | | | | | | |
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | Совсем не могу | | Иногда | | Часто | | В любое время |

| | | | | | | | |
|--------|---|---|--------|---|-------|---|---------------|
| ЦЕЛЬ 3 | Сегодняшняя дата: | | | | | | |
| | Я могу сделать это сейчас (обведите цифру): | | | | | | |
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | Совсем не могу | | Иногда | | Часто | | В любое время |

| | | | | | | | |
|--------|---|---|--------|---|-------|---|---------------|
| ЦЕЛЬ 4 | Сегодняшняя дата: | | | | | | |
| | Я могу сделать это сейчас (обведите цифру): | | | | | | |
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | Совсем не могу | | Иногда | | Часто | | В любое время |

| | | | | | | | |
|--------|---|---|--------|---|-------|---|---------------|
| ЦЕЛЬ 5 | Сегодняшняя дата: | | | | | | |
| | Я могу сделать это сейчас (обведите цифру): | | | | | | |
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | Совсем не могу | | Иногда | | Часто | | В любое время |

Молодец!

Теперь пришло время начать работу над оспариванием мысли и поведенческими экспериментами. Это может показаться немного сложным! Но помните, что вы сами контролируете свой ритм и у вас есть поддержка.

Иногда прогресс будет медленным, и будут случаться неудачи. Это совершенно нормально и вполне ожидаемо. Если вы столкнулись

с трудностями, поговорите со своим специалистом PWP или с кем-либо еще, кто может оказать вам поддержку.

Этап 1:

Понимание силы наших мыслей

Заполнив рабочий лист **«Порочный круг»**, вы, возможно, заметили, как ваши мысли влияют на ваши эмоции, физические ощущения и поведение. Понимая влияние нашего вредного мышления, мы можем целенаправленно воздействовать на эту область порочного круга с помощью **оспаривания мысли**.

Вредные мысли могут быть настолько сильными, что их трудно игнорировать. Иногда попытки игнорировать вредные мысли могут заставить нас думать о них чаще. Кроме того, когда мы переживаем проблемы или трудности

в нашей жизни, вредные мысли могут возникать чаще и их трудно контролировать.

Чтобы понять силу наших мыслей, представьте себе следующую ситуацию:

Вы идете по своей центральной улице. Вы видите друга, идущего по другой стороне дороги. Вы машете ему рукой и кричите «привет», но он продолжает идти и не отвечает.

Какой может быть результат:

«Он игнорирует меня. Наверное, я сделал что-то, что его расстроило».

Это может вызвать чувство грусти или вины. Вы можете идти домой и переживать, что сделали что-то, что его расстроило. Как вариант, результат может быть таким:

«Он игнорирует меня!
Да как он смеет игнорировать меня!»

Эта мысль может вызвать у вас чувство гнева. Вам может быть жарко и вы начинаете потеть. Вы можете изменить свое поведение, крикнув ему или отправив текстовое сообщение с требованием узнать, почему он игнорирует вас.

Содержание наших мыслей не только влияет на наши эмоции, но и может изменить наши физические ощущения, а также поведение. Эти изменения могут серьезно повлиять на нашу жизнь.

Теперь мы знаем немного больше о том, насколько сильными могут быть наши мысли, мы начнем работать **с этапом 2: Оспаривание мысли**, чтобы помочь вам преодолеть трудности.

Этап 2:

Оспаривание мысли

Теперь приступим к выполнению 4 шагов по оспариванию мыслей. Эта техника поможет вам начать бороться с вредными мыслями, помогая вам более детально изучить свои мысли и начать их оспаривать.

| | |
|--------------|---|
| Шаг 1 | Определите свои вредные мысли |
| Шаг 2 | Определите свои вредные стили мышления |
| Шаг 3 | Оспорьте свои мысли |
| Шаг 4 | Пересмотрите свою горячую мысль |



Шаг 1: Определите свои вредные мысли

Во-первых, используйте **рабочий лист «Дневник мыслей»** на стр. 23, чтобы записывать свои вредные мысли по мере их возникновения. Для начала заполните первые

три колонки этого рабочего листа: **ситуация, эмоция и мысль**, а **вредный стиль мышления** оставьте пустым — к этой колонке мы вернемся позже.

Ситуация:

Для начала подумайте о недавней ситуации, когда вы заметили, что ваши эмоции изменились в худшую сторону. Например, когда возникло чувство подавленности или тревоги. Важно постараться быть как можно более конкретным, записывая 4 «W»:

- **Когда (When)** произошла ситуация
- **Что (What)** вы делали
- **Где (Where)** вы были
- **С кем (Who)** вы были

Эмоции:

Затем запишите эмоции, которые вы испытали в данной ситуации, а также то, насколько сильно вы испытали эти эмоции по шкале от 0 до 100%, где 0% — совсем нет, а 100% — самое худшее, что может быть.

