

Декатастрофизация

Работа со страхом

Техника предназначена для работы с тревогой и страхом будущего. Когда психика находится в стрессе, она склонна рисовать самые страшные сценарии развития событий («катастрофизировать»), лишая нас способности действовать.

Цель: Снизить уровень тревоги, переведя фокус внимания с пугающих фантазий на реальные факты и составление конкретного плана действий.

Алгоритм анализа пугающей мысли

- **Шаг 1. Наихудший сценарий:** Чего вы боитесь больше всего? Что самое ужасное может произойти?

- **Шаг 2. Наилучший сценарий:** А как выглядело бы самое идеальное, волшебное разрешение ситуации?

- **Шаг 3. Наиболее вероятный сценарий:** Отбросив крайности, что произойдет с наибольшей долей вероятности?

- **Шаг 4. План действий:** Что конкретно вы будете делать, если произойдет вероятный сценарий / наихудший?

- _____

Пример разбора

Пугающая мысль: «Я завалю это публичное выступление».

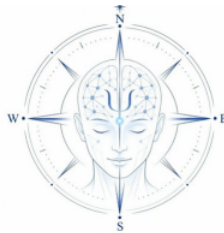
- **Наихудший:** Забуду все слова, покраснею, все будут смеяться, уволят с позором.
- **Наилучший:** Выступлю гениально, предложат повышение, будут аплодировать.
- **Наиболее вероятный:** Немного волнуюсь, запнусь пару раз, но расскажу суть и отвечу на вопросы.
- **План действий:** Возьму воду, посмотрю шпаргалку, улыбнусь при заминке. Ценность не упадет.

Упражнение "СТОП"

- **С — Стоп:** Прекратить текущее действие, сделать паузу.
- **Т — Тело:** Глубокий вдох, почувствовать тело, опору.
- **О — Осознание:** Замечание текущих мыслей, эмоций, импульсов.
- **П — Продолжение:** Решение в соответствии с ценностями, а не автоматическими реакциями.



По-сути.рф



Психика по сути



Запись