|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дневник чистого и грязного дискомфорта** | | | | | |
| **Инструкция:** заполняйте этот дневник каждый раз, когда чувствуете, что сложные эмоции или чувства загнали вас в тупик, и вы не можете из него выбраться. В любом сложном состоянии | | | | | |
| **Ситуация** | **Чистый дискомфорт**  **(моя первоначальная реакция)** | **Первичный уровень дистресса (дискомфорта)** | **Грязный дискомфорт**  **(что я делал по отношенияю к своим реакциям)** | **Вторичный уровень дистресса** |
| Что произошло, с чего все началось? | Что произошло немедленно в моих чувствах, мыслях, физических ощущениях? | Насколько сильным был дистресс по шкале от 0 до 100 | Боролся со своими переживаниями? Критиковал себя? Пытался засунуть свою реакцию обратно и ничего не чувствовать? Притворялся, что ничего не произошло? Старался отвлекать себя едой, алкоголем, ТВ и так далее? Любые другие стратегии контроля чувств? | Как уровень вашего дискомфорта изменился в результате |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

(с) Boone, M. S., & Manning, J. (2012). *A pilot study of an Acceptance and Commitment Therapy group for anxiety and depression in a college counseling center*