

Рис. 1. КПТ-модель



Рис. 2. КПТ-модель с вопросами-подсказками



Рис. 3. Пример КПТ-модели

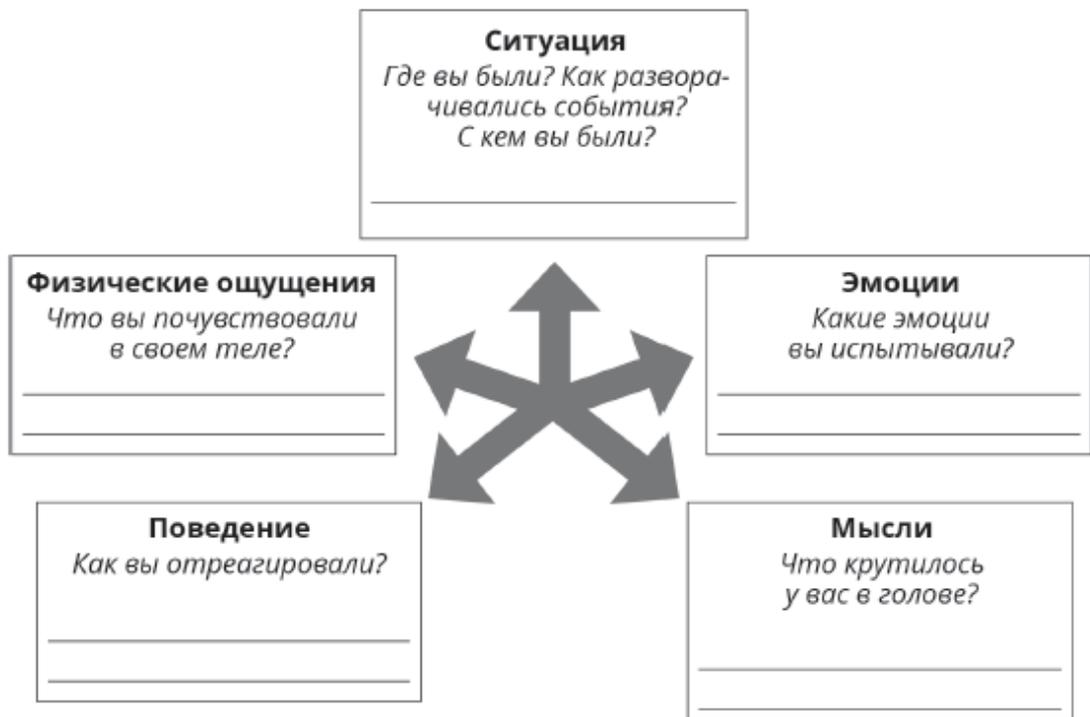


Рис. 4. КПТ-модель с вопросами-подсказками

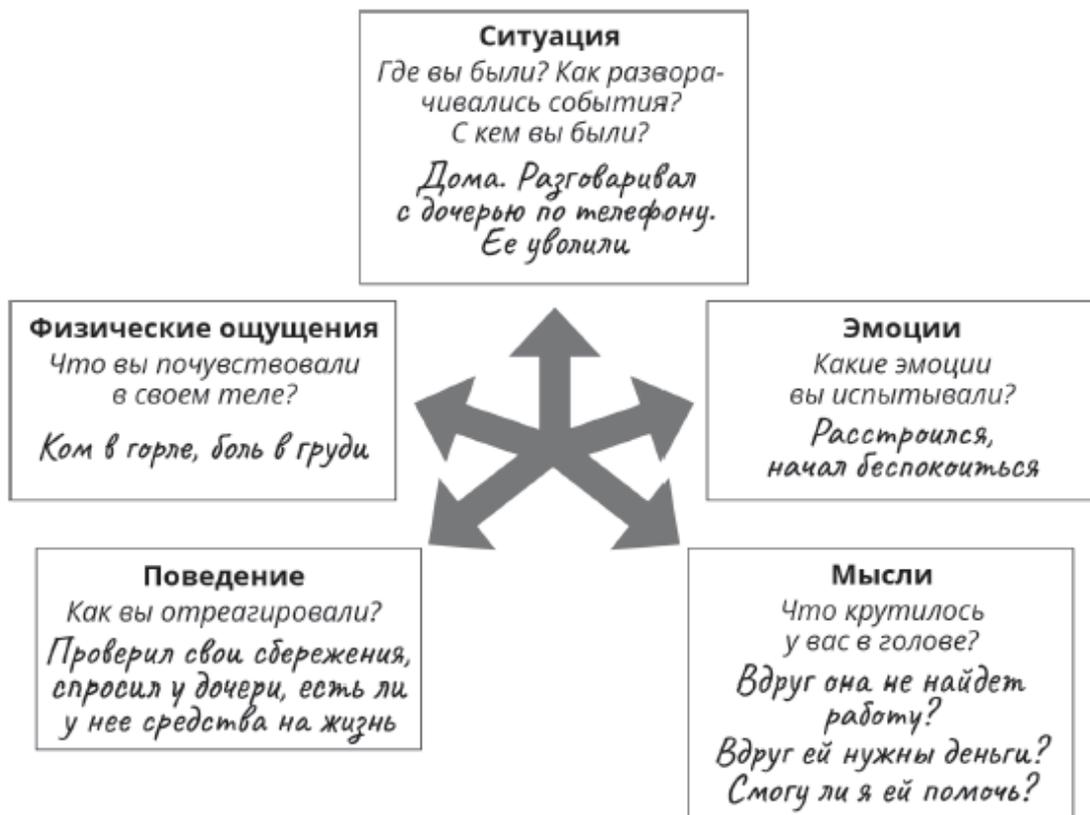


Рис. 5. Пример КПТ-модели

Адаптивная и дезадаптивная тревога

Сценарий	Адаптивная тревога	Дезадаптивная тревога
1. Патрисия старается не выходить на прогулку в одиночку, потому что боится стать жертвой вооруженного ограбления.		
2. Стэнли начал паниковать, когда в аэропорту понял, что оставил свой паспорт дома.		
3. Перед плановыми визитами к онкологу Харпер начинает переживать, что рак снова вернется.		
4. Шэрон не перестает беспокоиться о том, что когда-нибудь ей придется заменить коленный сустав.		
5. Роберт тратит так много времени, следя за ситуацией на фондовом рынке, что перестал встречаться с друзьями и потерял сон.		
6. Джуди боится ездить по трассе и планирует выбирать для вождения такое время, когда на дороге мало машин.		

1 — дезадаптивная, 2 — адаптивная, 3 — адаптивная, 4 — дезадаптивная, 5 — дезадаптивная, 6 — адаптивная

ПСИХИЧЕСКИЕ	ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ	СОМАТИЧЕСКИЕ
Беспокойство о том, что может произойти что-то плохое	Тревога	Усталость
Трудно перестать тревожиться	Раздражительность	Нервозность
Недостаток концентрации	Вспышки гнева	Мышечное напряжение
		Плохой сон

Рис. 6. Общие психические, эмоциональные и соматические симптомы генерализированного тревожного расстройства

ПСИХИЧЕСКИЕ	ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ	СОМАТИЧЕСКИЕ