Мысли:

Наконец, запишите, что происходило в это время в вашей голове. У некоторых людей одна мысль может ходить по кругу. У других могут быть самые разные мысли. Если у вас возникает много разных мыслей, не нужно записывать их все, вместо этого запишите самые сильные мысли. Иногда люди могут воспринимать мысль не как слова, а как образ. Если это так, попробуйте написать описание изображения, которое у вас было.

Для каждой записанной мысли также запишите, насколько вы верите в эту мысль в настоящее время по шкале от 0 до 100%. 0% — совсем нет, 100% — полная вера в эту мысль.

Прежде чем вы начнете заполнять свой собственный рабочий лист «Дневник мыслей», давайте посмотрим на рабочий лист Роберта «Дневник мыслей», связанный с его подавленным настроением.



Рабочий лист Роберта «Дневник мыслей»

| Ситуация Опишите, когда это было, что вы делали, где вы были и кто был с вами. | Эмоция Напишите, какую эмоцию (эмоции) вы почувствовали и насколько сильной была эта эмоция (0-100%) | | Мысль Напишите, какая мысль (мысли) у вас возникла и насколько сильной была эта мысль (0-100%) | | Вредный стиль мышления Например, «делать наихудшие выводы». |
|--|---|----------|---|----------|--|
| | % | | % | | |
| <p>Когда: Вечер пятницы.</p> <p>Что: Увидел на Facebook, что некоторые из моих друзей пошли выпить без меня.</p> <p>Где: В моей гостиной.</p> <p>С кем: Сам.</p> | Грусть | % 90% | Никто из моих друзей больше не хочет встречаться со мной. Никто меня не любит. | % 90% | Негативный взгляд на то, как вас видят другие. |
| <p>Когда: В субботу утром.</p> <p>Что: Получил по почте напоминание о счете за электричество</p> <p>Где: Дома.</p> <p>С кем: Сам.</p> | Ошеломленность | % 80% | Я не могу ничего сделать самостоятельно. Я бесполезен. | % 85% | Быть своим худшим критиком. |
| <p>Когда: Понедельник, вторая половина дня.</p> <p>Что: Забыл отправить важное письмо на работе.</p> <p>Где: В офисе.</p> <p>С кем: Сам.</p> | Расстроенный | % 80% | Мой босс, должно быть, считает меня бесполезным. Рано или поздно он меня уволит. | % 75% | Негативный взгляд на то, как вас видят другие. |

Рабочий лист Роберта «Дневник мыслей»

По мере возникновения ситуаций в течение недели записывайте их в этот рабочий лист.

| Ситуация Опишите, когда это было, что вы делали, где вы были и кто был с вами. | Эмоция Напишите, какую эмоцию (эмоции) вы почувствовали и насколько сильной была эта эмоция (0-100%) | | Мысль Напишите, какая мысль (мысли) у вас возникла и насколько сильной была эта мысль (0-100%) | | Вредный стиль мышления Например, «делать наихудшие выводы». |
|---|---|---|---|---|--|
| | % | | % | | |
| <p>Когда:</p> <p>Что:</p> <p>Где:</p> <p>Кто:</p> | | % | | % | |
| <p>Когда:</p> <p>Что:</p> <p>Где:</p> <p>Кто:</p> | | % | | % | |
| <p>Когда:</p> <p>Что:</p> <p>Где:</p> <p>Кто:</p> | | % | | % | |

Шаг 2: Определите свои вредные стили мышления

Когда мы переживаем вредные мысли, бывает очень трудно понять, что это всего лишь мысли, а не факты. Это происходит потому, что вредные мысли могут казаться очень сильными и правдоподобными.

Чтобы помочь нам распознать вредные мысли, полезно понять различные типы вредных мыслей. Это называется **вредные стили мышления**.

Вредные стили мышления:

Быть своим худшим критиком

Я глуп и никому не нужен

Негативный взгляд на то, как вас видят другие

Они согласились пойти со мной выпить только потому, что им меня жалко

Мрачный взгляд на будущее

Бесполезно пытаться. Мне никогда не стать лучше

Делать наихудшие выводы / катастрофизация

Мой пульс снова участился, я могу потерять сознание

Несправедливое взятие ответственности

Мой сын провалил экзамен по математике. Это моя вина. Я плохой родитель.

