

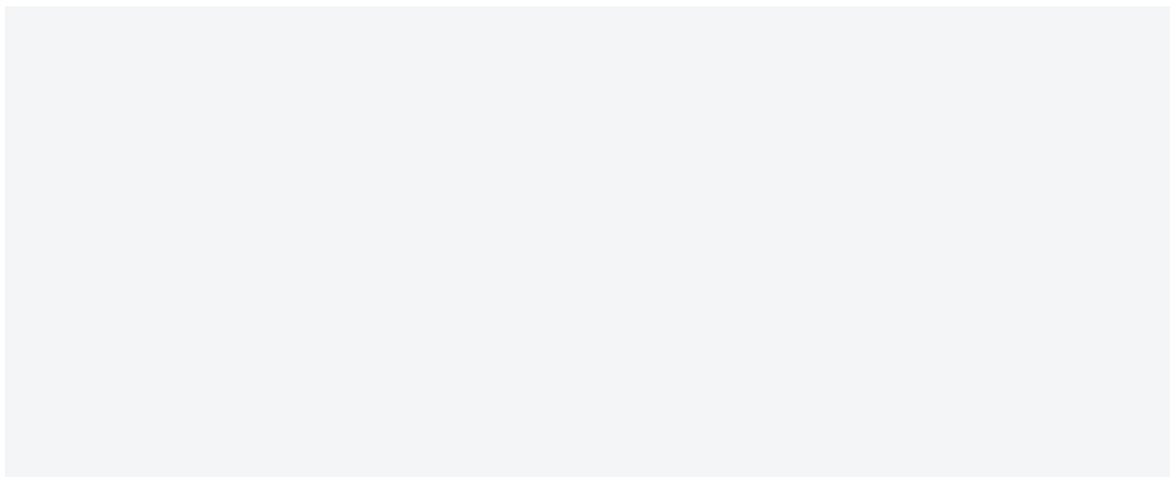
Рабочий лист «Катастрофическое мышление»

Вера в то, что произойдет худшее, и чрезмерное преувеличение его возможных последствий могут нанести огромный вред психическому благополучию человека. Проработав событие и заполнив приведенную ниже таблицу, можно разобраться в страхе и обрести уверенность в том, что худший исход не является неизбежным.

Заполните следующие поля

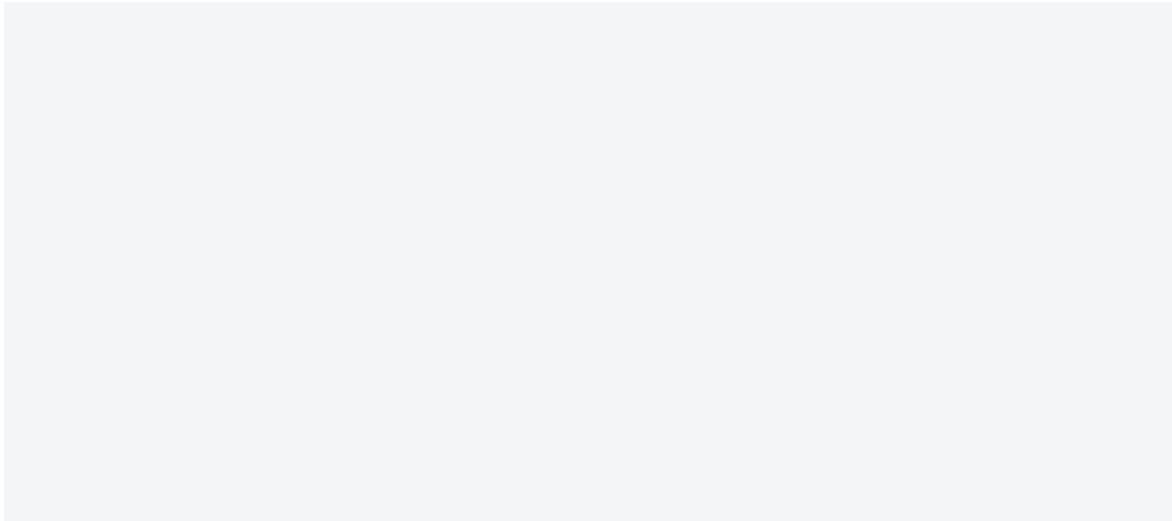
О каком событии вы беспокоитесь?

- Назовите событие
- О чем вы беспокоитесь, что произойдет?
- Оцените, насколько это будет ужасно, от 1 до 10 (10 - невыносимо).