Чрезмерное беспокойство о негативной оценке со стороны других людей в социальных ситуациях	До и во время социальных ситуаций сильное волнение, нервозность	Напряжение во всем теле, зажатость, потливость, покраснение После — ощущение бессилия, изнеможенное состояние

Рис. 7. Общие психические, эмоциональные и соматические симптомы социального тревожного расстройства

ПСИХИЧЕСКИЕ	ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ	СОМАТИЧЕСКИЕ
Частое и сильное беспокойство о наличии или развитии серьезного заболевания Желание постоянно искать информацию о своем здоровье	Тревога при напоминании о возможных проблемах со здоровьем	Усталость Нервозность Отказ обращаться за помощью или слишком частое обращение к врачу

Рис. 8. Общие психические, эмоциональные и соматические симптомы тревожно-ипохондрического синдрома

ПСИХИЧЕСКИЕ	ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ	СОМАТИЧЕСКИЕ
Беспокойство о том, когда произойдет следующая паническая атака Озабоченность изменениями в своих физических ощущениях	Страха перед неконтролируемой паникой Потеря контроля над собой	Частые, резкие и неожиданные приступы учащенного сердцебиения, потливости, удушья, боли в груди, тошноты, головокружения, приливов жара/холода, страха умереть/сойти с ума или чувства нереальности происходящего

Рис. 9. Общие психические, эмоциональные и соматические симптомы панического расстройства

	Категорически не согласен	Не согласен	Затрудняюсь сказать	Согласен	Полностью согласен
--	---------------------------	-------------	---------------------	----------	--------------------

