

МАРНІ ДУМКИ

ПЕРЕВІРКА ДУМОК ТА ЇХ ВИПРОБУВАННЯ



Доказовий метод когнітивно-поведінкової терапії допоможе подолати низку типових емоційних труднощів: поганий настрій, депресія, гнів і тривожність.

МАРНІ ДУМКИ

Вітаємо!

Молодці, що вирішили подолати емоційні труднощі, яких ви наразі зазнаєте, як-от поганий настрій, депресію, стрес, гнів і тривожність. Звернення за допомогою може бути одним із найскладніших кроків!

Щоденник «Марні думки. Перевірка думок та їх» ґрунтується на доказових методах психологічного лікування під назвою «когнітивно-поведінкова терапія» (КПТ). Він ознайомить вас із двома спеціальними методами КПТ, що називаються «Перевірка думок» і «Поведінкові експерименти». Доведено, що ці методи допомагають багатьом людям, які відчувають типові емоційні труднощі, як-от поганий настрій, депресію або тривожність.

Цей щоденник розроблений для роботи з кваліфікованим спеціалістом із психічного здоров'я, який допоможе скористатися ним якомога ефективніше. Таким спеціалістом може бути лікар-психолог, скорочено PWP (Psychological Wellbeing Practitioner), який працює в рамках програми покращення

доступу до психологічної терапії (Improving Access to Psychological Therapies) в Англії. Враховуючи успіх такого способу роботи, такі спеціалісти, як PWP, з'являються все більше в інших країнах.

Ви самі контролюєте спосіб роботи з цим щоденником. Таким чином, швидкість, з якою ви бажаєте опрацьовувати щоденник, залежить від вас, а також від того, як ви застосовуєте на практиці вивчений метод.

Отже, що означає перевірка думок та поведінкові експерименти?

У всіх бувають марні думки. Ці марні думки можуть засмучувати нас, але зазвичай ми здатні долати їх та продовжувати те, що робили.

Однак інколи марні думки можуть бути настільки сильними, що їх важко ігнорувати та контролювати. Це особливо актуально, коли виникає така поширена проблема психічного здоров'я, як депресія або тривожність. Марні думки інколи здаються настільки гнітючими та тривожними, що можуть негативно вплинути на поведінку та навіть на фізичне самопочуття, а у подальшому і на настрій. Це може сприяти порочному колу, про яке ми поговоримо докладніше пізніше в цьому щоденнику.

Техніки, представлені в цьому щоденнику, ґрунтуються на двох доказових методах лікування поширених емоційних труднощів, які називаються *Перевірка думок та Поведінкові експерименти*. Ці методи можуть допомогти розірвати порочне коло, що може сприяти марним та тривожним емоціям. Численні дослідження показали, що ці методи ефективні, особливо для людей, які переживають важкі життєві події й інші проблеми.

Перевірка думок — це техніка, що допоможе вам зменшити негативний вплив марних думок. Ви навчитеся розпізнавати та оскаржувати свої марні думки, досліджуючи докази за та проти них. Це допоможе вам створити нові більш збалансовані думки. *Поведінкові експерименти* надають спосіб перевірити ці нові збалансовані думки в повсякденному житті, що може принести додаткову користь. Цей метод може бути корисним, оскільки після того, як ви створите збалансовану думку, все одно може виявитися, що ви не дуже в неї вірите. Таким чином, *поведінкові експерименти*

допомагають запровадити нові переглянуті, збалансовані думки в життя, надаючи більше доказів життєздатності нової думки.

Перш ніж розпочати, важливо дізнатися трохи більше про методи, які використовуються в щоденнику *«Марні думки. Перевірка думок та їх випробування»*. Тоді ви зможете вирішити, чи підходять ці методи для вас. Вам також допоможуть визначити, чи є щось, що може заважати вам максимально використати цей щоденник.

Щоб дізнатися більше про метод «Марні думки. Перевірка думок та їх випробування», ознайомтеся з історію Данила та тим, як він використав цей метод, щоб подолати депресію. Пам'ятайте, що хоча історія Данила зосереджена на його боротьбі з депресією та поганим настроєм, цей метод також може бути корисним людям, які перебувають у стані стресу чи тривожності. ►

Якщо ви відчуваєте стрес або тривожність і вам потрібна допомога, щоб визначити, як ви можете застосувати методи, використані в цьому щоденнику, поговоріть зі своїм лікарем-психологом або з особою, яка вас підтримує.

Історія Данила



Мені 47 років, і я почав відчувати депресію після того, як 18 місяців тому розпався мій шлюб. З часом я помітив, що почуваюся дедалі більш пригніченим. Поступово я втратив контакт із багатьма спільними друзями — я був майже впевнений, що вони стали на бік моєї колишньої дружини. Я бачився зі своїми дітьми, Мариною та Оксаною, лише кожні другі вихідні, і це мені було дуже важко.

Я почувався невдахою і звинувачував себе в розпаді нашого шлюбу. З плином часу я помітив, що роблю все менше і менше, і перестав спілкуватися з друзями. Коли я не бачився з дітьми на вихідних, я годинами лежав у ліжку, і навіть коли я витягував себе з ліжка, то проводив день, дивлячись телевизор.

Поганий настрій також впливав на мою роботу. У мене була дуже погана концентрація, і я забував робити багато важливих завдань. Тоді я почав хвилюватися, що мій керівник вважає мене нікчемною, і боявся, що втрачу роботу. Мені також було дуже важко займатися такими речами, як сплата рахунків. Після розлучення у мене виникли чималі фінансові труднощі, і неоплачені рахунки накопичувалися. Все це змушувало мене відчувати, що я ще більший невдаха, і я відчував ще більше пригнічення.

Я хотів подолати свої марні думки, але не знав, з чого почати. Я розповів терапевту про те, як себе почуваю, і він порадив

звернутися до лікаря-психолога. Спочатку я був дуже невпевнений. Я не міг зрозуміти, як розмова з кимось може допомогти вирішити всі мої проблеми. Однак приблизно через місяць мені призначили зустріч із лікарем-психологом, Ханною. Вона ставила мені багато запитань про речі, які відбуваються в моїй голові, про те, що я відчуваю у своєму тілі, чим я займаюся й як я себе почуваю.

Спочатку всі ці запитання здавалися трохи дивними, і я не міг зрозуміти, чому мене про це питають. Однак коли Ханна пов'язала мої труднощі із так званим **«порочним колом»**, це почало мати сенс. Уперше я помітив, що *те, що я робив, про що думав і як я відчував себе фізично та емоційно*, впливало одне на одне і ще більше погіршувало ситуацію. Ханна також пояснила, що вона підтримувала людей у використанні методів, заснованих на психологічній терапії під назвою когнітивно-поведінкова терапія, або скорочено КПТ. За допомогою КПТ я міг розірвати **порочне коло**, зосередившись на зміні своїх думок або змінивши свою поведінку. Я пояснив Ханні, що страждаю від великої кількості гнітючих і тривожних негативних думок, яких я дуже хотів би позбутися.