Делать чрезмерно обобщающие заявления или правила

Я совершил ошибку на работе. Я всегда все порчу.

Понимание того, какими **стилями мышления** мы обладаем, может помочь нам:

- Легче распознавать свои вредные мысли и, следовательно, что-то с ними делать.
- Признать, что наши вредные мысли — это, скорее всего, просто мысли, а не факты. Это может облегчить нам задачу по борьбе с ними.

Затем вернитесь к рабочему листу **«Дневник мыслей»** на стр. 23 и отметьте каждую мысль тем стилем мышления, к которому, по вашему мнению, она относится.

Шаг 3: Оспорьте свои мысли

Следующий шаг — оспорить свои мысли, изучив доказательства «за» и «против».

Сначала выберите мысль из **рабочего листа «Дневник мыслей»**, которая причиняет вам наибольшее беспокойство и имеет самую сильную связь с эмоцией, которую вы определили. Это называется **горячей мыслью**. Там, где это возможно, полезно работать над мыслью, в которую вы **верите по крайней мере на 60%**, и которая вызывает **эмоцию силой в 60%**.

Напишите свою **горячую мысль** в верхней части **рабочего листа «Дневник мыслей»**

на стр. 28, указав, насколько вы верите этой мысли. Затем подвергнете свою **горячую мысль** испытанию, собрав доказательства «за» и «против» нее. Важно, чтобы записанные вами доказательства были основаны на «фактах», а не на «мнениях».

Ваш специалист PWP может помочь вам отделить мнение от факта, если поначалу вам будет трудно это сделать. Часто людям легче начать со сбора доказательств для **горячей мысли**. Запишите доказательства, подтверждающие вашу мысль, в свой рабочий лист **«Оспаривание мысли»**.

Затем перейдите к записи **доказательств против горячей мысли** в рабочем листе «Оспаривание мысли». Обычно поначалу это бывает трудно сделать. Однако, как и все новые навыки, со временем это станет проще. Если вы обнаружите, что испытываете трудности, поговорите со своим специалистом

PWP или другим человеком, который вас поддерживает. Иногда вам также может быть полезно обратиться за помощью к кому-то, кому вы доверяете, например, к члену семьи или другу.

Сбор доказательств против горячих мыслей: Вопросы, которые следует задать себе

Чтобы помочь вам собрать **доказательства против горячей мысли**, может быть полезно задать себе следующие вопросы:

Что бы я сказал другу, у которого возникла такая мысль в похожей ситуации?

Какие доказательства против этой мысли могли бы привести мои друзья или семья?

Если бы я не чувствовал себя так, я бы поверил в это? Если нет, то почему?

Если я оцениваю веру в свою горячую мысль на 85%, то есть на 15% я не верю в ее истинность. Что составляет эти 15%?

Смотрю ли я на всю картину в целом, а также есть ли другой способ взглянуть на эту ситуацию?

Будет ли это важно через 6 месяцев? Если нет, то почему?

На следующей странице вы можете ознакомиться с рабочим листом Роберта «Оспаривание мыслей».

Рабочий лист Роберта «Оспаривание мыслей»

| Моя горячая мысль: | | Сила веры % |
|--|---|-------------|
| Никто из моих друзей больше не хочет встречаться со мной. Никто меня не любит. | | 90% |
| Доказательства в поддержку моей горячей мысли | Доказательства против моей горячей мысли | |
| Джон сказал мне, что не хочет больше встречаться со мной, потому что со мной неинтересно. | На прошлой неделе мой старый друг прислал мне сообщение, чтобы узнать, как у меня дела. | |
| Некоторые из моих друзей ходили куда-то без меня, чтобы выпить. | На той неделе после работы меня пригласили выпить с коллегами. | |
| С тех пор как я развелся, я слышал, как Аки сказал, что я был неудачником и никто не хотел быть рядом со мной. | Сэм на работе видел, что я расстроен, и пригласил меня сходить на регби. | |

▶ ВАЖНО

Старайтесь избегать создания такой пересмотренной мысли, которая слишком сильно отклоняется в противоположную сторону.

Ваша горячая мысль была вредной, потому что это был экстремальный образ мышления. Крайности мышления как в негативном, так и в позитивном ключе могут быть вредными. Вместо этого постарайтесь создать более сбалансированное мышление.