Генерализированное тревожное расстройство

Я беспокоюсь практически по любому поводу.	1	2	3	4	5
Я беспокоюсь чаще, чем другие.	1	2	3	4	5
Мне трудно справиться с тревогой.	1	2	3	4	5
Начав беспокоиться, я не могу остановиться.	1	2	3	4	5
Мне трудно усидеть на месте или расслабиться.	1	2	3	4	5
Я чувствую усталость и заторможенность.	1	2	3	4	5
Мне трудно сосредоточиться.	1	2	3	4	5
Я нахожусь в постоянном напряжении.	1	2	3	4	5
Тревога не дает мне жить полноценно.	1	2	3	4	5

Социальное тревожное расстройство

Меня беспокоит, что другие люди думают обо мне.	1	2	3	4	5
Я чувствую себя некомфортно в присутствии других людей без веских на то причин (травля или жестокое обращение).	1	2	3	4	5
Я склонен считать, что другие думают обо мне плохо.	1	2	3	4	5
Я испытываю беспокойство в различных социальных ситуациях (на торжествах, при знакомстве с новыми людьми, при публичных выступлениях или в разговорах по телефону).	1	2	3	4	5
Если у меня есть шанс избежать социальной ситуации или выйти из нее, я обязательно это сделаю.	1	2	3	4	5
Я чувствую себя крайне некомфортно в социальных ситуациях.	1	2	3	4	5
Социальная тревога не дает мне жить полноценно.	1	2	3	4	5

Тревожно-ипохондрический синдром

Я часто беспокоюсь о возможных проблемах со своим здоровьем.	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

	Категорически не согласен	Не согласен	Затрудняюсь сказать	Согласен	Полностью согласен
Я переживаю, что у меня неизлечимая болезнь (рак или деменция), даже если нет никаких симптомов.	1	2	3	4	5
Я избегаю всего, что напоминает мне о моем здоровье (визит к врачу или чтение о заболевании).	1	2	3	4	5
Мне нужны увещевания окружающих относительно моего здоровья.	1	2	3	4	5
Когда начинаю беспокоиться, я прохожу обследование или ищу информацию в интернете.	1	2	3	4	5
Моя ипохондрия не дает мне жить полноценно.	1	2	3	4	5

Паническое расстройство

У меня было несколько панических атак*.	1	2	3	4	5
Приступы паники случаются ни с того ни с сего.	1	2	3	4	5
Панические атаки наводят на меня ужас.	1	2	3	4	5
Приступы паники длятся недолго (максимум десять минут).	1	2	3	4	5
Я беспокоюсь о том, когда произойдет следующая паническая атака.	1	2	3	4	5
Я ограничиваю себя в каких-то вещах из-за панических атак.	1	2	3	4	5
Панические атаки мешают мне жить полноценно.	1	2	3	4	5

ПСИХИЧЕСКИЕ	ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ	СОМАТИЧЕСКИЕ
Трудности с концентрацией внимания или памятью	Подавленность большую часть дня в течение минимум двух недель	Заторможенность
Негативные мысли о себе и будущем	Отсутствие радости и удовольствия	Бессонница или сонливость
Суицидальные мысли	Раздраженность	Отсутствие аппетита или переедание

Рис. 10. Общие психические, эмоциональные и соматические симптомы депрессии

	Категорически не согласен	Не согласен	Затрудняюсь сказать	Согласен	Полностью согласен
<i>Оцените выраженность этих симптомов за последние две недели</i>					
Я подавлен, мне грустно.	1	2	3	4	5
Мне ничего не хочется делать.	1	2	3	4	5
Я не получаю былых эмоций от того, что раньше приносило удовольствие.	1	2	3	4	5
Я ем больше, чем раньше.	1	2	3	4	5
Я ем меньше, чем раньше.	1	2	3	4	5
Я сплю больше, чем раньше.	1	2	3	4	5
Я сплю меньше, чем раньше.	1	2	3	4	5
Я заторможен, у меня нетвердая походка.	1	2	3	4	5
Я постоянно на взводе.	1	2	3	4	5
У меня нет сил, я измотан и устал.	1	2	3	4	5
Я ничего не значу ни для себя, ни для других.	1	2	3	4	5
Я виню себя за то, что сделал.	1	2	3	4	5
Я не могу сосредоточиться на том, что делаю.	1	2	3	4	5
Мне трудно самому принимать решения.	1	2	3	4	5
Мне лучше было бы умереть.	1	2	3	4	5
Я думал о том, как бы покончить с собой*.	1	2	3	4	5

