

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? (Доведите мысль до абсурда/логического конца).
- **Шаг 2. Наилучший сценарий:** А как выглядело бы самое идеальное, волшебное разрешение ситуации, при котором всё сложилось бы лучше некуда?
- **Шаг 3. Наиболее вероятный сценарий:** Отбросив крайности (и ужас, и чудо), что произойдет с наибольшей долей вероятности, опираясь на факты и прошлый опыт?
- **Шаг 4. План действий:** Что конкретно вы будете делать, если произойдет наиболее вероятный сценарий? А если всё же случится наихудший — как вы с ним справитесь, к кому обратитесь за помощью?

Пример разбора:

Пугающая мысль: «Я завалю это публичное выступление».

- **Наихудший сценарий:** Я забуду все слова, покраснею, все будут смеяться, меня уволят с позором.
 - **Наилучший сценарий:** Я выступлю гениально, мне сразу предложат повышение и все будут аплодировать стоя.
 - **Наиболее вероятный:** Я буду немного волноваться в начале, возможно, запнусь пару раз, но расскажу суть, отвечу на вопросы, и люди вернутся к своим делам.
 - **План действий:** Возьму с собой стакан воды на случай пересохшего горла. Если забуду мысль - посмотрю в свои карточки-шпаргалки. Если запнусь — улыбнусь и продолжу. Моя ценность не разрушится от одной запинки.
-

Упражнение “СТОП”. Акроним описывает последовательность действий:

С – Стоп. Прекратить текущее действие, сделать паузу.

Т – Тело. Сделать глубокий вдох,
почувствовать тело, опору.

О – Осознание. Замечание текущих мыслей,
эмоций, импульсов.

П – Продолжение. Принятие решения о дальнейшем
действии в соответствии с ценностями, а не под влиянием
автоматических реакций.



По-сути.рф



Психика по сути



Запись