Рабочий лист Роберта «Пересмотренная, более сбалансированная мысль»



Моя пересмотренная мысль:

Моя вера в свою пересмотренную мысль (0-100%)

Первоначальная эмоция, которую я испытал:

Сила этой эмоции в свете моей пересмотренной мысли (0-100%)

▶ ВАЖНО

- Изменение образа мышления требует времени и усилий. Может пройти несколько недель, прежде чем вы начнете замечать, что ваши труды приносят плоды.
- Со временем эти действия должны стать проще. Однако внезапно у вас может возникнуть мысль, которую очень трудно оспорить. Если вы обнаружите, что испытываете трудности, поговорите со своим специалистом PWP или другим человеком, который вас поддерживает.
- Хотя многие из наших вредных мыслей — это просто мысли, а не факты, иногда вы можете обнаружить, что вредная мысль является правдой. Понятно, что это может расстроить. Однако иногда осознание того, что в наших вредных мыслях могут быть какие-то элементы, в которых есть доля правды, может стать первым шагом к решению проблемы или трудности. И снова, если это так, поговорите со своим специалистом PWP или другим человеком, который вас поддерживает.

Помогите! Я не очень верю в свои пересмотренные, более взвешенные мысли

Иногда люди обнаруживают, что с первого раза не очень-то верят в свою пересмотренную, более сбалансированную мысль. Это вполне объяснимо, поскольку освоение любого нового навыка, например, изменение образа мышления, требует времени и практики. В ближайшие недели попробуйте оспорить другие возникающие мысли.

Еще один полезный способ увеличить силу вашей веры в **пересмотренную, более сбалансированную мысль** — проверить ее в повседневной жизни. Мы

узнаем больше о проверке ваших мыслей в следующей части этой книги: **Шаг 3: Поведенческие эксперименты.** Однако проработать этот этап нужно только в том случае, если вы обнаружите, что слабо верите в свою **пересмотренную, более сбалансированную мысль**. Если вы не уверены в том, нужно ли вам пройти шаг 3, поговорите со своим специалистом PWP или другим человеком, который вас поддерживает. Если вам не нужен шаг 3, то это отличная новость, переходите сразу к **шагу 4: Ловля мыслей** на стр. 39.

Шаг 3:

Поведенческие эксперименты

Хотя мы можем создать пересмотренную, более сбалансированную мысль и логически считать ее истинной, иногда мы можем просто не «чувствовать» ее — мы можем недостаточно верить в нее. Это может произойти, когда существует разрыв между тем, что мы логически знаем как истину, и тем, что мы чувствуем по этому поводу.

В этом случае, возможно, следует перестать собирать доказательства против вашей **горячей мысли** на бумаге и *проверить эту мысль в повседневной жизни* помощью техники, называемой «поведенческим экспериментом». Это может помочь, поскольку обучение на собственном опыте может дать вам доказательства, в которые вы будете больше верить. Поведенческие эксперименты помогут вам проверить истинность **горячей мысли** или воплотить в жизнь **пересмотренную, более сбалансированную мысль**.

Однако помните, что если вы чувствуете, что

оспаривание мысли было достаточным, и ваша депрессия или тревога начали ослабевать, вам, возможно, не потребуется переходить к *поведенческим экспериментам*. Более подробное обсуждение этого вопроса с вашим специалистом PWP или другим человеком, оказывающим вам поддержку, может помочь вам принять решение.

Если вы считаете, что переход к *поведенческим экспериментам* будет полезен, то вот **три этапа**, которые мы начнем прорабатывать:

- | | |
|---------------|---|
| Этап 1 | Планируйте свой поведенческий эксперимент |
| Этап 2 | Проведите свой поведенческий эксперимент |
| Этап 3 | Проанализируйте свой поведенческий эксперимент |

Этап 1: Планируйте свой поведенческий эксперимент

Используя рабочий лист «**План поведенческих экспериментов**» на стр. 35, запишите мысль, которую вы хотите проверить, в колонке **Мысль, которую нужно реализовать**. Это может быть **горячая мысль** или **пересмотренная, более сбалансированная мысль**. Оцените свою текущую веру в эту мысль (0-100%).

Затем спланируйте, как вы собираетесь проверить эту мысль — как вы собираетесь воплотить ее в жизнь? Важно постараться быть как можно более конкретным, записав 4 «W» в колонке **Проектирование эксперимента**.

- **Что (What)** вы собираетесь делать
- **Когда (When)** вы собираетесь это сделать
- **Где (Where)** вы собираетесь это делать
- **С кем (Who)** вы собираетесь это сделать

В колонке **Прогнозирование худшего** напишите самое худшее, что, по вашему мнению, может произойти, и оцените вероятность этого по шкале от 0 до 100%. Затем предскажите альтернативный исход

и запишите его в колонке **Предсказание альтернатив**. Это может быть еще одна плохая вещь, или она может быть более сбалансированной — однако убедитесь, что она хотя бы немного отличается от вашего худшего прогноза. Опять же, оцените вероятность того, что это произойдет, по шкале от 0 до 100%.