Ханна пояснила, що вона працює з методом самопомоги з підтримкою, описаним в щоденнику самопомоги під назвою *Марні думки. Перевірка думок та їх випробування*. Вона пояснила, як

цей метод складається з двох практик під назвою «Перевірка думок» та «Поведінкові експерименти». Спочатку ідея перевірки думок здавалася досить дивною – особливо тому, що я був майже переконаний, що мої негативні думки про себе та інші речі були правдою! Однак Ханна пояснила, що *Перевірка думок і Поведінкові експерименти* допоможуть мені зрозуміти, що думки є лише думками – не обов'язково фактами! Вона пояснила, як працювати з щоденником «*Марні думки. Перевірка думок та їх випробування*» у вільний час. Вона також підтримуватиме мене щотижня, щоб я не збився зі шляху, та допоможе мені подолати будь-які труднощі.

Кожен сеанс підтримки триватиме приблизно півгодини; враховуючи, наскільки напружена у мене робота, це здавалося досяжним для мене.

Протягом наступних тижнів Ханна допомагала мені опрацювати щоденник. По-перше, вона просила мене заповнювати робочий аркуш **Щоденник думок** кожен раз, коли я відчував себе пригніченим. Вона також запропонувала мені прочитати деяку інформацію про *Шкідливі стилі мислення*. Це допомогло нам обом зрозуміти деякі марні думки, які у мене були, й як вони пов'язані з тим, як я себе почував. Коли я почав записувати всі свої думки, то зрозумів, наскільки багато їх у мене: здавалося, аж занадто. Однак, читаючи інформацію про **Шкідливі стилі мислення**, я зрозумів,

що хоча у мене було багато складних думок, найбільш тривожні з них були пов'язані з негативним поглядом на те, як інші бачать мене. На нашому наступному занятті Ханна пояснила, що розпізнавання **Шкідливих стилів мислення** полегшує краще усвідомлення думок, а також визнання їх лише думками, а не обов'язково фактами.

Далі мені треба було вибрати думку, над якою я хотів попрацювати, – думку, що завдає мені найбільшого страждання – відому як **«Запекла думка»**. Оскільки у мене була ціла низка марних і тривожних думок, ми вирішили попрацювати над думкою *«Ніхто з моїх друзів більше не хоче зі мною спілкуватися. Я нікому не подобаюсь»*. Ця думка викликала у мене справжні труднощі. Зокрема, вона змусила мене почуватися настільки пригніченим, що фактично заважала мені розібратися з іншими речами, а це, у свою чергу, викликало у мене стрес і тривогу. Ханна сказала, що таке часто трапляється, і коли людина одночасно відчуває поганий настрій і перебуває у стресі, інколи подолання поганого настрою на початку допомагає вирішити деякі проблеми, що викликають стрес.

Я оцінив силу цієї думки на 90% і записав її у верхній частині свого робочого аркуша **Перевірка думок**. Наступним кроком був збір доказів «за» і «проти» цієї **«Запеклої думки»**. Ханна пояснила, що стовпчик *переглянутої, збалансованої думки* у робочому аркуші **Перевірка думок** наведений у щоденнику, щоб допомогти мені виробити більш збалансований погляд

на ситуацію. Ми з Ханною вирішили, що я заповню докази «за» та «проти» своєї **Запеклої думки** в якості «домашнього завдання» та спробую придумати *переглянуту, збалансовану думку*. Я вважав, що зібрати докази на користь цієї думки досить легко, але було важко знайти докази проти неї. Використання розділу **«Збір доказів проти запеклої думки: питання, які варто поставити собі»** в щоденнику допомогло мені знайти трохи доказів проти моєї **запеклої думки**, але мені дуже важко було придумати *переглянуту, збалансовану думку*. Однак коли я зустрівся з Ханною наступного разу, вона пояснила, що для вироблення нової навички зазвичай потрібен час і кілька спроб, перш ніж вона почне працювати. Вона запропонувала мені переглянути **«Докази запеклої думки»** та подумати, скільки доказів виявилось фактами, а скільки — просто думками. Оглядаючись назад, я визнав, що деякі з цих доказів були більше думкою, ніж фактом, і я знову потрапив у пастку **Шкідливих стилів мислення**. Переглянувши докази, я з'ясував, що **доказів на користь моєї запеклої думки** дуже мало, і мені вдалося придумати *переглянуту, збалансовану думку*: *«У мене є друзі, яким я до душі, мені просто потрібно докласти більше зусиль, щоб зустрітися з ними»*. Незважаючи на те, що я вірив у цю думку лише на 50%, я все одно відчував сум. Ханна пояснила, що іноді, хоча ми логічно вважаємо щось правдою, ми просто не **відчуваємо** цього. У цих випадках Поведінкові експерименти є корисним способом випробування думок у повсякденному житті. Разом ми спланували

Поведінковий експеримент, щоб випробувати мою нову думку за допомогою робочого аркуша **«План поведінкових експериментів»**. Я вирішив зв'язатися з одним зі своїх найдавніших друзів, Сашком, і запросити його в бар. Насправді все пройшло набагато краще, ніж я передбачав. Сашку було дуже приємно, що я з ним зв'язався, і ми чудово провели час. Тепер я набагато більше вірив у свою переглянуту думку!

З часом усе почало покращуватися. Мені навіть вдалося боротися зі своїми негативними думками миттєво – це називається **Впіймати думку**. Це допомогло справитися з іншими думками, які викликали у мене стрес і тривожність. Уперше за багато років я відчув, що можу боротися з тим, що викликало у мене стрес. У мене все ще бувають дні, коли я відчуваюся пригніченим, а також часи, коли я відчуваю стрес і тривожність, але я відчуваю, що набагато краще контролюю свої негативні думки, і проблеми здаються не такими складними. Тепер я знову спілкуюся з багатьма давніми друзями та більше контролюю те, що стосується роботи та фінансів.

Нарешті мені вдалося відновити контроль над своїм життям і я знову можу насолоджуватися ним!

Що таке депресія або пригнічений настрій?

Депресія або пригнічений настрій є поширеним явищем. Протягом життя приблизно в 1 із 5 людей виникає депресія або пригнічений настрій, що має суттєвий негативний вплив на їхнє життя. Люди з депресією часто полишають заняття, якими вони займалися раніше, почуваються пригніченими або знесиленими, їх обсідають тяжкі марні думки.

Хоча існує багато теорій про те, що саме викликає депресію, експерти все ще не впевнені щодо якоїсь конкретної причини. Деякі ймовірні чинники:

- Складні та стресові життєві події.
- Відмова від важливої діяльності, яка має цінність і приносить задоволення.
- Думки, що крутяться в голові, стають марними та негативними.
- Низький рівень серотоніну в мозку.

Хоча будь-яка з цих причин може впливати на настрій, імовірно, на самопочуття впливає їх поєднання.

Як виглядає депресія?

Незважаючи на те, що люди по-різному сприймають депресію та пригнічений настрій, існує ряд загальних ознак і симптомів.

Вони пов'язані з чотирма основними областями та можуть включати такі аспекти:



Подібно до порочного кола, кожна з цих областей має вплив на інші та може впливати на важливі сфери життя, як-от стосунки, хобі чи робота.

Що таке тривожність?

Тривожність також є поширеним явищем, що іноді може бути корисним як нормальна реакція на небезпеку та стрес. Однак іноді відчуття тривоги може ставати серйозним, частим і марним. Протягом життя приблизно в 1 із 3 людей виникає проблема з подоланням відчуття тривожності, що має суттєвий негативний вплив на їхнє життя. Існують різні типи тривожних розладів, як-от конкретні фобії, панічний розлад і генералізований тривожний розлад. Якщо у вас виникає тривожність, лікар-психолог або інша особа, яка підтримує вас, може визначити конкретний тип тривоги, яку ви відчуваєте.

