

Рабочий лист EMDR

Составитель: Ивлева Екатерина, психолог EMDR, АСТ.

Подробнее обо мне на сайте ivlevaonline.ru

Лист содержит таблицы с когнициями, эмоциями и пример ведения дневника триггеров для самостоятельной работы.

Примеры когниций

Список служит опорой для формулировки подходящих вашей ситуации убеждений о себе. Используйте как образец, чтобы понять принцип.

Ответственность	
Я должен был что-то сделать Я сделал что-то не так Я не справился Я все сделал неправильно Это моя вина Я должен был предотвратить	Я сделал все, что в моих силах Я справился так хорошо, как мог
Контроль	
Я не контролирую Мне это не подвластно	Я контролирую то, на что могу влиять Я могу влиять на своё поведение
Я не справлюсь	Я справлюсь
Я не могу себе позволить	Я разрешаю себе
Я не могу себе доверять	Я доверяю себе
Я не могу получить то, что хочу	Я могу получить то, что хочу
Я не могу постоять за себя	Я могу заявить о своих потребностях
Я бессилен, беспомощен	Сейчас у меня есть выбор и сила
Я не могу себе доверять	Я могу себе доверять

Безопасность	
Я не способен защитить себя	Я могу научиться защищать себя Я могу организовать безопасные условия для себя
Я в опасности	Теперь я в безопасности Это в прошлом
Нельзя проявлять эмоции	Я могу безопасно проявлять эмоции
Я никому не могу доверять	Я могу выбирать кому довериться
Негативное отношение к себе	
Я опозоренный, плохой	Я достаточно хорош
Я глупый	Я могу учиться, я способный, умный
Я слабый, неадекватный	Я сильный, адекватный
Я никчемный	Я ценен
Я не заслуживаю	Я могу иметь, заслуживаю
Я некрасивый	Я привлекательный
Я сломлен, поврежден	Я могу быть здоровым, восстановиться
Я должен быть идеальным	Я могу ошибаться и быть собой
Я никому не нужен	Для меня есть место, я ценен Я могу выбрать подходящую компанию

Таблица эмоций и чувств

Эмоции – это чувственный отклик, сигнал, реакция на ситуацию. Организуют и направляют восприятие, мышление и поведение. Эволюционно развивались для мобилизации и организации действий. Могут возникать заблаговременно при оценке и прогнозировании ситуации. Связаны с воображением. Имеют телесный отклик и выражение.

Часто люди находятся в состоянии стресса и драйва, не задействуя систему успокоения. Это приводит к накоплению лишнего напряжения и отражается на самочувствии.

Важно уметь задействовать систему успокоения через техники осознанности, релаксации. И учитывать, что отдых – это важная часть восстановления сил. Момент дня, когда не нужно ничего организовывать, добиваться, защищаться.

Чтобы было проще распознавать чувства, используйте таблицу.

Система угроз, активация стресса		
Угроза, ожидание опасности реальной или прогнозируемой.	Нарушение границ, неудовлетворенная потребность, препятствие в достижении целей.	Утрата, разлука, несбывшаяся надежда.
Страх	Гнев	Грусть
Тревога Беспокойство Испуг Паника Ужас Опасение Волнение Предчувствие опасности Ступор Оцепенение Дрожь Робость Настороженность Боязнь	Досада Раздражение Враждебность Злость Ярость Негодование Возмущение Бешенство Недовольство Сарказм Агрессия Ожесточение Ненависть Исступление	Печаль Тоска Уныние Скорбь Горе Опустошённость Скука Апатия Отверженность Подавленность Лень Одиночество Сожаление Меланхолия

Отчаяние Безнадёжность Стремление к защите Стремление к спасению	Обида Разочарование Недовольство Неудовольствие Нервозность Разрушение Отвращение	Страдание Ностальгия
Система угроз	Система драйва	Система успокоения
Коммуникативные эмоции. Возникают в общении, коллективе.	Удовлетворение потребностей, достижение целей.	Привязанность и забота. Сложное положительное чувство. Отдых.
Стыд и вина	Радость	Любовь и спокойствие
Смятение Смущение Стыд Вина Презрение	Веселье Восторг Восхищение Ликование Воодушевление Оптимизм Беззаботность Умиление Предвкушение Облегчение Блаженство Эйфория Экстаз Удовлетворение Удовольствие Легкость Жизнерадостность Вдохновение Воодушевление	Нежность Преданность Сострадание Забота Влюблённость Благодарность Спокойствие Удовлетворение Открытость

	Успех Счастье Гордость Надежда	
--	---	--

Дневник триггеров

Вы можете использовать дневник, чтобы разобраться как ваше прошлое влияет на здесь и сейчас. Также он поможет лучше понимать, что вы чувствуете и какой отклик это находит в теле. При необходимости какие-то ситуации мы можем внести в план для переработки на сессии.

Ведение дневника помогает создавать дистанцию между мыслями и чувствами. Привносит больше осознанности и даёт ощущение устойчивости во время эмоционального шторма.

1. Ситуация – краткое описание ситуации, что произошло.
2. Триггер – факты, моменты ситуации, которые зацепили больше всего.
3. Когниция – что вы подумали в этот момент или после. Какие **мысли о себе** возникли. Воспользуйтесь образцом когниций, чтобы сформулировать точнее.
4. Эмоция – какую эмоцию заметили в отношении ситуации.
5. Тело – как тело отреагировало на это событие, на мысли и чувства о нём.
6. Поведение – что хотелось сделать, что сделали.
7. Уровень беспокойства ШСБ – оцените уровень беспокойства, дискомфорта в этот момент по шкале от 0 до 10.

Пример заполнения

1. Ситуация – конфликт с коллегой.
2. Триггер – она кричала на меня, и все слышали это. У неё было мерзкое выражение лица, а директор в этот момент проходил мимо.
3. Когниция – я заметил мысли, что раздавлен, беспомощен, опозорен.
4. Эмоция – пришли стыд, злость, отвращение.
5. Тело – лицо покраснело и горело, руки тряслись.
6. Поведение – ушёл в кабинет, пнул стул. Хотелось высказать ей все, но сдержался. Постоянно обдумывал ситуацию и вспоминал детали.
7. Уровень беспокойства ШСБ – 9 баллов.

Ситуация	Триггер	Когниция	Эмоция	Тело	Поведение	ШСБ