

Щоденник Думок - ПТСР

Ситуація / Тригер	Емоції / Настрій Сила емоцій від 0 – 100	Фізичні відчуття	Некорисні думки та образи	Альтернативна реакція/ Більш врівноважений погляд на обставини	Що я зробив/зробила? Що я можу зробити наступного разу?/ План дій Оцініть емоції знову від 0-100
Що трапилося? Де? Коли? Із ким? Як? На що я відреагував/ відреагувала? (щось, що ви побачили, почули, відчули тілом, на смак або запах)	Які емоції були в мене в той момент? Наскільки інтенсивними вони були?	Які фізичні відчуття були в моєму тілі? Де саме я це відчув/ відчула (груди, живіт)?	Що я тоді подумав/подумала? Що мене стривожило? Що ці думки / образи / спогади означали для мене? Що вони говорили про мене чи ситуацію? На що я реагую? Що найгірше трапилося чи могло б статися?	Повільно вдихніть... Це факт чи думка? Чи справді я зараз у небезпеці, чи це почуття з'явилося, бо я вірю в цю небезпеку? Чи відчуваю я себе в небезпеці через травму? Що зараз відбувається насправді? Як ця ситуація виглядає збоку чи з висоти пташиного польоту? Яку пораду я міг(могла би дати комусь іншому в такій ситуації? Чи відповідає моя реакція фактичній події?	Що буде ефективніше наступного разу? Робіть те, що працює! Дійте мудро. Що буде найкорисніше для мене чи для вирішення ситуації? Якими будуть наслідки?

Переклад Анастасія Ханенко, редакція Alexandra Froese, M.Ed., R.Psych. (SK, Canada), волонтерська група Спільна Мова