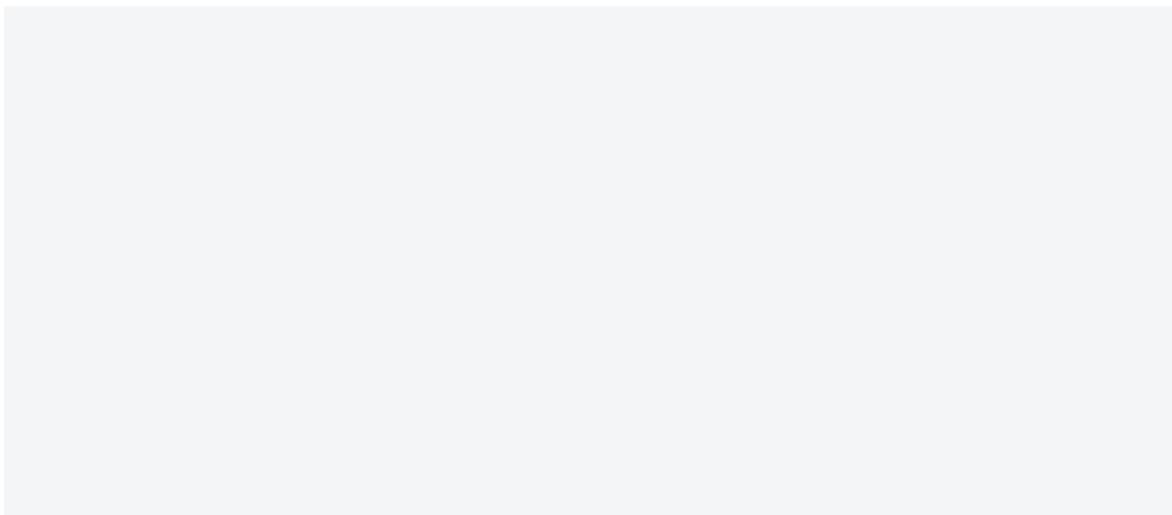
Какова вероятность того, что это произойдет?

- Случалось ли что-то подобное в прошлом?
- Часто ли такое случается?
- Если нет, то на чем вы основываетесь?



Поймите сценарии

- Каков наилучший сценарий? Почему?
- Каков наихудший сценарий? Почему?



Если случится худшее, что вы будете делать?

- Если такое уже случилось, как вы справлялись?
- Кто или что может вам помочь?
- Что вы можете сделать заранее, чтобы подготовиться?
- Какими навыками вы уже обладаете, которые могут помочь вам справиться с ситуацией?

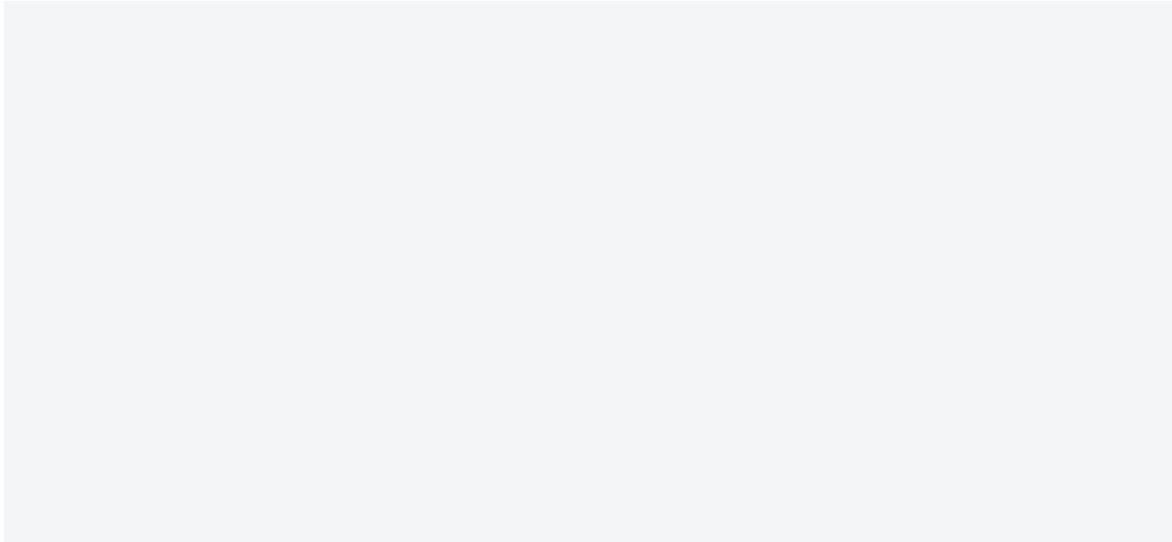
Что бы вы сказали другу, если бы он оказался в такой ситуации?

- Как бы вы могли успокоить кого-то в подобной ситуации?
- Знаете ли вы кого-нибудь, кто сталкивался с подобным?

Катастрофическое мышление

Как вы теперь относитесь к этому событию?

- Что вы думаете о том, как вы оценили риск и свою способность справиться с ним?



Ваше негативное мышление может оказаться несоразмерным, а если случится худшее, у вас есть все необходимые навыки, чтобы справиться с ситуацией.