

ΦΟΡΜΑ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ ΛΟΓΙΚΟΘΥΜΙΚΗΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

A (Γεγονότα Ενεργοποίησης ή Αντιξοότητες)

Συνοψίστε σύντομα την Κατάσταση όσο πιο Ανικειμενικά γίνεται:

Σημαντικό A (η πτυχή της κατάστασης με την οποία αναστατώθήκατε περισσότερο):

Παραδείγματα:

- Το A μπορεί να είναι εσωτερικό ή εξωτερικό, πραγματικό ή φανταστικό.
- Το A μπορεί να είναι ένα γεγονός στο παρελθόν, στο παρόν, ή στο μέλλον.
 - **Κατάσταση:** «Η σύζυγός μου κι εγώ διαφωνήσαμε για κάτι»
 - **Σημαντικό A (Γεγονός):** «Μου έκανε άσχημη κριτική»

Γ (Συνέπειες)

Κύριο Δυσλειτουργικό/Μη Υγιές Αρνητικό Συναίσθημα: _____

Δυσπροσαρμοστικές/Όχι Βοηθητικές Συμπεριφορές (και/ή Προθέσεις για Δράση):

Δυσλειτουργικά Αρνητικά Συναίσθηματα: Δυσπροσαρμοστικές Συμπεριφορές:

- | | | |
|------------------------------------|------------------------|--|
| - Άγχος/φόβος | - Προβληματική ζήλεια | - Κοινωνική αποφυγή |
| - Ντροπή/αμηχανία | - Προβληματικός φθόνος | - Έλλειψη φροντίδας εαυτού (π.χ. όχι γυμναστική, όχι ξεκούραση) |
| - Οργή/θυμός | - Οδύνη/ «Πληγή»/Πόνος | - Επιθετικότητα |
| - Ενοχή | | |
| - Κατάθλιψη (καταθλιπτική διάθεση) | | |

ΣΤΟΧΟΙ

B's (Πεποιθήσεις): Παράλογες (Μη βοηθητικές/Δυσλειτουργικές) Πεποιθήσεις

Δ's (Αμφισβήτηση): Αμφισβήτηση των Παράλογων (Μη Βοηθητικών/Δυσλειτουργικών) Πεποιθήσεων

E's (Αποτελεσματικές): Ορθολογικές (Βοηθητικές/Λειτουργικές) Πεποιθήσεις

ΣΤ's: Κόρια Λειτουργικά/Υγιή Συναίσθηματα και Προσαρμοστικές/Βοηθητικές Συμπεριφορές

(Στόχος): Νέο Λειτουργικό/υγιές Αρνητικό Συναίσθημα:

(Στόχοι): Νέες Προσαρμοστικές/Βοηθητικές Συμπεριφορές:

Για να βρείτε παράλογες ιδέες, ψάξτε για:

- 1) **Απαιτήσεις**
(πρέπει/απόλυτα οφείλω/χρειάζεται)
- 2) **Καταστροφολογία**
(Είναι απαίσιο, φοβερό, τρομερό!)
- 3) **Χαμηλή Αντοχή στη Ματαιίωση**
(Δεν το αντέχω/Είναι ανυπόφορο!)
- 4) **Υποτίμηση Εαυτού, Υποτίμηση Άλλων, ή Υποτίμηση Ζωής**
(Είμαι κακός ή ανάξιος, Είναι καιά ή ανάξια, ή Η ζωή δεν αξίζει)

Για να αλλάξετε τις παράλογες πεποιθήσεις, ρωτήστε τον εαυτό σας:

- Που θα καταλήξω αν συνεχίζω να πιστεύω αυτήν την παράλογη πεποίθηση; **Είναι βοηθητική ή με βάζει σε μπελάδες;**
- Που είναι η **απόδειξη** ότι ισχύει η παράλογη πεποίθησή μου;
 - Είναι πραγματικά απαίσιο (χειρότερα δε γίνεται);
 - Μπορώ να το αντέξω;
 - Είμαι ένα ολοκληρωτικά κακό άτομο;
- **Είναι λογική; Βγάζει νόημα;** Προκύπτει από αυτά που θέλω;
- **Αμφισβητήστε με μεταφορικό (όχι κυριολεκτικό) τρόπο** (π.χ. αλληγορίες, ιστορίες, χιούμορ)

Για να σκεφτείτε πιο ορθολογικά, προσπαθήστε ενεργά να υιοθετήσετε:

- 1) **Ευέλικτες προτιμήσεις/επιθυμίες**
(π.χ. Θέλω να τα πηγαίνω καλά, αλλά δεν πρέπει «σώνει και καλά».)
- 2) **Πεποιθήσεις Αντι-καταστροφολογίας**
(π.χ. Μπορεί να είναι άσχημο ή ατυχές, αλλά δεν είμαι τραγικό, και μπορώ παρόλα αυτά να περνάω καλά.)
- 3) **Πεποιθήσεις Υψηλής Αντοχής στη Ματαιίωση**
(π.χ. Δεν μου αρέσει αυτό, αλλά μπορώ να το αντέξω, και μπορώ να συνεχίζω να απολαμβάνω πολλά πράγματα.)
- 4) **Αποδοχή Εαυτού, Αποδοχή Άλλων, Αποδοχή Ζωής**
(π.χ. Μπορώ να δεχτώ τον εαυτό σαν άνθρωπο που κάνει λάθη.)

Λειτουργικά/Υγιή Αρνητικά Συναίσθηματα είναι:

- Ανησυχία
- Απογοήτευση
- Υγιής θυμός/ενόχληση
- Μεταμέλεια/μετάνοια
- Λύπη
- Υγιής ανησυχία για μια σχέση
- Υγιής φθόνος
- Θλίψη

Προσαρμοστικές/Βοηθητικές Συμπεριφορές είναι:

- Συνάντηση φίλων ή αναζήτηση υποστήριξης
- Γυμναστική
- Διεκδικητικές Συμπεριφορές