Далее важно подумать о препятствиях, которые могут помешать или остановить вас на пути к осуществлению вашего плана. Попробуйте рассмотреть внутренние вещи, например, отвлекающие мысли, мотивацию, недостаток энергии. Также учитывайте внешние факторы, например, уход за детьми, недостаток времени, недостаток денег. Запишите эти барьеры в колонке **Возможные барьеры**. Наконец, заранее составьте план по преодолению этих барьеров в колонке **Преодоление барьеров**. Заблаговременное планирование повысит вероятность того, что вам удастся осуществить задуманное.

Рабочий лист Роберта «**План поведенческих экспериментов**» вы можете увидеть на следующей странице.



Рабочий лист Роберта «План поведенческих экспериментов»

Мысль, которую нужно воплотить в действие

Я хочу воплотить в жизнь следующую мысль: **Я верю в эту мысль (0-100%)** 50%

У меня есть друзья, которые заботятся обо мне, просто мне нужно приложить больше усилий, чтобы увидеться с ними.

Проектирование эксперимента

Я собираюсь проверить эту мысль на практике:

Что? Я собираюсь позвонить своему другу Стиву и пригласить его выпить вечером после работы на следующей неделе.

Где? У меня дома.

Когда? Во вторник вечером в 20:00.

С кем? Сам.

Прогнозирование худшего

Я предсказываю худшее, что произойдет: **Я думаю, что это произойдет (0-100%)** 70%

Он повесит трубку.

Прогнозирование альтернативы

Он ответит на телефонный звонок, но не сможет прийти и придумает оправдание.

Я думаю, что это произойдет (0-100%) 90%

Возможные барьеры

Помешать этому могут следующие факторы:

Мои вредные мысли о том, что произойдет — мне станет еще хуже, если он не ответит на мой звонок или откажет мне. Я очень устаю по вечерам, и у меня может не хватить энергии.

Преодоление барьеров

Я могу преодолеть эти проблемы следующим образом:

Хотя я беспокоюсь о том, что может произойти, я должен попробовать. В конце концов, он написал мне на прошлой неделе, так что, возможно, все будет хорошо.

Я могу устать, но мне нужно постараться сделать все возможное, чтобы попробовать.

Рабочий лист «План поведенческих экспериментов»

Мысль, которую нужно воплотить в действие

Я хочу воплотить в жизнь следующую мысль: **Я верю в эту мысль (0-100%)**

Проектирование эксперимента

Я собираюсь проверить эту мысль на практике:

Что?

Где?

Когда?

С кем?

Прогнозирование худшего

Я предсказываю худшее, что произойдет: **Я думаю, что это произойдет (0-100%)**

Прогнозирование альтернативы

Я думаю, что это произойдет (0-100%)

Возможные барьеры

Помешать этому могут следующие факторы:

Преодоление барьеров

Я могу преодолеть эти проблемы следующим образом:

Этап 2: Проведите свой поведенческий эксперимент

Теперь пришло время реализовать свой план и проверить свою мысль в повседневной жизни.

Проанализируйте свой поведенческий эксперимент

Постарайтесь заполнить рабочий лист «Анализ поведенческих экспериментов» на стр. 38 вскоре после завершения вашего поведенческого эксперимента. Это поможет вам запомнить как можно больше деталей.

Запишите свою Мысль, которую нужно воплотить в действие из рабочего листа «План поведенческих экспериментов» в первую колонку рабочего листа «Анализ поведенческих экспериментов», а также то, насколько вы верили в эту мысль.

Затем запишите информацию о прогнозировании худшего из рабочего листа «План поведенческих экспериментов» во второй столбец рабочего листа «Анализ поведенческих экспериментов» и запишите, насколько вы верили этому прогнозу. В колонке Что произошло запишите, как прошел поведенческий эксперимент — что произошло, когда вы попытались воплотить свою мысль в жизнь.

Затем подумайте о том, чему вы научились в ходе поведенческого эксперимента, в колонке Мое обучение.

В результате того, что вы узнали из Поведенческого эксперимента, как вы могли бы изменить свои мысли? Запишите свою новую мысль в колонке Пересмотр моей первоначальной мысли, а также оцените, насколько сильно вы верите в эту новую мысль и насколько сильно вы верите в свою первоначальную мысль.

