



РАЗВИТИЕ СЕТИ ПОДДЕРЖКИ



SMART
Family & Friends

- Составьте список членов семьи, друзей и знакомых.
- Среди них, скорее всего, будут те, с кем вы чувствуете близость, те, с кем вам нравится общаться, и те, с кем вы не захотите проводить больше времени, чем необходимо.
- Если вы вычеркнете последнюю группу из списка, у вас останутся люди, с которыми вы, возможно, хотели бы проводить время случайно, и (будем надеяться) по крайней мере один, с кем вы могли бы поговорить о вашей ситуации.

Социальная поддержка

1. Составьте список людей, с которыми вы могли бы связаться по поводу какого-либо социального мероприятия, например, пойти на кофе, пообедать или в кино.
2. Выберите хотя бы одного человека и определите, как, когда и что вы могли бы предложить ему сделать вместе. Будьте конкретны. Например, позвонить/написать Шэрон и спросить, не хочет ли она встретиться за кофе в следующий вторник.
3. Есть ли какие-нибудь бесполезные мысли, которые могут помешать вам сделать это? Например, «Меня могут отвергнуть» или «Я могу выглядеть отчаявшимся, как будто у меня нет друзей».
4. Можете ли вы бросить вызов этим бесполезным мыслям, используя РЭПТ? Например, замените приведенное выше бесполезное убеждение («Меня могут отвергнуть») более полезным, например: «Если кто-то приглашает меня на кофе, я обычно чувствую себя польщенным. Если она не хочет приходить, она может сказать «нет», и я справлюсь».



Эмоциональная поддержка

5. Кто из вашего списка может быть потенциальным источником эмоциональной поддержки? например, кто-то, кто будет слушать вас, не осуждая и не говоря вам, что делать.

6. Если вам удалось найти кого-то, подумайте, как вы можете с ним связаться. Например: «Я позвоню сестре и спрошу, сможем ли мы найти время встретиться и поговорить о чем-то, что меня беспокоит».

7. Какие бесполезные мысли могут помешать вам сделать это? Например: «Я не хочу обременять ее своими проблемами».

8. Как вы можете бросить вызов этим бесполезным мыслям, используя РЭПТ? Например, заменить приведенное выше бесполезное убеждение («Я не хочу обременять ее своими проблемами») более полезным, например: «Она моя сестра, и она заботится обо мне так же, как я забочусь о ней».

