

Лист із вправами

ЧОТИРИ ЗАПИТАННЯ ПРО ТРИВОЖНІ ДУМКИ



При генералізованому тривожному розладі часто спостерігається втрата здорового глузду, оскільки тривога та погані рефлексії розмивають картину. Ось чотири питання, які ми повинні ставити собі регулярно, щоб обмежити вплив наших переживань:

1 У чому проблема?

«Я чітко визначаю предмет свого занепокоєння, і стресові думки, приховані за більш-менш нечіткими почуттями тривоги. Яка ситуація мене хвилює? Які у мене з цього приводу думки?»

2 Чи є найгірше неминучим?

«Мої стресові думки - це просто негативні припущення щодо цієї ситуації, а не певні висновки. Чи не більше позитивних припущень?»

3 Це серйозно?

«Хіба я не схильний до найбільш малоймовірних гіпотез? Або уявляти найгірше з ускладнень у разі справжніх неприємностей? »

4 Що я можу зробити?

«Я думаю про те, що потрібно зробити, щоб ефективно підготуватися до ситуації, якої я боюся. У разі необхідності я збираю більше інформації від людей, які можуть мені її надати. »