	Цель 1	Цель 2	Цель 3
Фред	Посетить одно общественное мероприятие в одиночку в этом месяце.	Отказать коллегам в просьбе на этой неделе.	Рассказать что-нибудь о себе коллегам за обедом в эту пятницу.
Элис	Сократить количество звонков сыну по поводу проблем со здоровьем на 50%.	Смотреть программу о раке раз в неделю.	Вести дневник о своих проблемах со здоровьем три раза в неделю по пятнадцать минут в день.
Джим	Раз в неделю одному ходить в продуктовый магазин.	Один раз в этом месяце сходить в кинотеатр.	Заниматься на велотренажере по двадцать минут три раза в неделю.
Виктор	Стараться вставать между 8:00 и 8:30.	Есть хотя бы два раза в день большую часть дней в неделю.	Играть на гитаре два раза в неделю по тридцать минут.

Теперь ваша очередь. Напишите свои цели так, чтобы они были гибкими, достижимыми, конкретными и актуальными.

Цель 1	Цель 2	Цель 3

Сбалансированное решение: Виктор

	Преимущества	Недостатки
Изменить	<p><i>Будет хорошее настроение</i></p> <p><i>Станет меньше конфликтов с дочерью</i></p> <p><i>Начну лучше заботиться о себе</i></p> <p><i>Смогу больше времени проводить с внуками</i></p>	<p><i>Потребуются время и усилия, чтобы освоить новые навыки улучшения настроения</i></p> <p><i>Придется с большей ответственностью относиться к своему психическому здоровью</i></p>
Оставить все по-прежнему	<p><i>Депрессивное состояние мне хорошо знакомо и привычно</i></p> <p><i>Не нужно прилагать усилий</i></p>	<p><i>Страдает мое физическое здоровье</i></p> <p><i>Постоянные конфликты с дочерью</i></p> <p><i>Мало времени на общение с внуками</i></p> <p><i>Могут усилиться суицидальные мысли</i></p>

Сбалансированное решение

	Преимущества	Недостатки
Изменить		

	Преимущества	Недостатки
Оставить все по-прежнему		

Ситуация	Эмоции (по интенсивности от 0 до 10)
<i>Час ночи, мучаюсь от бессонницы из-за тревожных мыслей.</i>	<p><i>Тревога (6)</i></p> <p><i>Раздражение (7)</i></p> <p><i>Напряженность (5)</i></p>

Теперь ваша очередь. Опишите ситуацию из своей жизни. Оцените каждую эмоцию от 0 до 10, где 10 — самая сильная.

Ситуация	Эмоции (по интенсивности от 0 до 10)

Ситуация	Эмоции (по интенсивности от 0 до 10)	Мысли
<p><i>Час ночи, мучаюсь от бессонницы из-за тревожных мыслей.</i></p>	<p><i>Тревога (6) Раздражение (7) Напряженность (5)</i></p>	<p><i>У внука сегодня был кашель. Что, если у него пневмония?</i></p> <p><i>Если я сейчас не усну, завтра буду разбитой – весь день настарку.</i></p> <p><i>Вот я идиотка – забыла сегодня о своем визите к врачу.</i></p>

Теперь напишите мысли о ситуации из своей жизни.

Ситуация	Эмоции (по интенсивности от 0 до 10)	Мысли

Когнитивное искажение	Определение	Пример
Катастрофизация	Предполагает наихудшие варианты развития событий, несмотря на отсутствие фактов. Сопровождается оценками « <i>жутко</i> » и « <i>ужасно</i> ».	У меня болит голова из-за опухоли головного мозга.
Черно-белое мышление	Мышление крайностями, что мешает замечать важные оттенки и детали.	Если у меня не получается сделать правильно, вообще нет смысла делать.
Навешивание ярлыков	Приписывание себе или другим негативных характеристик.	Я неудачник. Он такой лентяй.
Ментальный фильтр	Избирательная концентрация внимания только на негативных вещах и игнорирование положительных или нейтральных моментов.	Врач заверил, что это лекарство безопасно и эффективно, но я никак не перестану думать о возможных побочных действиях.
Чтение мыслей	Негативные предположения о том, что думают или чувствуют другие, невзирая на недостаток фактов.	Сын не ответил на мое сообщение. Наверное, он злится на меня.
Долженствование	Жесткие и категоричные убеждения и ожидания относительно себя и других в духе « <i>должен</i> », « <i>обязан</i> » или « <i>необходимо</i> ».	Я должен сам справляться с домашними делами. Я не должна так сильно беспокоиться, когда выезжаю на шоссе.

