Роздатковий Матеріал 6.3

Робочий лист АБС

Дата: _____ Кліент: _____

Активаційна подія **А** *"щось відбувається"*	**Переконання/** **точка застрягання** **Б** *" Я щось собі кажу"*	**Наслідок** **С** *"Я щось відчуваю"*

Чи є мої думки в колонці Б реалістичними чи корисними? _____

_____

_____

Що я можу сказати собі в таких випадках у майбутньому? _____

_____

_____

From *Cognitive Processing Therapy for PTSD: A Comprehensive Manual* by Patricia A. Resick, Candice M. Monson, and Kathleen M. Chard. Copyright © 2017 The Guilford Press. Permission to photocopy this handout is granted to purchasers of this book for personal use or for use with individual clients (see copyright page for details).

Роздатковий Матеріал 6.3

Робочий лист АБС

Дата: _____ Клієнт: _____

Активаційна подія **А** *"щось відбувається"*	**Переконання/** **точка застрягання** **Б** *" Я щось собі кажу"*	**Наслідок** **С** *"Я щось відчуваю"*
Моя мати та бабуся загинули, поки я воював на фронті	*Я мушу вбити хоча б одного артилеріста*	*Відчуття люті і провини*

Чи є мої думки в колонці Б реалістичними чи корисними? _____

_____

_____

Що я можу сказати собі в таких випадках у майбутньому? _____

_____

_____

From *Cognitive Processing Therapy for PTSD: A Comprehensive Manual* by Patricia A. Resick, Candice M. Monson, and Kathleen M. Chard. Copyright © 2017 The Guilford Press. Permission to photocopy this handout is granted to purchasers of this book for personal use or for use with individual clients (see copyright page for details).

HANDOUT 6.3

ABC Worksheet

Date: _____ Client: _____

Activating Event A *"Something happens"*	Belief/Stuck Point B *"I tell myself something"*	Consequence C *"I feel something"*

Are my thoughts above in column B realistic or helpful? _____

_____

_____

What can I tell myself on such occasions in the future? _____

_____

_____

From *Cognitive Processing Therapy for PTSD: A Comprehensive Manual* by Patricia A. Resick, Candice M. Monson, and Kathleen M. Chard. Copyright © 2017 The Guilford Press. Permission to photocopy this handout is granted to purchasers of this book for personal use or for use with individual clients (see copyright page for details).