Исходя из вашей новой мысли, может быть полезно подумать о том, как в будущем вы можете поступить по-другому — запишите это в колонке Изменение поведения.

Наконец, некоторые люди считают полезным подумать о том, что они хотят делать дальше. Например, нужно ли вам подумать о проведении еще одного поведенческого эксперимента, опираясь на достигнутые результаты? Если да, то вы можете начать обдумывать мысль, которую вы хотите проверить, или следующий эксперимент, который вы хотели бы провести. Или же, возможно, этот эксперимент помог вам продвинуться вперед настолько, что вы можете продолжить работу над Оспариванием мысли, и в этом случае вы можете вернуться к стр. 39. Запишите, что вы хотите сделать дальше, в колонке Следующие шаги.

Рабочий лист Роберта «Анализ поведенческих экспериментов» вы можете увидеть на следующей странице.

Рабочий лист Роберта «Анализ поведенческих экспериментов»

| Мысль, которую нужно воплотить в действие | | |
|--|-----------------------------|---|
| Я хочу воплотить в жизнь следующую мысль: | Я верю в эту мысль (0-100%) | 50% |
| У меня есть друзья, которые заботятся обо мне, просто мне нужно приложить больше усилий, чтобы увидеться с ними. | | |
| Мое первоначальное предсказание | | |
| Я предсказал, что произойдет следующее | Я верю в эту мысль (0-100%) | 70% |
| Он повесит трубку. | | |
| Результаты | | |
| Что произошло на самом деле: | | |
| Стив ответил на звонок! Мы очень долго беседовали. Стив сказал, что он очень беспокоился обо мне, и мы договорились пойти выпить пива после работы на следующей неделе. | | |
| Мое обучение | | |
| Из этого поведенческого эксперимента я узнал: | | |
| У меня все еще есть друзья, и хотя в моем браке случались разные вещи, вовсе не обязательно, что все винят в них меня. Возможно, я был слишком строг к себе. | | |
| Пересмотр моей первоначальной мысли | | |
| Я бы изменил свою первоначальную мысль на: | | |
| У меня есть друзья, которые по-прежнему заботятся обо мне и не обязательно винят меня во всем, что произошло. | | |
| Я верю в эту мысль (0-100%) | 100% | Я верю в свою первоначальную мысль (0-100%) |
| | | 10% |
| Изменение поведения | | |
| Исходя из моей новой мысли, я собираюсь сделать следующее по-другому: | | |
| Приложить усилия и позвонить Стиву было очень полезно. Я собираюсь обязательно связаться с другими друзьями, с которыми давно не виделся — я не могу просто ждать, пока люди сами свяжутся со мной! | | |
| Следующие шаги | | |
| Другие поведенческие эксперименты, которые я, возможно, захочу попробовать: | | |
| Этот эксперимент прошел очень хорошо. Однако у меня все еще возникают другие нежелательные мысли, с которыми мне тяжело справиться. Я собираюсь вернуться к своему «Дневнику мыслей» и начать оспаривать и проверять некоторые другие трудные мысли. | | |



Мой рабочий лист «Оспаривание мыслей»

Мысль, которую нужно воплотить в действие

Я хочу воплотить в жизнь
следующую мысль:

Я верю в эту мысль (0-100%)

Мое первоначальное предсказание

Я предсказал, что
произойдет следующее:

Я верю в эту мысль (0-100%)

Результаты

Что произошло на самом деле:

Мое обучение

Из этого поведенческого эксперимента я узнал:

Пересмотр моей первоначальной мысли

Я бы изменил свою первоначальную мысль на:

Я верю в эту мысль
(0-100%)

Я верю в свою первоначальную мысль (0-100%)

Изменение поведения

Исходя из моей новой мысли, я собираюсь сделать следующее по-другому:

Следующие шаги

Другие поведенческие эксперименты, которые я, возможно, захочу попробовать:

Движение вперед с оспариванием мысли

Молодец! Надеюсь, к этому моменту вся ваша тяжелая работа окупается, и вы начинаете видеть преимущества.

Если вам стало легче заполнять рабочие листы, то, возможно, пришло время перейти к следующему этапу работы с мыслями – **Ловля мыслей**. Однако важно не спешить

переходить к Ловле мыслей раньше, чем вы почувствуете себя готовым.



Этап 4:

Ловля мыслей

Ловля мыслей — это применение «Оспаривания мыслей» на практике в тот момент, когда вы замечаете у себя вредную мысль. Вы пытаетесь поймать мысль до того, как она начнет подпитывать ваш порочный круг, и используете шаги по борьбе с мыслями, чтобы ослабить мысль до того, как она повлияет на другие области вашего порочного круга.