Хоча існує багато теорій про те, що саме викликає тривожність, експерти все ще не впевнені щодо якоїсь конкретної причини. Деякі ймовірні чинники:

- Складні та стресові життєві події.
- Наявність проблем із психічним здоров'ям у сімейному анамнезі.
- Думки, що круяться в голові, стають марними та негативними.
- Дисбаланс нейромедіаторів (хімічних речовин мозку), як-от серотонін, норадреналін і гамма-аміномасляна кислота.

Хоча будь-яка з цих причин може впливати на розвиток тривожності, як і у випадку депресії, імовірно, на самопочуття впливає їх поєднання.

Як виглядає тривожність?

Незважаючи на те, що різні види тривожного розладу проявляються по-різному, існує ряд загальних ознак і симптомів.

Вони пов'язані з чотирма основними областями та можуть включати такі аспекти:



Подібно до порочного кола, кожна з цих областей має вплив на інші та може впливати на важливі сфери життя, як-от стосунки, хобі чи робота.

Щоб краще зрозуміти, як виглядає порочне коло, подивіться на Робочий аркуш Порочного кола, заповнений для Данила нижче. Майте на увазі, що це порочне коло поганого настрою та депресії. Однак

порочне коло також застосовується у випадку проблем із тривожністю. Потім ви можете заповнити власне порочне коло на наступній сторінці.



Робочий аркуш Данила Порочне коло поганого настрою

МОЯ СИТУАЦІЯ

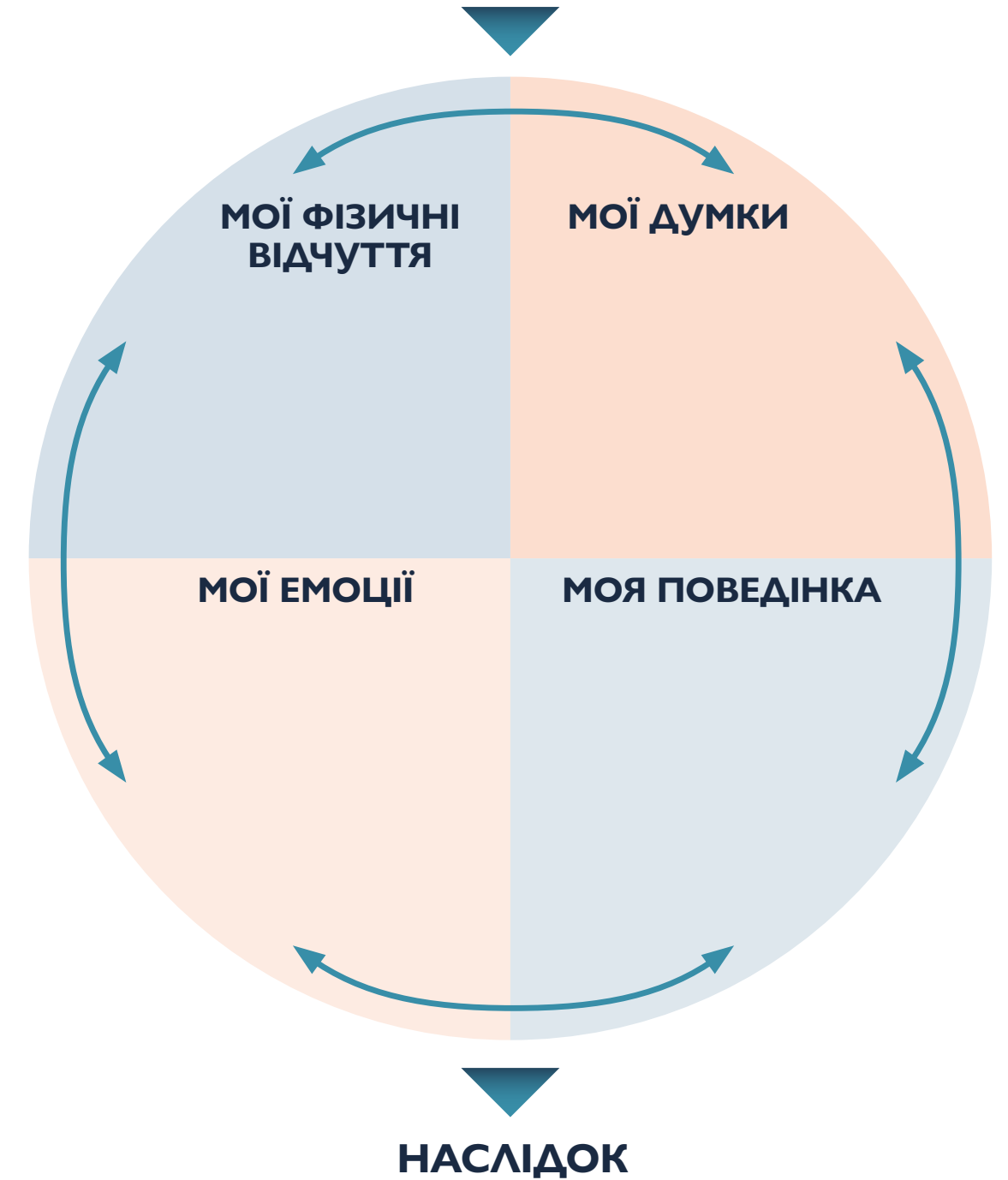
Я розлучився.



Я почуваюся ізольованим від своїх друзів. Мої фінанси вийшли з-під контролю, я не знаю, як ними керувати.

Робочий аркуш «Моє порочне коло».

МОЯ СИТУАЦІЯ



Визначення цілей

Після того, як ви заповните робочий аркуш «Порочне коло», наступним кроком є постановка конкретних цілей, яких ви хотіли б досягти до завершення цього щоденника.

Під час постановки цілей важливо мати на увазі таке▶

Основні поради

Ставте конкретні цілі

Важливо поставити конкретні цілі, яких ви хочете досягти до завершення цього щоденника. Люди часто ставлять перед собою загальні цілі, наприклад «почуватися краще» або «не тривожитися так сильно». Однак може бути важко зрозуміти, чи була досягнута така ціль і коли вона була досягнута. Натомість, під час постановки цілей, подумайте про те, як саме ви дізнаєтесь, що більше не відчуваєте пригніченість, депресію та тривожність. Подумайте про те, що ви можете зробити, а потім поставте більш конкретні цілі для цих дій. Наприклад: «Я хотів(-ла) би мати можливість гуляти центром міста принаймні двічі на тиждень».

Ставте реалістичні цілі

Для початку важливо поставити перед собою певні цілі, яких ви можете дійсно досягти протягом наступних кількох тижнів. Спочатку поставте собі **Короткострокові цілі** – ті, які поки ще не досягнуто, але яких реально скоро досягнути, і почніть працювати над ними. Потім переходьте до реалізації **Середньо-** та **Довгострокових** цілей. Однак уже на цьому етапі варто подумати про Середньострокові та Довгострокові цілі, оскільки вони можуть виглядати більш досяжними в міру проходження цієї програми та зникнення поганого настрою, депресії та тривожності.

