Запись мысли

КПТ-инструмент, когда тревожная мысль крутится и не отпускает. Aliaksei Levashou, психотравматолог.

СУТЬ

Когда мозг на взводе, тревожная мысль кажется очевидной правдой. «Меня уволят». «Со мной что-то не так». И сколько бы ты себе ни повторял, что это не обязательно правда, мысль всё равно возвращается.

Запись помогает вытащить мысль из головы на бумагу. На бумаге видно, что это просто мысль. А с мыслью уже можно что-то делать.

КАК ДЕЛАТЬ

Возьми лист или заметку в телефоне. Раздели на четыре части.

1. **Ситуация.** Что случилось. Конкретно, без интерпретаций. «Начальник не ответил на моё письмо с утра».
2. **Автоматическая мысль.** Что пришло в голову. «Он мной недоволен. Скоро предложит уйти».
3. **Эмоция и её сила от 0 до 10.** «Тревога 8. Стыд 5».
4. **Факты против этой мысли.** Не «всё будет хорошо», а конкретные наблюдения. «В пятницу похвалил за отчёт». «Две недели назад так же молчал три дня, оказалось, был в командировке».

ПРИМЕР ДО КОНЦА

Ситуация: подруга не ответила на сообщение за день.

Мысль: «Я её раздражаю. Ищет повод закончить общение».

Эмоция: тревога 7, грусть 6.

Факты против: месяц назад так же пропала на пару дней, оказалось, заболела. В прошлое воскресенье сама написала первая. Прямых признаков раздражения за полгода ни одного.

Новая мысль: «Возможно, она просто занята или устала. Если за два-три дня не ответит, спрошу сам».

Эмоция после: тревога 3, грусть 3.

КОГДА ПРИГОДИТСЯ

Когда одна и та же мысль крутится в голове и мешает работать или спать.

ЧАСТЫЕ ОШИБКИ

- **Споришь с мыслью вместо того, чтобы искать факты.** «Нет, он мной доволен!» это не факт, это встречный лозунг. Ищи наблюдения, которые можно проверить.
- **Пишешь общо.** «Всё нормально» не работает. Нужна конкретика: слова, которые человек реально сказал, даты, случаи.
