



# Програма піклування про себе при тривозі

## Вправа: Ймовірність занепокоєння

---

### Ціль

Перш ніж робити висновки, ви навчитеся ставити під сумнів свої побоювання та оцінювати ймовірність того, що страшна річ справдиться. Ви навчитеся дивитися на свої проблеми більш реалістично та знайдете для них нові перспективи.

### Інструкція

Тепер виберіть те, що вас зараз турбує. А далі подумайте над відповідями на наступні запитання.

### Приклад

“Кілька днів я мав дивне почуття. Наприклад, у мене паморочилося в голові, і моя голова була розбита. Боюся, у мене діагностують серйозне захворювання.”

---

### Занепокоєння



Найгірше, що могло статися

Найкраще, що могло статися

Найбільш ймовірний результат

Якщо станеться найгірше, що я можу зробити, щоб  
подолати ситуацію?