



Вправа: Подалі від усталених думок

Мета:

Ви навчитеся розпізнавати та ставити під сумнів автоматичні думки.

Інструкція:

Автоматичні думки часто виникають при генералізованому тривожному розладі. Прочитайте список автоматичних думок і подумайте, чи є у вас якісь із них.

Якщо ви виявите у себе автоматичні думки, запишіть приклади ситуацій, у яких вони виникають. Подумайте, як інакше ви можете думати в цих ситуаціях.

Приклад:

«Під час обговорення ефективності моєї роботи, я отримав багато позитивних відгуків і один дещо негативний коментар від свого керівника. Я повністю проігнорував похвалу і зараз пам'ятаю лише той один негативний коментар».

Приклади думок:

- Я відчуваю, ніби всі проти мене.
- Я відчуваю, що я погана людина.
- Мене ніхто не розуміє.
- Я дуже розчарований(а) у собі.
- Я більше не можу цього терпіти.
- Я невдаха у власному житті.
- Я ніколи цього не переживу.
- Це і пробувати не варто.
- Більше нічого не приносить мені радість.
- Я нічого не можу почати.
- Що зі мною не так?
- Я занадто слабкий(а).
- Я нічого не вартий(а).
- Я розчарував(ла) інших.
- Якби ж я був(ла) кращою людиною.

Мої автоматичні думки