HANDOUT 8.1

Робочий Лист: Випробовування Наших Переконань

Дата:_____Клієнт: _____

A. Ситуація	B. Думка/Точка Застрягання	D. Складні Думки	E. Проблемне Мислення	F. Альтернативна Думка
Опишіть подію, думку чи переконання, що спричинили неприємні емоції	Напишіть думку, Точку Застрягання, що стосується ситуації у секції А. Оцініть переконання відносно цієї думки. Точки Застрягання від 0 до 100%. (На скільки ви довіряєте цій думці?)	Використайте Складні Запитання, щоб дослідити автоматичну думку з секції В. Якою є ця думка: збалансованою і фактичною чи представляє крайність?	На основі Робочого Листа "Моделі Проблемного Мислення" вирішіть чи ця думка є однією з цих моделей.	Чим іншим можна замінити думку у секції В? Яким іще чином я можу пояснити ситуацію? Оцініть ваше переконання щодо альтернативної думки від 0 до 100%.
		Докази що підтверджують? Докази що заперечують? Звичка чи факт? Не включає усієї інформації? Усе або нічого? Крайність чи перебільшення?Фокусується тільки на одному аспектові?Достовірність джерела інформації?Змішувати можливі та імовірні події?Базується на почуттях чи фактах? Фокусується на неактуальних аспектах?	Поспішати з висновками : Перебільшення чи недооцінювання : Ігнорування важливих аспектів: Занадто зпрощувати обставини: Узагальнення подій: Міф про "Читання Думок": Логіка емоцій:	**G. Переоцінка старих думок / Точки Застрягання** Переоцініть на скільки ви зараз довіряєте думці. Точці Застрягання у секції В від 0 до 100%.
	C. Емоції Зробіть перелік конкретних емоції, наприклад: смуток, гнів і т.д., і оцініть як глибоко ви відчуваєте кожну емоцію від 0 до 100%.			**H. Емоції** Що ви відчуваєте зараз? Оцініть від 0 до 100%.

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).