Ставте позитивні цілі

Може виникнути спокуса поставити на меті щось припинити або робити менше. Наприклад, «менше дивитись телевізор» або «Я перестану відкладати справи на роботі». Корисно, однак, виражати цілі в позитивному ключі або як прагнення до чогось. Замість «менше дивитися телевізор», подумайте, що ви будете робити натомість. Наприклад: «Почну знову малювати». Або замість «Я перестану відкладати справи на роботі», подумайте про деякі переваги, які ви можете отримати від досягнення цієї мети. Наприклад: «Я намагатимуся впоратися з більшою кількістю справ, які мені доручають на роботі, і подивлюсь, скільки зможу зробити сам, перш ніж звертатися по допомогу».



Ось приклад цілей Данила:

Робочий аркуш «Цілі Данила»

ЦІЛЬ 1	Сьогоднішня дата:	Понеділок, 23 листопада					
	Зустрітися з моїм давнім другом Сашком.						
	Я можу це зробити зараз (обведіть цифру)						
	0	1	2	3	4	5	6
	Зовсім ні		Інколи		Часто		Будь-коли

ЦІЛЬ 2	Сьогоднішня дата:	Понеділок, 23 листопада					
	Зателефонувати компанії-постачальнику електрики щодо проблем із оплатою рахунку.						
	Я можу це зробити зараз (обведіть цифру)						
	0	1	2	3	4	5	6
	Зовсім ні		Інколи		Часто		Будь-коли

Ви побачили **Короткострокові** цілі, які Данило поставив для себе, використовуючи робочий **аркуш цілей**. Настав час встановити для себе деякі **Короткострокові** цілі на наступній сторінці.



Робочий аркуш «Мої цілі»

ЦІЛЬ 1	Сьогоднішня дата:						
	Я можу це зробити зараз (обведіть цифру)						
	0	1	2	3	4	5	6
	Зовсім ні		Інколи		Часто		Будь-коли

ЦІЛЬ 2	Сьогоднішня дата:						
	Я можу це зробити зараз (обведіть цифру)						
	0	1	2	3	4	5	6
	Зовсім ні		Інколи		Часто		Будь-коли

ЦІЛЬ 3	Сьогоднішня дата:						
	Я можу це зробити зараз (обведіть цифру)						
	0	1	2	3	4	5	6
	Зовсім ні		Інколи		Часто		Будь-коли

ЦІЛЬ 4	Сьогоднішня дата:						
	Я можу це зробити зараз (обведіть цифру)						
	0	1	2	3	4	5	6
	Зовсім ні		Інколи		Часто		Будь-коли

ЦІЛЬ 5	Сьогоднішня дата:						
	Я можу це зробити зараз (обведіть цифру)						
	0	1	2	3	4	5	6
	Зовсім ні		Інколи		Часто		Будь-коли

Молодці, що досягли успіху!

Настав час розпочати роботу над перевіркою думок та поведінковими експериментами. Це може здатися трохи лячним! Але пам'ятайте, що ви самі контролюєте, що саме та коли ви робите. А також, що у вас є підтримка.

Іноді прогрес буде повільним, також можуть статися невдачі. Це цілком нормально й очікувано. Якщо ви зіткнулися

з труднощами, поговоріть з лікарем-психологом або людиною, яка вас підтримує.

Етап 1

Розуміння сили думок

Після заповнення вашого **робочого аркуша «Порочне коло»**, можливо, ви вже помітили, як ваші думки впливають на ваше фізичне самопочуття, поведінку й емоції. Розуміння впливу наших марних думок означає, що можна зосередитися на цій області порочного кола і зробити **Перевірку думок**.

Марні думки можуть бути настільки нав'язливими, що їх важко ігнорувати. Іноді намагання ігнорувати марні думки змушує думати про них частіше.

Крім того, найчастіше марні думки з'являються, коли ми стикаємося з проблемами або труднощами в нашому житті, і тоді їх важко контролювати.

Щоб зрозуміти силу думок, уявіть таку ситуацію:

Ви йдете головною вулицею міста. І бачите друга, який йде протилежною стороною. Ви махаєте йому і голосно кличете його, але він продовжує йти і не реагує.

Ви можете подумати:

«Мене ігнорують. Мабуть, я зробив(-ла) щось, що засмутило його».

Через це ви можете відчувати сум або провину. Ви можете піти додому і хвилюватися, що зробили щось, що засмутило його. Також, ви можете подумати таке:

«Мене ігнорують!
Як він сміє мене ігнорувати!»

Ця думка може викликати у вас відчуття злості. Ви можете помітити, що вам спекотно та ви пітнієте. У вас може змінитися настрій і ви можете накричати вслід або надіслати текстове повідомлення з вимогою пояснити, чому вас ігнорують.

Зміст думок не лише впливає на емоції, але й може змінити фізичне самопочуття та поведінку. Ці зміни можуть мати серйозний негативний вплив на життя.

Тепер, коли ви знаєте трохи більше про те, наскільки потужними можуть бути наші думки, почніть працювати над **Етапом 2: перевірка думок**, що допоможе вам подолати труднощі.

Етап 2

Перевірка думок

Тепер почніть працювати над 4 кроками Перевірки думок. Ця техніка допоможе побороти марні думки шляхом їх детального вивчення й аналізу.

Крок 1	Визначте свої марні думки
Крок 2	Назвіть свій шкідливий стиль мислення
Крок 3	Проаналізуйте свої думки
Крок 4	Перегляньте свою запеклу думку



Крок 1: Визначте свої марні думки

Спочатку скористайтеся **робочим аркушем «Щоденник думок»** на сторінці 23 для запису марних думок, коли вони виникають. Для початку заповніть перші 3 стовпці цього робочого аркуша:

Ситуація, Емоція та **Думка** та залиште стовпчик **Шкідливий стиль мислення** порожнім – ви повернетесь до цього стовпця пізніше.

Ситуація:

Для початку згадайте недавню ситуацію, через яку у вас змінився настрій на гірший. Наприклад, ви відчули пригніченість або занепокоєння. Якогома конкретніше дайте відповідь на такі 4 питання:

- **Коли** це сталося?
- **Що** ви робили?
- **Де** ви були?
- **З ким** ви були?

Емоції:

Далі запишіть емоції, які ви відчували в цій ситуації, а також те, наскільки сильно ви відчували емоції за шкалою від 0 до 100%, де 0% – взагалі нічого, а 100% – це найгірше, що могло бути.

Думки:

Нарешті, запишіть, які думки обертаються у вас в голові. У деяких людей крутиться лише одна думка в голові. Інші можуть мати багато різних думок. Якщо у вас багато різних думок, вам не потрібно записувати їх усі, натомість запишіть найбільш нав'язливі думки. Деякі люди мислять образно, а не словами. Якщо ви належите до них, опишіть образ, що виникає у вас в голові.

Для кожної думки, яку ви записуєте, також запишіть, наскільки ви зараз вірите в цю думку за шкалою від 0 до 100%: 0% — зовсім не вірите, 100% — цілковито вірите.

Перш ніж почати заповнювати власний робочий аркуш Щоденник думок, подивіться на робочий аркуш Щоденника думок Данила, що стосується його поганого настрою.



