

БЛАНК ДЛЯ ОЦЕНКИ АВТОМАТИЧЕСКИХ МЫСЛЕЙ II

Инструкция: Когда Вы замечаете, что Ваше настроение ухудшается, задайте себе вопрос; «Что промелькнуло сейчас у меня в голове?». Затем как можно скорее запишите мысль или образ в колонку «автоматическая мысль».

Дата и время	Ситуация	Автоматическая мысль	Эмоция	Поведение	Адаптивный ответ	Результат
	<p>1. Какое реальное событие, размышление, фантазия или воспоминание вызвало неприятное переживание?</p> <p>2. Какие дискомфортные физические ощущения возникали при этом?</p>	<p>1. Какая мысль (мысли) или образы возникали при этом?</p> <p>2. Насколько сильно Вы были убеждены в каждой из этих мыслей в тот момент?</p>	<p>1. Какие чувства (печаль/тревога/гнев и т.д.) Вы испытали в тот момент?</p> <p>2. Насколько интенсивным было каждое чувство (оцените по шкале от 0 до 100%)?</p>	<p>1. Что вы сделали в данной ситуации?</p> <p>2. Как это повлияло на ваши чувства?</p>	<p>1. Какие мыслительные ошибки Вы допустили?</p> <p>2. Используйте вопросы, приведенные внизу страницы для ответа на автоматическую мысль</p>	<p>1. Насколько ..., Вы убеждены в каждой автоматической мысли сейчас?</p> <p>2. Какие эмоции Вы испытываете сейчас? Оцените интенсивность эмоции по шкале от 0 до 100% .</p> <p>3. Что Вы теперь сделаете (или уже сделали)?</p>

Вопросы, помогающие найти альтернативный взгляд:

- (1) Каковы аргументы, подтверждающие истинность автоматической мысли? Каковы аргументы против?
- (2) Существует ли альтернативное объяснение происшедшего?
- (3) Каков возможный наихудший исход? Смогу ли я это пережить? Каков возможный наилучший исход? Каков самый реалистичный исход?
- (4) Каковы последствия моей убежденности в данной автоматической мысли? Каковы могут быть последствия, если я изменю свою точку зрения?
- (5) Что мне следует сделать в связи с этим?
- (6) Если бы мой друг _____ (имя друга) был в аналогичной ситуации и к нему пришла бы такая же мысль, что бы я ему (ей) сказал?
- 7) Анализ последствий поведения. Как мое поведение могло повлиять на ситуацию? На чувства? На Ваши выводы? На поведение других людей? Что случилось бы, если бы я повел себя по-другому?