Как и любой новый навык, для его освоения может потребоваться время или вы можете обнаружить, что уже начали делать это совершенно естественно. В любом случае важно помнить, что разные мысли влияют на нас по-разному в разное время. Ловля мыслей может идти очень хорошо, но вдруг одну конкретную мысль становится очень трудно проработать. Если это происходит, полезно сделать шаг назад и подумать над тем, чтобы заполнить рабочие листы для этой конкретной мысли. После того, как вы заполните рабочие листы для этой **горячей мысли**, вы будете в более сильном положении, чтобы применить Ловлю мыслей к ней, когда она снова придет вам в голову.

По мере продвижения в работе с Ловлей мыслей вам могут показаться более полезными различные этапы Оспаривания мыслей.

Некоторые люди обнаруживают, что **определив**, к какому **вредному стилю мышления** относится эта мысль, они понимают, что эта мысль — всего лишь мысль, а не факт. Таким образом, им легче отмахнуться от нее. Другие считают, что рассмотрение **доказательств «за» и «против» горячей мысли** более полезно, и учатся делать это очень быстро.

Наконец, некоторые люди обнаруживают, что они могут быстро создать в своем сознании **Пересмотренную, более сбалансированную мысль**.

Хорошее самочувствие

Надеюсь, что за последние несколько недель вы научились создавать более сбалансированные мысли и разрывать порочный круг, который не лучшим образом влиял на ваши эмоции.

Чтобы обеспечить хорошее самочувствие в будущем, важно также постараться сделать приемы, которым вы научились в этой книге, частью своей повседневной жизни. Поэтому подумайте о том, что вам было особенно полезно.

Какие признаки и симптомы могут указывать на то, что вы испытываете общие эмоциональные трудности, такие как подавленное настроение, депрессия, стресс, гнев, тревога?

В начале книги вы записали физические ощущения, эмоции, мысли и поведение, которые вы испытали и которые указывают на то, что вы испытываете общую

эмоциональную трудность. В будущем это может послужить **предупреждающим признаком** того, что вы снова испытываете эти трудные эмоции. Для того чтобы вы знали о своих **предупреждающих признаках**, полезно заполнить рабочий лист **«Мои предупреждающие признаки»**. Итак, посмотрите на рабочий лист **«Мой порочный круг»**, который вы заполнили в начале книги, чтобы определить свои предупреждающие признаки. Затем используйте его для заполнения приведенного ниже рабочего листа **«Мои предупреждающие признаки»**.



Рабочий лист «Мои предупреждающие признаки»

Мои физические ощущения

Мои мысли

Мои эмоции

Мое поведение

Инструментарий для поддержания хорошего самочувствия

Теперь воспользуйтесь приведенным ниже инструментарием для поддержания хорошего самочувствия, чтобы записать действия, стратегии и техники, которые вы нашли полезными во время использования этой книги. Вы сможете обратиться к нему, если в будущем снова столкнетесь с распространенной эмоциональной трудностью.

Тем не менее, помните, что чувствовать себя подавленным, тревожным, грустным, злым или уставшим в течение короткого промежутка времени — это совершенно нормально. Однако если вы испытываете это в течение некоторого времени, и эти эмоции снова начинают влиять на то, как вы живете, возможно, важно что-то предпринять.

Помните, что приемы из этой книги сработали в прошлый раз и могут сработать снова!

Рабочий лист «Мой инструментарий для поддержания хорошего самочувствия»



Какие действия помогли мне почувствовать себя лучше?

Какие навыки я приобрел, работая с этой книгой?

Что помогло мне применить эти действия, навыки и приемы на практике?



Проверка того, как я справляюсь

Когда вы закончите эту книгу, найдите время, чтобы регулярно проверять, как вы справляетесь с эмоциями, которые вас беспокоят.

Чтобы убедиться в том, что вы продолжаете выполнять те действия, которые помогли вам в прошлый раз, и сделать их частью своей повседневной жизни, возможно, вы сочтете полезным продолжать эту **регулярную проверку** в течение нескольких недель.

Некоторые люди считают, что на первых порах помогает **еженедельная проверка**. Однако со временем частоту можно сократить. Опять же, вы контролируете ситуацию и лучше всех знаете, что вам наиболее полезно.

