



Авторский курс Рахимкуловой Анастасии
Станиславовны

**ПЯТИСТУПЕНЧАТАЯ ПРОГРАММА
ПРОРАБОТКИ ТРЕВОЖНОСТИ И
БЕСПОКОЙСТВА С ПОМОЩЬЮ КПТ**

УПРАЖНЕНИЕ «СУД НАД БЕСПОКОЙСТВОМ»

Адвокат защиты. Аргументы в пользу беспокойства.

Создайте аргументы в защиту ваших беспокойств. Используя свой личный опыт, вы можете перечислить аргументы, подтверждающие пользу вашего беспокойства. Возьмите одно из ваших переживаний, представленных в упражнении по пяти распространенным убеждениям о пользе беспокойства.

Доказательства "за" это беспокойство

Беспокойство — положительная черта характера

Можете ли вы привести примеры, когда это беспокойство побуждало вас действовать позитивно?

Говорили ли вам окружающие, что ваши переживания на эту тему позитивны?

Демонстрировали ли окружающие своими действиями, что беспокойство на эту тему это одна из положительных черт вашего характера?

Беспокойство помогает в решении проблем

Есть ли конкретные ситуации, в которых это беспокойство помогало вам выявить и решить проблему?

Можете ли вы привести примеры случаев, когда вы лучше справлялись со сложными ситуациями благодаря беспокойству?

Беспокойство мотивирует

Можете ли вы привести примеры случаев, когда беспокойство побуждало вас действовать?

Есть ли то, что вы бы не сделали, если бы не беспокоились?

Беспокойство защищает от негативных эмоций

Есть ли у вас примеры, когда беспокойство помогало вам справиться с трудной ситуацией?

Можете ли вы привести примеры случаев, когда из-за беспокойства вы чувствовали себя более подготовленным к негативным эмоциям?

Беспокойство может предотвратить негативные последствия

Есть ли у вас примеры случаев, когда происходило что-то хорошее, потому что вы беспокоились об этом?

Можете ли вы привести примеры случаев, когда случалось что-то плохое из-за того, что вы не беспокоились?

Другие доказательства в пользу этого беспокойства

Прокурор. Аргументы против беспокойства.

Перечислите аргументы против полезности беспокойства. Используйте то же беспокойство, что и на предыдущем этапе, и приведите контраргументы из собственного опыта.

Вы можете использовать эти вопросы, чтобы создать контраргументы к вашим положительным убеждениям о беспокойстве. Но не стесняйтесь придумывать свои вопросы или пропускать те, которые не совпадают с вашими убеждениями о конкретном переживании.

Доказательства "против" этого беспокойства

Беспокойство — положительная черта характера

Есть ли какие-либо доказательства, что, даже не беспокоясь, вы можете проявить эту положительную черту характера?

Знаете ли вы кого-нибудь с этой положительной чертой, кто не беспокоится все время? Если да, то, как этот человек проявляет эту черту?

Воспринимали ли вы когда-нибудь свое беспокойство как отрицательную черту характера? Говорили ли вам другие, что беспокойство — это отрицательная черта вашего характера?

Беспокойство помогает в решении проблем

Действительно ли вы решаете проблемы благодаря беспокойству, или же вы прилагаете определенные усилия, чтобы их решить? То есть, не путаете ли вы мысль (беспокойство) с действием (решение проблемы)?

Мешало ли вам когда-нибудь беспокойство решать проблемы?

Вы когда-либо откладывали или избегали решения проблемы из-за беспокойства?

Беспокойство мотивирует

Знаете ли вы людей, которые и без беспокойства хорошо мотивированы?

Мешало ли вам это беспокойство?

Бывало ли что вы избегали или откладывали решение проблемы вместо того чтобы ощутить мотивацию и решить ее?

Беспокойство защищает от негативных эмоций

Происходило ли когда-нибудь что-то плохое связанное с этим беспокойством? Если да, то действительно ли вы были менее расстроены из-за того что беспокоились об этом?

Случалось ли что-то связанное с этим беспокойством, о чем вы заранее не беспокоились? Если да, справились ли вы с ситуацией и с вашими эмоциями, даже если я не волновалась?

Каково ваше эмоциональное состояние в повседневной жизни, если вы постоянно беспокоитесь о плохих ситуациях, которые могут произойти?

Беспокойство может предотвратить негативные последствия

Можете ли вы привести примеры случаев, когда происходило что-то плохое, хотя вы беспокоились об этом?

Есть ли у вас примеры, когда случалось что-то хорошее, хотя вы совсем не переживали?

Общие контраргументы против полезности беспокойства

Сказалось ли это беспокойство негативно на ваших отношениях с семьей и друзьями?

Повлияло ли беспокойство об этом на вашу работу или учебу?

Сказалось ли это беспокойство на вас эмоционально, например, чувствовали ли вы из-за этого стресс или усталость?

Сколько времени и сил вы потратили на беспокойство об этом? Другие аргументы против этого беспокойства

Суд. Взвешивание представленных аргументов

Этап 1. Выявление парадоксов

Выделите время и просмотрите ваши аргументы за и против конкретного беспокойства в упражнениях выше, чтобы увидеть, встречаются ли какие-либо противоречивые доказательства в пользу определенного убеждения. Помните, что не в каждом убеждении можно выявить парадоксы. Это упражнение — лишь часть проверки доказательств.

Беспокойство:

Доказательства за это убеждение

Доказательства против этого убеждения

Парадокс

Этап 2. Оценка плюсов и минусов

Продолжая исполнять роль судьи, составьте список преимуществ и недостатков этого беспокойства. Используйте ответы из предыдущих упражнений, включая ваши общие проблемы, связанные с убеждениями о беспокойстве (например, влияние беспокойства на вашу социальную жизнь, работу или успеваемость в школе, а также время, усилия и физические или эмоциональные вложения в это беспокойство).

Беспокойство:

Преимущества беспокойства на эту тему

Недостатки беспокойства на эту тему

Этап 3. Вынесение приговора

В этом упражнении просуммируйте основные аргументы и доказательства, которые сформулировали в этой главе. И решите, так ли полезно это беспокойство.

Беспокойство:

Доказательства за это убеждение

Доказательства против этого убеждения

Парадоксы

Преимущества этого беспокойства

Недостатки этого беспокойства

Вердикт

Верно ли мое убеждение о полезности этого беспокойства?

Действительно ли это беспокойство приносит мне пользу