Робочий аркуш Щоденника думок Данила

Ситуація Опишіть, коли це було, що ви робили, де були і хто був з вами.	Емоції Запишіть, які емоції ви відчували і наскільки сильними були ці емоції (0–100%)		Думки Запишіть думки, які у вас були, і наскільки нав'язливими були вони (0–100%)		Шкідливий стиль мислення Наприклад, «робити найгірший висновок»
	%		%		
Коли: Вечір п'ятниці. Що: Побачив у Facebook, що деякі друзі зустрілися без мене. Де: У вітальні. З ким: Сам.	Смуток	%	Ніхто з моїх друзів більше не хоче зі мною спілкуватися. Я нікому не подобаюсь.	%	Негативний погляд на те, як вас бачать інші.
		90%		90%	
Коли: У суботу зранку. Що: Отримав лист-нагадування з рахунком за електроенергію. Де: Вдома. З ким: Сам	Гнітючість	%	Я нічого не можу робити сам. Я нікчема.	%	Бути власним найгіршим критиком.
		80%		85%	
Коли: Понеділок вдень. Що: Забув відправити важливий електронний лист на роботу. Де: В офісі. З ким: Сам	Розчарований	%	Мій керівник, мабуть, вважає мене нікчемою. Рано чи пізно він мене звільнить.	%	Негативний погляд на те, як вас бачать інші.
		80%		75%	

Мій робочий аркуш Щоденник думок

Якщо протягом тижня виникають ситуації, запишіть їх у цей робочий аркуш.

Ситуація Опишіть, коли це було, що ви робили, де були і хто був з вами.	Емоції Запишіть, які емоції ви відчували і наскільки сильними були ці емоції (0–100%)		Думки Запишіть думки, які у вас були, і наскільки нав'язливими були вони (0–100%)		Шкідливий стиль мислення Наприклад, «робити найгірший висновок»
	%		%		
Коли: Що: Де: З ким:		%		%	
Коли: Що: Де: З ким:		%		%	
Коли: Що: Де: З ким:		%		%	

Крок 2: назвіть свій шкідливий стиль мислення

Коли виникають марні думки, дуже важко визначити, що це лише думки, а не факти. Це тому, що ці марні думки можуть здаватися дуже сильними та правдоподібними.

Щоб розпізнати, коли у нас виникають марні думки, корисно зрозуміти різні типи марних думок, що виникають. Ці типи називаються **Шкідливі стилі мислення**

Шкідливі стилі мислення

Бути власним найгіршим критиком

Я нікому не потрібне дурко

Негативний погляд на те, як вас бачать інші

Вони погодилися зустрітися зі мною лише тому, що їм мене шкода

Бути песимістом

Немає сенсу намагатися щось робити. Мені ніколи не стане краще

Робити найгірший висновок/страх катастрофи

У мене знову прискорюється пульс, я можу втратити свідомість

Несправедливе прийняття на себе відповідальності

Мій син провалив іспит із математики. Це моя провина. З мене поганий батько/погана мати.

Створення надмірно узагальнених тверджень або правил

Я зробив(-ла) помилку на роботі. Я завжди все плутаю.

Усвідомлення притаманного вам **СТИЛЮ МИСЛЕННЯ** допоможе:

- Легше розпізнавати марні думки, а отже, щось із ними зробити.
- Усвідомити, що притаманні вам марні думки — це лише думки, а не факти. Це полегшить їх аналіз.

Потім поверніться до робочого аркуша **«Щоденник думок»** на сторінці 23 і позначте для кожної думки відповідний їй шкідливий стиль мислення.

Крок 3. Проаналізуйте свої думки

Наступним кроком буде аналіз ваших думок і розгляд доказів за та проти них.

Спочатку виберіть думку зі свого **робочого аркуша Щоденник думок**, що найбільше дошкуляє вам і має найсильніший зв'язок із емоцією, яку ви визначили. Вона називається **Запекла думка**. За можливості, працюйте над думкою з **оцінкою віри принаймні 60%** та над емоцією з оцінкою **інтенсивності принаймні 60%**.

Запишіть **Запеклу думку** у верхній частині розділу **«Перевірка думок»** на сторінці 28 із оцінкою віри в цю думку. А потім винесіть цю **Запеклу думку** на суд, зібравши докази за та проти неї. Важливо, щоб докази, які ви записуєте, базувалися на «фактах», а не на «думці».

Лікар-психолог може допомогти відокремити думку від факту, якщо спочатку вам буде це важко. Найлегше почати зі збору доказів на користь **Запеклої думки**. Запишіть докази, що підтверджують вашу думку, у **робочий аркуш Перевірка думок**.

Далі перейдіть до запису **доказів проти Запеклої думки** робочий аркуш **Перевірка думок**. Зазвичай спочатку це важко буде робити. Однак, як і зі всіма новими навичками, з часом вам стане легше. Якщо вам важко з цим,

поспілкуйтеся зі своїм лікарем-психологом або іншою особою, яка вас підтримує. Іноді корисно попросити допомоги в когось, кому ви довіряєте, наприклад, у члена сім'ї чи друга.

Збір доказів проти Запеклої думки: питання, які варто задати собі

Щоб допомогти вам зібрати **докази проти Запеклої думки**, поставте собі такі запитання:

Що б я сказав(-ла) знайомій людині, в якій виникла би така думка в подібній ситуації?

Які докази надали б мені мої друзі чи родичі проти цієї думки?

Якби у мене не було цих відчуттів, чи повірив(-ла) би я в неї? Якщо ні, то чому?

Якщо я оцінюю віру в свою Запеклу думку на 85%, то я вважаю думку на 15% неправдивою. З чого складаються ці 15%?

Чи маю я цілісне уявлення про стан речей, чи є інший спосіб поглянути на цю ситуацію?

Чи матиме це значення через 6 місяців? Якщо ні, то чому?

Погляньте на робочий аркуш **Перевірка думок Данила** на наступній сторінці.

Перевірка думок Данила

Моя запекла думка:	Інтенсивність %
Ніхто з моїх друзів більше не хоче зі мною спілкуватися. Я нікому не подобаюсь.	90%
Докази на користь моєї Запеклої думки	Докази проти моєї Запеклої думки
Джон сказав мені, що не хоче більше спілкуватися зі мною, оскільки зі мною йому не весело.	Минулого тижня мій давній друг надіслав смс, щоб дізнатися, як у мене справи.
Деякі друзі пішли в бар без мене.	Минулого тижня після роботи колеги запросили мене в бар.
Після розлучення, я чув, як Андрій сказав «Я невдаха, і ніхто не хоче спілкуватися зі мною.	Тимофій на роботі побачив, що я засмучений, і запросив піти з ним на матч.

▶ ВАЖЛИВО

Уникайте створення переглянутої думки, що буде повністю протилежна запеклій думці.

Ваша запекла думка була марною, тому що це були крайнощі мислення. Крайнощі мислення як у негативному, так і в позитивному ключі, можуть бути марними. Натомість, створіть більш збалансовану думку.

