

Щоденник Думок - ПТСР

Ситуація / Тригер	Емоції / Настрій Сила емоцій від 0 – 100	Фізичні відчуття	Некорисні думки та образи	Альтернативна реакція/ Більш врівноважений погляд на обставини	Що я зробив/зробила? Що я можу зробити наступного разу? / План дій Оцініть емоції знову від 0-100
<p><i>Що трапилось? Де? Коли? Із ким? Як? На що я відреагував/ відреагувала? (щось, що ви побачили, почули, відчули тілом, на смак або запах)</i></p>	<p><i>Які емоції були в мене в той момент? Наскільки інтенсивними вони були?</i></p>	<p><i>Які фізичні відчуття були в моєму тілі? Де саме я це відчув/ відчула (груди, живіт)?</i></p>	<p><i>Що я тоді подумав/подумала? Що мене стривожило? Що ці думки / образи / спогади означали для мене? Що вони говорили про мене чи ситуацію? На що я реагую? Що найгірше трапилось чи могло б статися?</i></p>	<p><i>Повільно вдихніть... Це факт чи думка? Чи справді я зараз у небезпеці, чи це почуття з'явилося, бо я вірю в цю небезпеку? Чи відчуваю я себе в небезпеці через травму? Що зараз відбувається насправді? Як ця ситуація виглядає збоку чи з висоти пташиного польоту?</i></p> <p><i>Яку пораду я міг(могла би дати комусь іншому в такій ситуації? Чи відповідає моя реакція фактичній події?</i></p>	<p><i>Що буде ефективніше наступного разу?</i></p> <p><i>Робіть те, що працює! Дійте мудро. Що буде найкорисніше для мене чи для вирішення ситуації? Якими будуть наслідки?</i></p>

Переклад Анастасія Ханенко, редакція Alexandra Froese, M.Ed., R.Psych. (SK, Canada), волонтерська група Спільна Мова