

Запись дисфункциональных мыслей

Этот инструмент поможет разобраться с негативными мыслями и научиться управлять ими. Он полезен для тех, кто часто сталкивается с автоматическими мыслями, которые вызывают тревогу или мешают жить. Чем лучше вы поймёте, почему и когда возникают такие мысли, тем легче будет их изменить.

Инструкция

Лист состоит из 7 шагов, которые помогут разобраться в ситуации:

1. Когда это случилось?

Укажите дату и время, когда у вас появилась негативная мысль.

2. Что произошло?

Опишите, что именно случилось. Где вы были? Что происходило? Какие события привели к появлению этой мысли?

3. Какая мысль пришла в голову?

Запишите свою автоматическую мысль. Например: «Я никогда не справлюсь с этой задачей.»

Также оцените, насколько вы в это верите, от 0% (совсем не верю) до 100% (полностью верю).

4. Что вы почувствовали?

Напишите, какие эмоции вы испытали из-за этой мысли, и оцените их интенсивность. Например, тревога — 80%, разочарование — 70%.

5. Какое это искажение?

Определите, какое когнитивное искажение связано с этой мыслью. Например:

«Чёрно-белое мышление» (всё плохо или хорошо).

«Катастрофизация» (ожидание худшего).

«Обобщение» (один случай — это уже закономерность).

6. Какая мысль может быть лучше?

Подумайте, как можно взглянуть на ситуацию иначе. Запишите более позитивную или конструктивную мысль. Например: «Я могу попробовать ещё раз, и у меня всё получится.»

7. Что изменилось?

После того как вы проработаете ситуацию, снова оцените свою первоначальную мысль. Насколько вы теперь в неё верите? Изменилась ли ваша эмоция?

Пример

- **Что произошло?** Я не получил ответа от компании, куда отправил резюме.
- **Какая мысль пришла в голову?** «Меня никогда не возьмут на работу.» (Верю на 80%).
- **Эмоции:** тревога (90%), разочарование (70%).
- **Искажение:** катастрофизация.
- **Новая мысль:** *«Это всего один отказ. У меня ещё много возможностей, я найду подходящую работу.»*
- **Результат:** вера в негативную мысль снизилась до 30%, тревога уменьшилась до 40%.

Дата и время	Ситуация	Автоматическая мысль	Эмоция	Когнитивное искажение	Альтернативная мысль	Результат
Когда появилась мысль?	Что происходило в этот момент?	Опишите негативную мысль. Оцените её (0-100%).	Какие чувства возникли? Оцените их интенсивность (0-100%).	Какое искажение в основе этой мысли? Например: фильтрация, катастрофизация, обобщение.	Как можно заменить негативную мысль на более полезную?	Пересмотрите: насколько вы теперь верите в исходную мысль? Насколько изменились ваши эмоции?