

Рабочий лист «Декатастрофизация»

Когнитивные искажения изменяют наше восприятие мира, заставляя видеть вещи в несоответствии с реальностью. Мы можем отсеивать позитив, считать себя в большей или меньшей степени контролирующими ситуацию, чем есть на самом деле, или преувеличивать масштабы плохого. Когда мы увязаем в негативе, чрезмерно беспокоимся о проблеме или ожидаем, что произойдет худший сценарий, мы катастрофизируем. Используйте этот рабочий лист, чтобы отучить себя от катастрофизации.

Опасения	
Худший сценарий	Наиболее вероятный сценарий
Вероятность того, что это произойдет: %	Вероятность того, что это произойдет: %
<ul style="list-style-type: none">• Что будет, если это случится?• Буду ли я в порядке через неделю?• Буду ли я в порядке через месяц?• Буду ли я в порядке через год?	<ul style="list-style-type: none">• Что будет, если это случится?• Буду ли я в порядке через неделю?• Буду ли я в порядке через месяц?• Буду ли я в порядке через год?

Декатастрофизация

Как вы теперь относитесь к результату?