Поведение избегания	✓	Избыточное поведение	✓
Избегание ситуации		Планирование каждого своего шага	
Откладывание выполнения задачи на потом		Составление слишком подробных списков дел	
Попытки не думать о чем-либо		Поиск утешения	
Отказ от социальных мероприятий и коммуникаций		Долгое и въедливое изучение какой-либо темы	
Частичная приверженность		Отказ делегировать обязанности	
Всячески отвлекать себя, чтобы убежать от своих мыслей и чувств		Тратить слишком много времени на выполнение задачи	
Избегание определенных тем в разговорах		Чрезмерная открытость в общении с другими людьми	

Поведение избегания	✓	Избыточное поведение	✓
Употребление алкоголя или психоактивных веществ		Давать советы, о которых не просили	
Дольше обычного оставаться в постели или спать		Постоянно проверять кого-то/что-то	
Избегание оставаться с ситуацией один на один или без поддержки		Навязчивое отслеживание предмета беспокойства (например, фондового рынка или артериального давления)	

Ситуация	Эмоции (по интенсивности от 0 до 10)	Мысли	Поведение (указать избегающее или избыточное поведение)
<p><i>Час ночи, мучаюсь от бессонницы из-за тревожных мыслей.</i></p>	<p><i>Тревога (6)</i></p> <p><i>Раздражение (7)</i></p> <p><i>Напряженность (5)</i></p>	<p><i>У внука сегодня был кашель. Что, если у него пневмония?</i></p> <p><i>Если я сейчас не усну, завтра буду разбитой – весь день насмарку.</i></p> <p><i>Вот я идиотка – забыла сегодня о своем визите к врачу.</i></p>	<p><i>Искала симптомы пневмонии в интернете (избыточное)</i></p> <p><i>Отвлекалась, смотря телевизор (избегание)</i></p> <p><i>Трижды проверила время следующего приема и позвонила в регистратуру для подтверждения (избыточное)</i></p>

Ситуация	Эмоции (по интенсивности от 0 до 10)	Мысли	Поведение (указать избегающее или избыточное поведение)

Ситуация	Эмоции <i>(по интенсивности от 0 до 10)</i>	Мысли	Поведение	Физические ощущения

Дневник самомониторинга

Ситуация	Эмоции <i>(по интенсивности от 0 до 10)</i>	Мысли	Поведение	Физические ощущения

Автоматическая мысль	Доказательства «за»	Доказательства «против»
Как они поменяли мое первоначальное суждение?		

Вот ответы Фреда.

Автоматическая мысль	Доказательства «за»	Доказательства «против»
<i>Я обидел своих друзей анекдотом, рассказанным во время игры в карты.</i>	<i>Никто не засмеялся.</i>	<i>По мнению жены, шутка необходимая. Никто не обиделся. Все были увлечены игрой.</i>
Как они поменяли мое первоначальное суждение?		
<i>Друзья не засмеялись, но это не говорит о том, что я их обидел. Могли быть и другие причины, почему они никак не отреагировали на мою шутку.</i>		

Автоматическая мысль	Какова возможность и какова вероятность такого развития событий?
Как это поменяло мое первоначальное суждение?	

Ниже ответы Джима на те же самые вопросы.

Автоматическая мысль	Какова возможность и какова вероятность такого развития событий?
<i>Стоит мне оказаться в замкнутом пространстве, у меня происходит паническая атака.</i>	<i>Вполне возможно, что в замкнутом пространстве у меня случится приступ паники, но я ездил в лифте и несколько раз заходил в продуктовый магазин на этой неделе — и все было в порядке. Поэтому, скорее всего, ничего не произойдет.</i>
Как это поменяло мое первоначальное суждение?	
<i>Это заставило меня по-новому взглянуть на то, что со мной происходит в замкнутом пространстве.</i>	

Автоматическая мысль	Как иначе можно интерпретировать эту ситуацию?

Как это поменяло мое первоначальное суждение?

Вот пример от Виктора.

Автоматическая мысль	Как иначе можно интерпретировать эту ситуацию?
<p><i>Я ужасный дедушка, потому что провожу недостаточно времени со своими внуками.</i></p>	<p><i>Из-за депрессии у меня нет энергии и сил на общение с родными. Но я очень ценю то время, которое мы проводим вместе. Я лечу депрессию, чтобы улучшить отношения с моей семьей.</i></p>

Как это поменяло мое первоначальное суждение?

