**Цена избегания и контроля**

*1. Закончите следующие предложения:*

**Мысли**, от которых я хотел(а) бы избавиться/минимизировать/ контролировать / избегать:

**Чувства/эмоции**, от которых я хотел(а) бы избавиться/минимизировать / контролировать / избегать:

**Физические ощущения**, от которых я хотел(а) бы избавиться/минимизировать / контролировать / избегать:

**Воспоминания**, которые от которых я хотел(а) бы избавиться/минимизировать / контролировать / избегать:

*2. Когда болезненные мысли и чувства появляются в нашей жизни, мы пытаемся избавиться от них или избежать их. Для этого есть много разных способов. Ниже* ***перечислите все способы****, которыми вы пользуетесь для того, чтобы контролировать свой внутренний опыт:*

**1. Отвлечение:** Перечислите все, что вы когда-либо делали, чтобы отвлечь себя от неприятных переживаний чувств (например, телевизор, магазины, работа, активности и т. д.)

**2. Отказ:** мы часто отказываемся (избегаем или уходим) от людей, мест, мероприятий и ситуаций, когда нам не нравятся мысли и чувства, которые они вызывают у нас. От каких вещей вы отказываетесь? Опишите все возможности, которые вы упустили.

**3. Стратегии мышления:** как вы пытались найти выход из этой ситуации? Например:

* тревожиться
* жить прошлым
* фантазировать о будущем
* мечтать о другой жизни
* представлять себе сценарии побега (например, уход с работы, учебы или смена партнера)
* представлять сценарии самоубийства
* думать «это несправедливо...»
* думать «если бы только...»
* спрашивая себя: «Почему?..», искать причины
* думать о самоубийстве
* обвинять себя
* обвинять других
* обвинять весь мир
* рационализировать, говорить логически с собой
* быть позитивным, искать плюсы
* анализировать себя (пытаться выяснить, почему вы так чувствуете)
* анализировать ситуацию (пытаясь выяснить, почему это произошло)
* анализировать других (пытаясь понять, почему они такие)
* Другое
* Напишите это вашими собственными словами:

**4. Вещества / Самоповреждение:** Какие вещества вы пробовали принимать (включая продукты питания и лекарства)? Вы когда-нибудь пробовали причинять себе вред, например, попытки самоубийства или безрассудный риск? Любые другие стратегии, о которых вы можете думать, например, чрезмерный сон?

**5. Что-нибудь еще:** запишите все варианты, как вы пытаетесь заставить себя чувствовать себя немного лучше или хотя бы не так плохо, когда эти болезненные мысли и чувства появляются (или чтобы они вообще не появлялись).

***3. Важные вопросы****: после того, как вы завершили вопросы выше, просмотрите каждый пункт и спросите себя:*

1. Это избавило меня от болезненных мыслей и чувств в долгосрочной перспективе? Отметьте все способы, которые работают в долгосрочной перспективе.

2. Это приблизило меня к лучшей (более наполненной и осмысленной) жизни? Отметьте все пункты, которые улучшают вашу жизнь.

3. *По всем пунктам, на которые вы ответили* ***«нет»*** *во втором вопросе:* чего эти способы стоили вам с точки зрения времени, энергии, денег, учебы, здоровья, работы, самооценки, отношений и жизнеспособности?

Потратьте некоторое время на этот вопрос. Если во время этого упражнения появляются более сложные чувства и мысли, постарайтесь просто заметить их, не реагируя на них и не запутываясь в них.