



Вправа: Оцінка ймовірності справдження побоювання

Чому?

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.

Як?

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

Занепокоєння

Наприклад: «Уже кілька днів я почуваюся дещо дивно. У мене були запаморочення та боліла голова. Я боюся, що у мене виявлять серйозну хворобу».

Найгірше, що може статися

Наприклад: «Я йду до лікаря, і мені діагностують серйозну хворобу. Від хвороби можна навіть померти».



Найкраще, що може статися

Наприклад: «Ці дивні відчуття скоро самі пройдуть, і я зможу продовжувати своє повсякденне життя».

Найбільш імовірний варіант

Наприклад: «Мої відчуття були пов'язані з підвищеним рівнем стресу та тривоги останнім часом. Вони викликають такі фізичні симптоми, як запаморочення. Крім того, я не встигав(ла) повноцінно і регулярно харчуватися, через що я почувався(лася)гірше».

Якби сталося найгірше, що я міг (могла) б зробити, щоб подолати ситуацію?

Наприклад: "Мені довелося б проходити довгі та стресові іспити. Після них я був би в шоці і розбитий. Мої близькі повинні були б піклуватися про мене. Але я б отримав підтримку від своїх близьких і зробив би все можливе, щоб одужати".