Это помогло мне быть снисходительнее к себе и меньше себя осуждать.

Автоматическая мысль	На самом ли деле все будет так плохо, как я предполагаю?
Как это поменяло мое первоначальное суждение?	

Вот пример ответов Тины.

Автоматическая мысль	На самом ли деле все будет так плохо, как я предполагаю?
<i>Завтра мне предстоит нянчиться с внуками. Это меня вымотает, и потом мне понадобится несколько дней, чтобы прийти в себя.</i>	<i>А возможно, нет. Они уже подросли и вполне могут на какое-то время занять себя сами. Возможно, у нас получится спокойно посмотреть фильм. К тому же я могу позвать на помощь соседку. Да, вероятно, я устану к концу дня. Но общение с внуками зарядит меня энергией.</i>
Как это поменяло мое первоначальное суждение?	
<i>Это заставило меня задуматься и о положительных, а не только об отрицательных моментах предстоящего визита.</i>	

Автоматическая мысль	Как я буду относиться к этому через шесть месяцев?
Как это поменяло мое первоначальное суждение?	

Автоматическая мысль	Как я буду относиться к этому через шесть месяцев?
<i>Мне не следовало срывать на дочь. Я разучился нормально общаться. Простит ли она меня когда-нибудь?</i>	<i>Вероятно, через полгода все забудется. Я извинюсь, и мне станет легче. В будущем я научусь быть сдержаннее.</i>
Как это поменяло мое первоначальное суждение?	
<i>Это помогло мне наметить канву беседы.</i>	

Автоматическая мысль	Что бы я сказал любимому человеку, у которого возникла такая же мысль?
Как это поменяло мое первоначальное суждение?	

Вот пример Фреда.

Автоматическая мысль	Что бы я сказал любимому человеку, у которого возникла такая же мысль?
<i>Как же неловко – на встрече я постоянно запинался и заикался. Все, наверное, подумали, что я двух слов связать не могу.</i>	<i>Далеко не все прирожденные ораторы. Возможно, заминки были не столь заметны, как кажется. Обычно люди больше внимания обращают на себя, чем на других. В любом случае нельзя контролировать их мысли.</i>
Как это поменяло мое первоначальное суждение?	
<i>Это помогло смириться со своим несовершенством.</i>	

Автоматическая мысль	Каковы плюсы такого образа мышления?	Каковы минусы такого образа мышления?
Как это поменяло мое первоначальное суждение?		

Вот пример Тины.

Автоматическая мысль	Каковы плюсы такого образа мышления?	Каковы минусы такого образа мышления?
<p><i>Переживая, я готовлюсь к будущим неприятностям, чтобы они не стали для меня шоком или трагедией.</i></p>	<p><i>Я чувствую себя более уверенно.</i></p>	<p><i>Я не могу предвидеть все возможные беды, которые только могут произойти.</i></p> <p><i>Я ощущаю непроходящую тревогу.</i></p> <p><i>Это не гарантирует, что в случае неприятностей мне будет легче. Вполне вероятно, что мне будет так же плохо.</i></p>
Как это поменяло мое первоначальное суждение?		
<p><i>Это заставило меня переосмыслить свою позицию о том, что, беспокоясь, я готовлю себя к возможным будущим неприятностям.</i></p>		