Робочий аркуш «Моя переглянута збалансована думка»



Моя Переглянута думка:

Моя віра в Переглянуту думку (0–100%)

Початкові емоції, які я відчув(-ла):

Інтенсивність цієї емоції, враховуючи мою Переглянуту думку (0–100%)

▶ ВАЖЛИВО

- Щоб змінити спосіб мислення, потрібні час і зусилля. Може знадобитися кілька тижнів, перш ніж ви помітите, що ваша важка праця принесла плоди.
- З часом кроки мають стати легшими. Однак у вас несподівано може виникнути думка, яку важко оскаржити. Якщо вам важко з цим, поспілкуйтеся зі своїм лікарем-психологом або іншою особою, яка вас підтримує.
- Хоча багато марних думок — це лише думки, а не факти, інколи ви можете вважати марну думку правдивою. Зрозуміло, що це може засмучувати. Однак інколи усвідомлення того, що в марних думках може бути доля правди, може стати першим кроком до вирішення проблеми чи труднощів. Ще раз, якщо це так, поспілкуйтеся зі своїм лікарем-психологом або іншою людиною, яка вас підтримує.

Допоможіть! Я не дуже вірю в свою переглянуту збалансовану думку

Іноді люди з'ясовують, що з першого разу вони не дуже вірять у свою переглянуту збалансовану думку. Це цілком зрозуміло, оскільки для засвоєння нових навичок, до прикладу, зміни способу мислення, потрібні час і практика. Протягом наступних тижнів використовуйте метод Перевірки думок для інших своїх думок.

Ще один корисний спосіб укріпити віру у свою **переглянуту збалансовану думку** — це випробувати її в

повсякденному житті. Ви дізнаєтеся більше про випробування думок у наступній частині цього щоденника: **Етап 3.**

Поведінкові експерименти. Цей етап слід проходити, лише якщо ви слабо вірите у свою **Переглянуту збалансовану думку**. Якщо ви не впевнені, чи потрібно вам проходити Етап 3, поспілкуйтеся зі своїм лікарем-психологом або іншою людиною, яка вас підтримує. Якщо вам не потрібен Етап 3, це чудово! Переходьте просто до **Етапу 4. Впіймати думку** на сторінці 39.

Етап 3

Поведінкові експерименти

Хоча ви можете створити Переглянуту збалансовану думку і логічно вважати її правдивою, іноді ви можете просто не «відчувати» її, тобто, недостатньо вірити їй. Це може статися, коли існує розбіжність між логічним знанням, що це правда, і відчуттям щодо цього.

У такому випадку допомагає припинити збирати докази проти **Запеклої думки** на папері та фактично *випробувати свою думку в повсякденному житті* за допомогою техніки під назвою «*Поведінкові експерименти*». Цей метод дуже потужний, оскільки навчання через досвід надасть вам докази, в які ви повірите. Поведінкові експерименти допоможуть перевірити правдивість **Запеклої думки** або втілити в життя **Переглянуту збалансовану думку**. Однак пам'ятайте, що якщо ви

вважаєте, що **Перевірки думок** було достатньо і депресія чи тривожність почали зникати, можливо, вам не доведеться переходити до *Поведінкових експериментів*. Більш детальне обговорення цього питання з лікарем-психологом або особою, яка вас підтримує, допоможе вам прийняти рішення.

Якщо ви вважаєте, що перехід до *Поведінкових експериментів* буде корисним, розпочніть роботу з таких **3 кроків**:

Крок 1 **Заплануйте поведінковий експеримент**

Крок 2 **Проведіть поведінковий експеримент**

Крок 3 **Перегляньте поведінковий експеримент**

Крок 1. Заплануйте поведінковий експеримент

Використовуючи робочий аркуш «**План поведінкового експерименту**» на сторінці 35, запишіть думку, яку ви хочете випробувати, у стовпці «**Думка, яку потрібно втілити в життя**». Це може бути **Запекла думка** або **Переглянута збалансована думка**. Оцініть свою поточну віру в цю думку (0–100%).

Далі заплануйте, як ви збираєтесь випробувати думку – як ви збираєтесь *втілити думку в життя*? Якогога конкретніше дайте відповідь в стовпчику **Планування експерименту** на 4 питання.

- **Що** ви будете робити?
- **Коли** ви будете це зробити?
- **Де** ви будете це робити?
- **З ким** ви будете це робити?

У стовпчику **Передбачення найгіршого** запишіть найгірше, що може статися, й оцініть, наскільки ймовірно це станеться, за шкалою від 0 до 100%. Далі спрогнозуйте альтернативний результат і

запишіть його у стовпчик **Передбачення альтернативи**. Це може бути ще одна погана річ, або це може бути більш збалансована альтернатива, – однак ця альтернатива хоча б трохи має відрізнятися від вашого найгіршого прогнозу. Знову ж таки, оцініть ймовірність того, що це станеться, за шкалою 0–100%.

Далі подумайте про перешкоди, що можуть стати на заваді або завадити виконанню вашого плану. Враховуйте внутрішні чинники, наприклад, відволікаючі думки, недостатню мотивацію, брак енергії. Також врахуйте зовнішні чинники, наприклад, догляд за дітьми, відсутність часу, брак грошей. Запишіть ці перешкоди в стовпець «**Можливі перешкоди**». Нарешті, заздалегідь складіть план подолання цих перешкод у стовпці «**Подолання перешкод**». Завчасне планування збільшить шанси на те, що вам вдасться здійснити свій план.

Перегляньте Робочий аркуш **План поведінкових експериментів** Данила на наступній сторінці.



Робочий аркуш План поведінкових експериментів Данила

Думка, яку треба втілити в життя

Думка, яку я хочу втілити в життя: **Я вірю в цю думку (0–100%)** 50%

У мене є друзі, які піклуються про мене, просто мені потрібно докласти більше зусиль, щоб зустрітися з ними.

Планування експерименту

Я збираюся перевірити цю думку в такий спосіб.

Що? Я збираюся зателефонувати своєму другові Сашку і запросити його у бар ввечері після роботи наступного тижня.

Де? У мене вдома.

Коли? Вівторок ввечері о 20:00.

З ким? Сам.

Передбачення найгіршого

Я передбачаю, що найгірше, що станеться, це: **Я думаю, що це станеться (0–100%)** 70%

Він покладе трубку.

Передбачення альтернативи

Він відповість на телефонний дзвінок, але не зможе прийти та знайде виправдання.

Я думаю, що це станеться (0–100%) 90%

Можливі перешкоди

На заваді можуть стати такі речі:

Мої марні думки про те, що станеться, – мені стане ще гірше, якщо він не відповість на мій дзвінок або відмовить мені. Я дуже втомлююся вечорами і мені може забракувати енергії.

Подолання перешкод

Я можу подолати ці проблеми в такий спосіб:

Хоча я хвилююся про те, що може статися, слід спробувати. Зрештою, він сам написав мені минулого тижня, тому все може скластися добре.

Можливо, я втомився, але маю докласти зусиль, щоб зустрітися з ним.

Робочий аркуш Мій план поведінкових експериментів

Думка, яку треба втілити в життя

Думка, яку я хочу втілити в життя: **Я вірю в цю думку (0–100%)**

Планування експерименту

Я збираюся перевірити цю думку в такий спосіб.

Що?

Де?

Коли?

З ким?

Передбачення найгіршого

Я передбачаю, що найгірше, що станеться, це: **Я думаю, що це станеться (0–100%)**

Передбачення альтернативи

Я думаю, що це станеться (0–100%)

Можливі перешкоди

На заваді можуть стати такі речі:

Подолання перешкод

Я можу подолати ці проблеми в такий спосіб:

Крок 2. Проведіть поведінковий експеримент

Настав час виконати ваш план і випробувати свою переглянута думку в повсякденному житті.

