



Авторский курс Рахимкуловой Анастасии Станиславовны

ПЯТИСТУПЕНЧАТАЯ ПРОГРАММА ПРОРАБОТКИ ТРЕВОЖНОСТИ И БЕСПОКОЙСТВА С ПОМОЩЬЮ КПТ

Журнал мониторинга беспокойства

Инструкция: Для мониторинга беспокойства вам необходимо отслеживать переживания, по крайней мере, несколько раз в день в течение как минимум одной недели. Это не означает, что вы должны записывать все, о чем беспокоитесь. Записывайте по три переживания в день. Основная цель – получить общую картину вашей модели беспокойства, а не подробное описание всего, о чем вы беспокоитесь.

Мы предоставили журнал мониторинга беспокойства, который вы можете использовать для этой цели. Вы можете записывать эту информацию в небольшую записную книжку, которую носите с собой или делать записи с помощью электронного устройства. Используйте самый удобный для вас способ.

Таблица состоит из четырех колонок (таблица):

Таблица Мониторинг беспокойства

<i>Дата и время</i>	<i>Ситуация или триггер</i>	<i>Беспокойство (А что если..?)</i>	<i>Тревога (от 0 до 10)</i>

1. *Дата и время:* в этой колонке запишите, когда возникла проблема.

2. *Ситуация или триггер:* в этой колонке запишите, что происходило, когда вы начали беспокоиться.

3. **Беспокойство (а что, если...?).** В этой колонке кратко опишите свое беспокойство. Обратите внимание, что в этом примере для каждого вида беспокойства нужно записать пару мыслей, а не весь мыслительный процесс. Опять же, это упражнение предназначено для того, чтобы помочь вам увидеть свои модели беспокойства. Запишите кратко свои первые мысли, чтобы описать беспокоящую вас ситуацию.

4. **Тревога (от 0 до 10):** в последней колонке запишите, насколько сильно ваше беспокойство. Оценка 0 означает, что вы совсем не тревожились, оценка 5 отражает умеренную тревогу, а оценка 10 означает, что вы были крайне встревожены.