Автоматическая мысль	Вопросы	Ответы

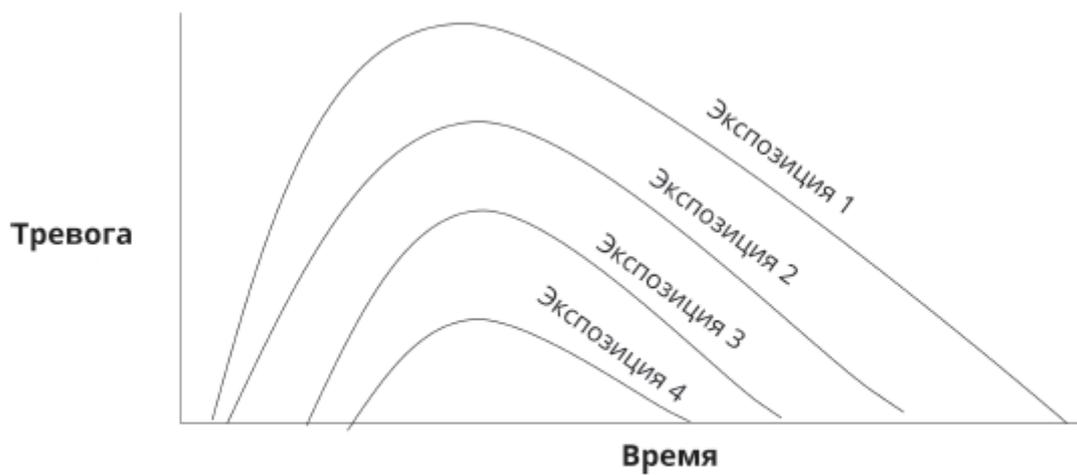


Рис. 11. Во время экспозиции тревога достигнет пика интенсивности, а затем снижается. При повторных экспозициях тревога не поднимается так высоко и быстрее утихает

Пугающее физическое ощущение	Интероцептивная экспозиция
Учащенное сердцебиение	<ul style="list-style-type: none"> • Побегайте на месте в течение одной минуты. • Пробежитесь по лестнице.
Головокружение/предобморочное состояние	<ul style="list-style-type: none"> • Покрутитесь на стуле в течение тридцати секунд. • Потрясите головой из стороны в сторону в течение тридцати секунд. • Глубоко и часто дышите в течение шестидесяти секунд.
Одышка	<ul style="list-style-type: none"> • Глубоко и часто дышите в течение шестидесяти секунд. • Дышите через соломинку, заткнув нос, в течение шестидесяти секунд. • Задержите дыхание на тридцать секунд.
Приливы жара/потливость	<ul style="list-style-type: none"> • Посидите в теплой комнате в свитере или другой теплой одежде.
Дереализация	<ul style="list-style-type: none"> • Смотрите на свою руку в течение трех минут. • Смотрите на свое отражение в зеркале в течение пяти минут. • Смотрите на источник света в течение одной минуты, а затем попробуйте что-нибудь прочитать.

	Ситуационные экспозиции	Образные экспозиции	Интерцептивные экспозиции
Мои предположения:			

Вот примеры Тины и Джима.

	Ситуационные экспозиции	Образные экспозиции	Интерцептивные экспозиции
<p>Предположения Тины:</p> <p><i>Если к визиту внуков я все не распланирую, им у меня не понравится и я сильно расстроюсь.</i></p> <p><i>Если я не буду ежедневно уделять час на анализ моих финансов, то перестану их контролировать и могу выйти за рамки бюджета.</i></p>	<p>x</p> <p>x</p>		

Вот пример Тины и Джима.

Экспозиции Тины	Сложность По шкале от 1 до 10
<i>Пригласить всех внуков с ночевкой и не составить программу мероприятий</i>	9–10
<i>Остаться с двумя внуками на целый день без программы мероприятий</i>	7–8
<i>Остаться с одним внуком на полдня лишь с одним запланированным мероприятием</i>	5–6
<i>Совершить случайную покупку по мелочи</i>	3–4
<i>Уделять анализу финансов пятнадцать минут в день, а не час</i>	1–2
Экспозиции Джима	Сложность По шкале от 1 до 10
<i>Часто и глубоко дышать в кинотеатре в течение тридцати секунд</i>	9–10
<i>Перечитать свой текст о сердечном приступе в кинотеатре</i>	7–8
<i>Выпить две чашки кофе и взбежать вверх по лестнице</i>	5–6
<i>Выпить одну чашку кофе и побегать на месте в течение одной минуты</i>	3–4
<i>Выпить одну чашку кофе и отправиться на пятнадцатиминутную прогулку</i>	1–2

Теперь ваша очередь. Не забудьте оценить сложность экспозиции по шкале от 1 до 10, где 10 — самая сложная, а 1 — наименее сложная.

