



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

---

---