18+

АНАСТАСИЯ РОМАНОВА

САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ПО САМОПОМОЩИ И КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ САМОТЕРАПИИ

Анастасия Романова

Сам себе психолог. Практическое руководство по самопомощи и когнитивно-поведенческой самотерапии

https://litres.ru/74928254
ISBN 9785007172219

Аннотация

Задача этих методов — не привязать человека к психологу на долгие годы, а дать ему понятный, научный и применимый инструментарий для ежедневной психологической гигиены.

Психика устроена системно. Если вы понимаете закономерности возникновения тревоги, апатии, чувства вины, прокрастинации и вспышек гнева, вы перестаете быть заложником случайных эмоциональных бурь и получаете возможность управлять своим состоянием.

Содержание

Введение 5
Урок 1. Точка А: Картографирование текущего состояния 6
Урок 3. Когнитивные искажения: 10 ловушек мышления 9
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Сам себе психолог Практическое руководство по самопомощи и когнитивно-поведенческой самотерапии

Анастасия Романова

© Анастасия Романова, 2026

ISBN 978-5-0071-7221-9
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Сам себе психолог: Практическое руководство по самопомощи и когнитивно-поведенческой самотерапии

Введение

Идея о том, что человек может стать квалифицированным помощником самому себе, лежит в основе современной когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), терапии принятия и ответственности (ACT) и терапии, сфокусированной на сострадании (CFT).

Принципы работы с книгой-тетрадью:

— Один день — один урок. Психике требуется время для закрепления новых когнитивных моделей и поведенческих реакций.

— Письменная фиксация. Заполнение таблиц и письменных полей от руки активирует префронтальную кору и снижает активность лимбической системы (центра тревоги).

— Безоценочность и честность. Это личный рабочий инструмент. Здесь нет «неправильных» ответов.

— Безопасность. Самотерапия эффективна при стрессе, эмоциональном выгорании, легкой тревожности, прокрастинации и трудностях в отношениях. При клинической депрессии, суицидальных мыслях, тяжелых травмах (ПТСР) и расстройствах личности необходимо обращаться к врачу-психиатру или лицензированному психотерапевту.

МОДУЛЬ 1. Осознанность и когнитивная самодиагностика

Урок 1. Точка А: Картографирование текущего состояния

«Нельзя построить маршрут в навигаторе, если неизвестна начальная точка отправления».

1. Концепция

Каждая психологическая трудность состоит из четырех взаимосвязанных звеньев: **мысли, эмоции, телесные ощущения и поведение**. Хаотичное ощущение «мне плохо» парализует. Разложение этого состояния на составляющие возвращает контроль.

2. Практикум: Колесо психологического баланса

Оцените уровень удовлетворенности по шкале от 1 до 10:

Сфера	Оценка (1–10)	Главный источник напряжения
Физическое самочувствие и энергия	[ ]	_____
Эмоциональный фон (тревога, грусть, гнев)	[ ]	_____
Контроль над мыслями (уровень руминаций)	[ ]	_____
Отношения и личные границы	[ ]	_____
Самооценка и отношение к себе	[ ]	_____
Понимание своих ценностей и целей	[ ]	_____

3. Письменная практика

— Главная проблема, забирающая больше всего сил: _____

— Как она проявляется в моем поведении (что я делаю/не делаю): _____

— Два конкретных критерия, по которым я пойму, что мне стало легче:

4. Микро-практика дня

Трижды в день делайте паузу на 10 секунд и отмечайте: *«Где мое внимание? Что чувствует тело? Какая эмоция сейчас со мной?»*

Урок 2. Формула «СМЭР»: Ситуация, Мысль, Эмоция, Реакция

«Людей расстраивают не сами вещи, а взгляды, с которыми они на них смотрят». — Эпиктет

1. Концепция

Между внешним стимулом и эмоциональной реакцией всегда находится мысль-интерпретация:

Изменяя оценку ситуации, мы напрямую меняем свои переживания и действия.

Письменная практика

Вспомните недавнюю неприятность. Запишите 3 альтернативных объяснения произошедшего:

Микро-практика дня

При резкой смене настроения спросите себя: *«О чем я только что подумал (а)?»* и запишите эту фразу.

Урок 3. Когнитивные искажения: 10 ловушек мышления

«Мышление — это привычка. Мозг склонен идти по накатанным колеям когнитивных ошибок».

1. Концепция

Когнитивные искажения — это систематические ошибки логики, искажающие восприятие реальности:

— **Черно-белое мышление:** крайности («идеал» или «провал»).

— **Катастрофизация:** ожидание худшего сценария.

— **Чтение мыслей:** уверенность, что вы знаете чужие негативные мысли.

— **Предсказание будущего:** убежденность в неблагоприятном исходе.

— **Обесценивание позитива:** списание успехов на случайность.

— **Долженствование:** жесткие рамки («я должен», «они обязаны»).

— **Эмоциональное обоснование:** «я чувствую страх, значит, ситуация опасна».

— **Персонализация:** принятие на себя вины за чужие реакции.

— **Сверхобобщение:** выводы по одному эпизоду («все-

гда», «никогда»).

— **Ментальный фильтр:** фиксация исключительно на негативе.

Письменная практика

— Мои 2 самые частые когнитивные ловушки: _____

— Как они влияют на мои решения: _____

Микро-практика дня

Поймав тревожную мысль, скажите себе: *«Стоп! Это не факт, это мое когнитивное искажение [назовите его]»*.

Урок 4. Внутренний критик: Превращение самоедства в поддержку

«Самокритика активирует стрессовую систему „бей или беги“. Самосострадание активирует систему безопасности и восстановления».

1. Концепция

Внутренний критик формируется под влиянием внешних оценок из детства. Он пытается защитить нас от неудач через запугивание и обесценивание, но на деле приводит к выгоранию и потере сил.

2. Практикум: Диалог двух голосов

Реплика Внутреннего критика	Что за этим стоит (страх/усталость)	Ответ Внутреннего Защитника
«Ты опять прокрастинируешь, лентяй!»	*Страх сделать неидеально и перегрузка.*	*«Я устал(а). Давай разобьем задачу на шаги по 10 минут и сделаем первый».*
Ваш пример:		

3. Письменная практика: Письмо самоподдержки

Опишите ошибку, за которую вы себя корите, глазами любящего и мудрого друга:

4. Микро-практика

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.