Мои экспозиции	Сложность По шкале от 1 до 10
	9–10

Мои экспозиции	Сложность <i>По шкале от 1 до 10</i>
	7-8
	5-6
	3-4
	1-2

Примеры защитного поведения

	✓
Полагаться на проверенного человека	
Проверять физические показатели (артериальное давление, частоту сердечных сокращений и т. д.)	
Садиться рядом с выходом	
Пытаться контролировать дыхание	
Искать утешения	
Прикасаться к поверхностям в общественных местах только через одежду, перчатки или салфетку	
Всегда иметь при себе успокаивающие препараты	
Прежде чем что-то сказать, мысленно все отрепетировать	
Избегать зрительного контакта	
Отвечать коротко	
Носить одежду, скрывающую проблемные, как вам кажется, участки тела	
Рыться в интернете в поисках всей доступной информации по вопросу	
Другое:	

Отслеживание экспозиций

Экспозиции Тины	Дата/день недели	Пик тревоги По шкале от 0 до 10	Конец тревоги По шкале от 0 до 10	Чему я научился	Защитное поведение, которого мне удалось избежать
Анализ финансов в течение 15 минут, а не часа	Понедельник	4	2	Это оказалось не так сложно, как я ожидала	Поиск утешения у мужа
Анализ финансов в течение 15 минут, а не часа	Вторник	3	1	Уменьшение времени на анализ финансов не привело к потере контроля над ними	Поиск утешения у мужа
Анализ финансов в течение 10 минут, а не часа	Среда	1	0	Чем меньше я анализирую, тем меньше тревожусь	Поиск утешения у мужа
Остаться с одним внуком на полдня лишь с одним запланированным мероприятием	Четверг	6	3	Мы нашли чем заняться даже без заранее заготовленных планов	Поиск того, чем можно заняться с детьми Звонки дочери
Остаться с одним внуком на целый день без программы мероприятий	Пятница	4	2	Мы отлично провели время, спонтанно выбирая себе развлечения Отказ от предварительного планирования всех деталей экономит энергию и силы	Поиск того, чем можно заняться с детьми Звонки дочери



Дата/день недели	Активность, поднимающая настроение (отметить, если направлена на удовольствие, мастерство или значимость)	Настроение до По шкале от 1 до 10	Настроение после По шкале от 1 до 10	Что я понял или почувствовал?
Вторник	Поиграть на гитаре пятнадцать минут (удовольствие и мастерство)	2	4	Мне казалось, что я играю так себе, но все равно рад, что позанимался
Среда	Сходить с рецептом за лекарством в аптеку (мастерство)	4	7	Фармацевт уделил мне время и все понятно объяснил
Четверг	Отправиться на получасовую прогулку (значимость)	3	3	После прогулки у меня разболелась спина. В следующий раз нужно сократить время прогулки
Пятница	Поиграть с внуками у дочери дома	3	8	Сначала я чувствовал себя усталым, у меня болела спина. Но смеющиеся и веселящиеся внуки подняли мне настроение

Определение проблемы	
Тина	<i>Я не могу постоянно одевать, мыть своего мужа и готовить ему еду. Я не могу уйти из дома больше чем на четыре часа.</i>
Виктор	<i>Дочь ждет, что я должен приходить к ним при любой возможности. Дочь просит у меня денег на первоначальный взнос в этом месяце.</i>

Теперь ваша очередь. Постарайтесь более конкретно определить свою проблему, обязательно упомянуть ее суть, кого она затрагивает и когда возникает.

Определение проблемы

Определение проблемы	Варианты решений

Анализ решений Тины

Проблема: Я не могу постоянно одевать, мыть своего мужа и готовить ему еду. Я не могу уйти из дома больше чем на четыре часа.

	Варианты решений	Оценка решений
Вариант А	Нанять сиделку на неполный рабочий день, чтобы она помогала ухаживать за мужем.	+ Больше времени и сил на себя + Лучший уход для мужа - Дополнительные ежемесячные траты
Вариант Б	Просить друзей и соседей помогать готовить ему еду и одевать.	+ Экономия на зарплате кому-то со стороны - У друзей и соседей нет возможности постоянно мне помогать
Вариант В	Перевезти мужа в дом престарелых.	+ Он круглосуточно под присмотром + Со временем ему нужно будет все больше помощи - Муж не готов к такому шагу - Мне будет одиноко
Вариант Г	Нанять повара, чтобы он готовил еду.	
Вариант Д	Переехать к взрослым детям, чтобы они помогали ухаживать за мужем.	

	Варианты решений	Оценка решений
Вариант А		
Вариант Б		
Вариант В		
Вариант Г		
Вариант Д		

Разговор с собой

Как прошла моя неделя?

Какие эмоции, мысли, поступки или физические ощущения я заметил?

Эмоции:

Мысли:

Поступки:

Физические ощущения:

Что в этих эмоциях, мыслях или поведении вызывает у меня беспокойство?

Какие КПТ-инструменты могут мне помочь справиться с тем, что я наблюдал на этой неделе?

Какую домашнюю работу я задам себе на этой неделе?