Крок 3. Перегляньте поведінковий експеримент

Заповніть робочий аркуш **Перегляд поведінкових експериментів на сторінці 38 незабаром після завершення свого поведінкового експерименту. Це допоможе вам згадати якомога більше деталей.**

Запишіть свою **думку, яку потрібно втілити в життя**, із робочого аркуша **План поведінкових експериментів** у перший стовпчик робочого аркуша **Перегляд поведінкових експериментів** і вкажіть, наскільки ви вірите в цю думку.

Далі запишіть інформацію про **Передбачення найгіршого** з аркуша **План поведінкових експериментів** у другий стовпчик аркуша **Перегляд поведінкових експериментів** і запишіть, наскільки ви вірите цьому передбаченню. У стовпчику **«Що сталося»** запишіть, як пройшов **Поведінковий експеримент**, тобто що насправді сталося, коли ви спробували втілити свою думку в життя.

Далі поміркуйте над тим, чого ви навчилися з **Поведінкового експерименту**, у стовпчику **«Висновки»**.

Завдяки тому, що ви дізналися з **Поведінкового експерименту**, як ви можете змінити свою думку? Запишіть свою нову думку у стовпчику **«Перегляд моєї початкової думки»** й оцініть, наскільки сильно ви вірите у свою початкову думку.

Грунтуючись на вашій новій думці, подумайте про те, як ви будете робити щось по-іншому в майбутньому – запишіть це в стовпчику **Зміна поведінки**.

Нарешті, корисно подумати про те, що ви хочете робити далі. Наприклад, чи потрібно вам запланувати проведення ще одного **Поведінкового експерименту** на основі цього? Якщо так, пошукайте думку, яку ви хочете перевірити, або наступний експеримент, який ви хотіли би провести. Крім того, можливо, що цей експеримент допоміг вам прогресувати достатньо, щоб продовжити **Перевірку думок**, у такому випадку ви можете повернутися до сторінки 39. Запишіть, що ви хочете робити далі, у стовпчику **Наступні кроки**.

Розгляньте робочий аркуш **Перегляд поведінкових експериментів** Данила на наступній сторінці.

Робочий аркуш Перегляд поведінкових експериментів Данила

Думка, яку треба втілити в життя

Думка, яку я хочу втілити в життя: **Я вірю в цю думку (0–100%) 50%**

У мене є друзі, які піклуються про мене, просто мені потрібно докласти більше зусиль, щоб зустрітися з ними.

Моє початкове передбачення

Я передбачив, що трапиться таке. **Я вірю в цю думку (0–100%) 70%**

Він покладе трубку.

Результати

Що насправді сталося:

Сашко відповів на дзвінок! Ми довго розмовляли. Сашко сказав, що дуже хвилювався за мене, і ми домовилися піти на пиво після роботи наступного тижня.

Висновки

З цього поведінкового експерименту я дізнався(-лася) таке.

У мене все ще є друзі, і хоча у мене були проблеми зі шлюбом, мене не звинувачують в його розпаді. Можливо, я був надто суворим до себе.

Перегляд моєї початкової думки

Тепер я змінив(-ла) свою початкову думку на таку.

У мене є друзі, які все ще піклуються про мене і не звинувачують мене у всьому, що сталося.

Я вірю в цю нову думку (0–100%)	100%	Я вірю своїй початковій думці (0–100%)	10%
--	------	---	-----

Зміна поведінки

Виходячи з моєї нової думки, я збираюся зробити по-іншому таке:

Докласти зусиль і зателефонувати Сашку допомогло мені. Я обов'язково зв'яжуся з друзями, яких не бачив деякий час, – я не можу просто чекати, поки вони зв'яжуться зі мною!

Наступні кроки

Інші поведінкові експерименти, які я можу спробувати:

Цей експеримент пройшов дуже вдало. Однак, я все ще відчуваю інші марні думки, від яких мені погано. Я збираюся повернутися до свого Щоденника думок і почати випробувати деякі інші важкі думки.



Робочий аркуш «Перевірка думок»

Думка, яку треба втілити в життя

Думка, яку я хочу втілити в життя:

Я вірю в цю думку (0–100%)

Моє початкове передбачення

Я передбачив(-ла), що трапиться таке.

Я вірю в цю думку (0–100%)

Результати

Що насправді сталося:

Висновки

З цього поведінкового експерименту я дізнався(-лася) таке.

Перегляд моєї початкової думки

Тепер я змінив(-ла) свою початкову думку на таку.

Я вірю в цю нову думку (0–100%)

Я вірю своїй початковій думці (0–100%)

Зміна поведінки

Виходячи з моєї нової думки, я буду робити по-іншому таке.

Наступні кроки

Інші поведінкові експерименти, які я можу спробувати:

Перехід до Перевірки думок

Молодці, що пройшли цей шлях! Сподіваємося, що на цей момент ваша наполеглива праця починає приносити плоди.

Якщо вам легко дається заповнення цього робочого аркушу, настав час перейти до наступного етапу Перевірки думок, що

називається **«Впіймати думку»**. Однак важливо не поспішати з етапом «Впіймати думку», якщо ви ще не готові.



Етап 4

Впіймати думку

На етапі «Впіймати думку» ви втілюватиме метод «Перевірка думок» на практиці в той момент, коли помічаєте, що у вас виникла марна думка. Ви намагаєтеся впіймати думку до того, як вона почне підживлювати ваше порочне коло, і використовуєте кроки Перевірки думок, щоб послабити думку, перш ніж вона підсилить інші області порочного кола.

Як і для будь-якої нової навички, для освоєння цієї знадобиться час. Може бути й так, що ви помітите, що вже почали робити це цілком природно. У будь-якому випадку важливо пам'ятати, що різні думки по-різному впливають на нас у різний час. Використання методу «Впіймати думку» може просуватися дуже добре, але раптом може статися, що одну конкретну думку дуже важко опрацювати. Якщо це станеться, слід зробити крок назад і заповнити робочі аркуші для цієї конкретної думки. Після того, як ви заповните робочі аркуші з цієї **Запеклою думкою**, ви більш упевнено застосовуватимете метод «Впіймати думку», коли вона знову з'явиться.

Під час використання методу «Впіймати думку» ви помітите, що різні кроки Перевірки думок стануть у нагоді.

Деяким достатньо самого **визначення** марної думки як одного зі стилів **шкідливого мислення**, щоб побачити, що думка — це лише думка, а не факт. У такому випадку буде легше позбавитися її. Іншим допомагає розгляд **«Доказів за і проти Запеклої думки»**, і вони дуже швидко вчаться аналізувати такі думки.

А є люди, які можуть швидко створити для себе **переглянуту збалансовану думку**.

Гарне самопочуття

Сподіваємося, протягом останніх кількох тижнів ви навчилися складати збалансовані думки та розривати порочне коло, що негативно впливає на ваші емоції.

Щоб у майбутньому у вас було гарне самопочуття, слід зробити методи, яким ви навчилися в цьому щоденнику, частиною свого повсякденного життя. Тож згадайте, що виявилось особливо ефективним.

Які ознаки та симптоми можуть вказувати на те, що у вас знову виникають емоційні труднощі, як-от поганий настрій, депресія, стрес, гнів і тривожність?

