

Лист із вправами

ДИСОЦІАЦІЯ: ВИТРАТИ СИЛ НА УНИКАННЯ



Мій термометр дисоціації

0	Немає дисоціації, я відчуваю себе повністю пов'язаним/ пов'язаною
1	У мене складається враження, що люди говорять менш голосно або так, ніби вони говорять здалека.
2	Відчуваю, що починаю начебто відриватися, не відчуваю своїх відчуттів, а мова людей пропадає.
3	Я повністю вийшов/вийшла з тіла і відчуваю, що більше не контролюю своє тіло. Люди далеко.
4	Нічого не чую, нічого не бачу, я повністю відключився/відключилася.

1

Доповніть такі речення:

- Думки, від яких я хотів би позбутися, такі:

- Емоції, від яких я хотів би позбутися:

Лист із вправами

ДИСОЦІАЦІЯ: ВИТРАТИ СИЛ НА УНИКАННЯ

- Відчуття, від яких я хотів би позбутися:

- Спогади, від яких я хотів би позбутися:

- 2** Потім приділіть кілька хвилин, щоб скласти список всіх способів, за допомогою яких ви уникали або усували ці неприємні думки або емоції. Спробуйте запам'ятати всі стратегії, які ви використовували (навмисно або за замовчуванням). Нижче ви знайдете опис, який вам допоможе.

Відволікання: я перераховую все, що я коли-небудь пробував, щоб відволіктися, "бути деінде", або відключити свій розум від цих болючих думок, емоцій, відчуттів або спогадів.

Втеча: я складаю список усіх видів діяльності, інтересів, подій, людей, місць, яких я уникав або від яких відмовлявся, а також усіх можливостей, від яких я відмовився через погане самопочуття або через те, що хотів їх уникнути:

Стратегії мислення: я складаю список усіх схем мислення, які я випробував (навмисно або за замовчуванням), коли з'являлися болючі думки та емоції. Серед наступних тверджень я позначаю стратегії, які я вже використовував, і додаю ті, які відсутні в переліку:

Лист із правами

ДИСОЦІАЦІЯ: ВИТРАТИ СИЛ НА УНИКАННЯ

- Я непокоюся, я хвилююся, я хвилююся.
- Я чіпляюся за минуле
- Я фантазую про майбутнє
- Я уявляю собі сценарії втечі (наприклад, звільнення з роботи або від партнера)
- Я уявляю собі сценарії реваншу
- Я уявляю собі сценарії самогубств
- Я думаю: «Це несправедливо...»
- Я думаю «Якщо б тільки...»
- У мене негативні думки
- Я звинувачую себе.
- Я звинувачую інших
- Я звинувачую світ
- Я розмовляю з собою логічно
- Я говорю про себе в позитивному ключі
- Я говорю негативно про себе
- Аналізую себе (намагаюся зрозуміти, чому я такий)
- Аналізую ситуацію (намагаюся зрозуміти, чому так сталося)
- Аналізую інших (намагаюся зрозуміти, чому вони такі)
-

Речовини: Я складаю перелік речовин, які я коли-небудь вживав, щоб спробувати відчутти себе краще або покращити своє самопочуття, включаючи їжу, напої, сигарети, наркотики, що приносять задоволення, та призначені ліки.

Інша стратегія: я записую все що я міг придумати, як полегшити мій стан, або, принаймні, почуватися не так погано, коли з'являлися ці болючі думки та емоції.

Лист із вправами

ДИСОЦІАЦІЯ: ВИТРАТИ СИЛ НА УНИКАННЯ

Після цього, я перечитую свій перелік і запитую себе про кожну позицію в ньому :

1. «Чи вдалося мені позбутися цих болючих думок та емоцій у довгостроковій перспективі? »

2. «Чи наблизило це мене до насиченого і змістовного життя? »

3. Якщо відповідь на питання 2 "ні", то якими були витрати часу, енергії, грошей, здоров'я, стосунків та життєвих сил? гроші, здоров'я, стосунки та життєву енергію?

i Джерело: © Russ Harris 2008 www.thehappinesstrap.com
Розділ 2b: Щоденник для запису випадків уникання та страждань

