

Декатастрофизация

<p>Беспокойство</p> <p><i>О чем вы беспокоитесь? Чего вы боитесь в будущем? Какая вероятность положительного исхода от 0 до 100%?</i></p>	<p>Доказательства</p> <p><i>Что говорит о том, что беспокойство оправдано? Случалось ли это раньше? Как часто происходило? Какие есть аргументы и доказательства?</i></p>	<p>Пессимистичный прогноз</p> <p><i>Если беспокойство оправдается, то какой наихудший сценарий? Что произойдет самого плохого?</i></p>	<p>Оптимистичный прогноз</p> <p><i>Если беспокойство оправдается, то какой наилучший сценарий? Что произойдет самое хорошее?</i></p>	<p>Реалистичный прогноз</p> <p><i>Если беспокойство оправдается, то какой сценарий наиболее реалистичен? Что произойдет скорее всего?</i></p>	<p>Копинг</p> <p><i>Какой совет можно было бы дать другу с таким беспокойством? Что лучше всего сделать, чтобы справиться?</i></p>