Если вы считаете, что еженедельная проверка будет полезной, попробуйте использовать

рабочий лист **«Моя проверка»** в течение ближайших недель или месяцев. **Письменное обязательство** использовать рабочий лист **«Моя проверка»** может повысить вероятность того, что вы будете это делать. Вы можете использовать место ниже, чтобы дать **письменное обязательство**:



Мое письменное обязательство проверять себя:

Я буду проверять себя на предмет эмоций, которые беспокоят меня, каждую/каждые _____ в течение _____ недели/недель

Рабочий лист «Моя проверка»

Стал(-а) ли я чаще или реже совершать те нежелательные действия, которые могут указывать на то, что я снова испытываю трудности?

Наблюдаю ли я какие-либо мысли, похожие на те, что были у меня, когда я начинал(-а) эту книгу?

Испытываю ли я какие-либо физические ощущения, схожие с теми, что были у меня, когда я начинал(-а) эту книгу?

Испытываю ли я какие-либо эмоции, похожие на те, что были у меня, когда я начинал(-а) эту книгу, и были ли они мне неприятны?

Если я думаю, что мои трудности снова возвращаются, какие вещи я мог(-ла) бы сделать, чтобы помочь себе начать преодолевать эти трудности, чтобы я снова мог(-ла) справиться?

Мои заметки



Мои заметки



Мои заметки



Мои заметки



Авторы

Профессор Пол Фарранд — директор проекта низкоинтенсивной когнитивно-поведенческой терапии (LICBT) в рамках программы развития клинического образования и исследований (CEDAR); психология в Эксетерском университете. Его основные клинические и исследовательские интересы связаны с LICBT, особенно в формате письменной самопомощи. Основываясь на своих исследованиях и клинической практике с людьми, испытывающими проблемы с физическим здоровьем, Пол разработал широкий спектр письменных материалов по самопомощи с применением КПТ для лечения депрессии и тревоги и является редактором готовящегося к изданию сборника «*Low-Intensity CBT Skills and Interventions: A Practitioner's Manual*» (2020), издательство SAGE, для повышения компетентности работников психиатрической службы уровня практикующего врача в области LICBT. В этих областях он является членом нескольких комитетов национального уровня, связанных с программой Министерства здравоохранения «Улучшение доступа к психологической терапии» (IAPT) и развитием более широких кадров в области психологической терапии, а также на международном уровне по вопросам развития LICBT.

Доктор Джоанн Вудфорд — научный сотрудник группы развития клинического образования и исследований (CEDAR) Эксетерского университета. Она особенно заинтересована в улучшении доступа

к психологическим вмешательствам для людей с депрессией, особенно для людей, которые также испытывают трудности с физическим здоровьем, и их семей. Джоанн разработала широкий спектр материалов по самопомощи с применением КПТ для людей, страдающих депрессией. Джоанн также работала над несколькими образовательными программами, направленными на обучение специалистов в области психического здоровья оказанию помощи пациентам в использовании материалов самопомощи КПТ.

Кэти Джексон — младший преподаватель программ подготовки специалистов по психологическому благополучию (PWP) в рамках программы развития клинического образования и исследований (CEDAR); психология в Эксетерском университете, ранее работала в качестве специалиста PWP в службе улучшения доступа к психологической терапии (IAPT). Она проявляет особый интерес к разработке низкоинтенсивных КПТ-интервенций для поддержки людей, живущих с сопутствующими длительными физическими заболеваниями и распространенными проблемами психического здоровья, и в настоящее время обучает квалифицированных PWP для поддержки низкоинтенсивных КПТ-интервенций для людей с длительными физическими заболеваниями. Вне работы Кэти любит бывать на природе, посещать друзей и родственников.

Copyright © University of Exeter [2019] (действует через CEDAR; факультет психологии). Все права сохранены.

За исключением указанных ниже случаев, никакая часть данной публикации не может быть воспроизведена, переведена, сохранена или передана на любом носителе электронным или иным способом без письменного разрешения владельца. Вы можете загрузить копию публикации только для личного пользования и (или) для индивидуального клинического использования при условии указания источника. Имейте в виду, что вам потребуется отдельная лицензия, если ваша организация требует использования этой публикации в рамках всей своей службы. Данная публикация не заменяет терапию и предназначена для использования квалифицированными специалистами как дополнение к лечению; она не является заменой соответствующего обучения. Ни правообладатель, ни авторы, ни любая другая сторона, принимавшая участие в подготовке или выпуске данной публикации, не гарантирует, что содержащаяся в ней информация является во всех отношениях точной или полной, и они не несут ответственности за любые ошибки и упущения, как и за результаты, полученные в результате использования такой информации.