На початку щоденника ви записали фізичні відчуття, емоції, думки та поведінку, які вказували на те, що ви відчуваєте емоційні труднощі. Вони

можуть служити **попереджувальним сигналом** у майбутньому про те, що у вас знову виникли емоційні труднощі. Для усвідомлення своїх **попереджувальних сигналів** корисно заповнити робочий аркуш «**Мої попереджувальні сигнали**». Тож погляньте на робочий аркуш «**Моє порочне коло**», який ви заповнили на початку щоденника, щоб визначити свої попереджувальні сигнали. Потім використайте його, щоб заповнити нижче робочий аркуш «**Мої попереджувальні сигнали**».

Робочий аркуш «Мої тривожні ознаки»



Мої фізичні відчуття

Мої думки

Мої емоції

Моя поведінка

Поради для гарного самопочуття

Далі запишіть до робочого аркушу «Мої поради для гарного самопочуття» дії, стратегії та методи, які виявилися корисними під час використання цього щоденника. Потім ви можете повернутися до цього, якщо в майбутньому ви знову зіткнетеся з емоційними труднощами.

Пам'ятайте; відчуття пригніченості, тривожності, виснаження, смутку, злості або втоми протягом короткого проміжку часу є абсолютно нормальним. Однак, якщо ці труднощі виникають протягом тривалого часу й починають знову негативно впливати на ваше повсякденне життя, важливо вжити заходів.

Пам'ятайте, що методи з цього щоденника виявилися ефективними минулого разу і можуть спрацювати знову!

Робочий аркуш «Мої поради для гарного самопочуття»



Які дії допомогли мені почуватись краще?

Яких навичок я набув(-ла) під час роботи з щоденником?

Що допомогло мені застосувати ці заходи, навички та методи на практиці?



Перевірка самопочуття

Коли ви завершите цей щоденник, буде корисно час від часу повертатися та перевіряти, як ви справляєтеся з емоціями, що турбують вас.

Протягом кількох тижнів корисно проводити регулярну **перевірку**, щоб переконатися, що ви втілюєте методи, які спрацювали минулого разу, і щоб втілити їх у ваше повсякденне життя.

Деяким стає у нагоді **щотижнева перевірка**. Однак з часом виявляється, що частоту перевірок можна зменшити. Знову ж таки, ви контролюєте ситуацію та найкраще знаєте, що вам найбільше допоможе.

Якщо ви вважаєте, що щотижнева

перевірка буде корисною, заповнюйте розділ **Перевірка самопочуття** протягом наступних тижнів або місяців. Взяття **письмового зобов'язання** регулярно заповнювати розділ **Перевірка самопочуття** підвищить імовірність самоперевірки. Використайте місце нижче, щоб зробити **письмове зобов'язання**:



Моє письмове зобов'язання щодо самоперевірки:

Я перевірятиму свій стан та емоції, що турбують мене,

кожного _____ протягом наступних _____

тижнів.

Робочий аркуш «Моя перевірка»

Чи почав(-ла) я робити більше або менше марних дій, які можуть вказувати на те, що у мене знову виникли труднощі?

Чи виникають у мене думки, подібні до тих, що виникали, коли я почав(-ла) цей щоденник?

Чи виникають у мене фізичні відчуття, подібні до тих, що виникали, коли я почав(-ла) цей щоденник?

Чи виникають у мене емоції, подібні до тих, що виникали, коли я починав(-ла) цей щоденник?

Якщо я думаю, що мої проблеми повертаються, що я можу зробити, щоб полегшити їх подолання та повернутися до нормального життя?

Мої нотатки



Мої нотатки



Мої нотатки



Мої нотатки



Автори

Професор Пол Фарранд (Paul Farrand) є директором проектів когнітивно-поведінкової терапії низької інтенсивності (LICBT) Відділу клінічної освіти, розробки та досліджень (CEDAR) Кафедри психології Університету Ексетера. Його основні клінічні та дослідницькі інтереси пов'язані з LICBT, особливо у форматі письмової самопомоги. Грунтуючись на своїх дослідженнях і клінічній практиці ведення людей, які мають проблеми з фізичним здоров'ям, Пол розробив широкий спектр письмових заходів із КПТ для самопомоги в разі депресії та тривожності, а також є редактором видання *Low-Intensity CBT Skills and Interventions: A Practitioner's Manual* (2020 р.), навчальний посібник, опублікований видавництвом SAGE, для підвищення кваліфікації спеціалістів із психічного здоров'я в сфері когнітивно-поведінкової терапії низької інтенсивності. Що стосується цих напрямів, він є членом кількох комітетів національного рівня, пов'язаних із програмою Департаменту охорони здоров'я «Покращення доступу до психологічної терапії» (IAPT) і розбудовою ширшої команди фахівців із психологічної терапії, а також є членом кількох міжнародних організацій, що займаються розвитком когнітивно-поведінкової терапії низької інтенсивності у світі.

Доктор Джоан Вудфорд (Joanne Woodford) є науковим співробітником Групи

розвитку клінічної освіти та досліджень (CEDAR) Університету Ексетера. Її особливо цікавить покращення доступу до заходів психологічної допомоги для людей із депресією, особливо для тих, у кого є також проблеми з фізичним здоров'ям, та їхніх сімей. Джоан розробила широкий спектр методів КПТ для самопомоги людям, які переживають депресію. Джоанн також працювала над кількома освітніми програмами в Університеті Ексетера, спрямованими на навчання фахівців з питань психічного здоров'я, які підтримують людей у використанні матеріалів КПТ для самопомоги.

Кеті Джексон (Katie Jackson) є помічником викладача програм підготовки лікарів-психологів (PWP) відділу клінічної освіти, розвитку та досліджень (CEDAR); факультет психології Університету Ексетера, раніше працювала лікарем-психологом у Службі покращення доступу до психологічної терапії (IAPT). Вона має особливий інтерес до розроблення методів КПТ низької інтенсивності для підтримки людей, які мають супутні довготривалі розлади фізичного здоров'я та поширені проблеми психічного здоров'я, і наразі навчає кваліфікованих лікарів-психологів для підтримки методів КПТ низької інтенсивності в людей із тривалими порушеннями фізичного здоров'я. Окрім роботи, Кеті любить гуляти на природі, відвідувати друзів і родичів.

Copyright © University of Exeter [2019] (acting through CEDAR; Psychology Department). Всі права захищені.

За винятком випадків, зазначених нижче, жодна частина цієї публікації не може бути відтворена, перекладена, збережена або передана на будь-якому носії за допомогою електронних засобів чи іншим способом без письмового дозволу власника. Ви можете завантажити копію публікації лише для особистого користування та/або для індивідуального клінічного використання за умови підтвердження джерела. Зауважте, що вам знадобиться окрема ліцензія, якщо ваша організація потребує використання цієї публікації в усіх своїх службах. Ця публікація не замінює терапію та призначена для використання кваліфікованими фахівцями як доповнення до лікування та не є заміною належного навчання. Ні власник авторського права, ні автори, ні будь-яка інша сторона, яка брала участь у підготовці чи поширенні цієї публікації, не гарантують, що інформація, що міститься в ній, є точною чи повною в усіх відношеннях, і вони не несуть відповідальності за будь-які помилки, упущення чи наслідки, отримані в результаті використання такої інформації.