

Маргарита е семейна жена на 55 години с две - вече пораснали и изучени деца, които работят и живеят самостоятелно. Сега тя има повече време за себе си но някак се чувства подтисната, тревожна и неудовлетворена. Постоянно чувства, че нещо ѝ липсва, че нещо ѝ се изплъзва. Живеят от 35 години заедно с мъжа си и са си казали почти всичко. Той има свои интереси, тя нейни и някак си липсва семейност и споделяне и съпреживяване. От време на време изпада в депресивни състояния.

Когнитивно-поведенчески дневник на Маргарита

(Примерни записи за 1 седмица, за да ѝ помогнат да разбере и преосмисли мислите си.)

Ден 1

 **Дата:** 5 февруари

 **Час:** 19:00 ч. (след вечеря)

 **Ситуация/тригер:** Седяхме с мъжа ми на масата, но почти не говорихме. След това той отиде да гледа телевизия, а аз останах сама в хола. Почувствах се самотна.

Автоматични мисли:

- „Нямаме вече какво да си кажем.“
- „Може би бракът ни се е изчерпал.“
- „Животът ми губи смисъл.“

Емоции и интензивност:

- Тъга – 7/10
- Самота – 8/10
- Безднадеждност – 6/10

Доказателства „за“ тези мисли:

- Наистина не разговаряхме много.
- Понякога и двамата изглеждаме безразлични.

Доказателства „против“ тези мисли:

- Все още има моменти, когато се смеем заедно или си споделяме нещо интересно.
- Той все пак се грижи за мен и пита как съм.
- Имаме 35 години заедно – това значи нещо.

Алтернативни мисли:

- „Може би просто сме свикнали да не говорим толкова много, но това не значи, че не се обичаме.“
- „Ако искам повече разговори, мога аз да започна нещо различно.“

Изводи и план за действие:

 Утре ще предложа на мъжа ми да направим нещо заедно – например да излезем на разходка след вечеря.

Ден 2

 **Дата:** 6 февруари

 **Час:** 15:00 ч. (следобед)

 **Ситуация/тригер:** Видях в социалните мрежи снимки на приятелка, която пътува в чужбина, и се почувствах празна и незначителна.

Автоматични мисли:

- „Аз само си седя у дома и не правя нищо вълнуващо.“
- „Животът ми вече е скучен.“
- „Всички живеят, само аз не.“

Емоции и интензивност:

- Завист – 5/10
- Тъга – 7/10
- Разочарование – 6/10

Доказателства „за“ тези мисли:

- Действително не съм правила нещо ново отдавна.
- Животът ми се е променил много, откакто децата пораснаха.

Доказателства „против“ тези мисли:

- Имам повече свободно време, което мога да използвам за нещо вълнуващо.
- Не е задължително животът да е свързан с постоянни пътувания, за да бъде интересен.
- И преди съм се чувствала така, но съм намирала радост в малки неща.

Алтернативни мисли:

- „Мога и аз да си организирам нещо вълнуващо – не е нужно да е голямо пътуване.“
- „Щастието не зависи от това, което правят другите, а от това, което правя аз.“

Изводи и план за действие:

- ➡ Ще проуча интересни събития в моя град и ще си организирам излизане този уикенд.

Ден 3

 **Дата:** 7 февруари

 **Час:** 21:00 ч. (вечер)

 **Ситуация/тригер:** Децата ми не се обадиха днес и почувствах, че вече не съм толкова важна за тях.

Автоматични мисли:

- „Вече не съм приоритет за никого.“
- „Не им липсвам изобщо.“
- „Остарявам и ставам ненужна.“

Емоции и интензивност:

- Тъга – 8/10

- Чувство на изоставеност – 7/10
 -  **Доказателства „за“ тези мисли:**
- Децата ми не се обаждат толкова често, както преди.
 -  **Доказателства „против“ тези мисли:**
- Те работят, имат свой живот – това е нормално.
- Всеки път, когато се чуем, са мили и грижовни.
- Все още ме търсят за съвети и подкрепа.
 -  **Алтернативни мисли:**
- „Това, че не ми се обаждат всеки ден, не означава, че не ме обичат.“
- „Мога аз да им се обадя, ако искам да чуя гласа им.“
 -  **Изводи и план за действие:**
 -  Ще им напиша съобщение утре и ще предложа да се видим скоро.

Ден 4

-  **Дата:** 8 февруари
-  **Час:** 10:00 ч. (сутрин)
-  **Ситуация/тригер:** Събудих се с усещане за безсмислие и липса на посока.

Автоматични мисли:

- „Не знам какво да правя с живота си сега.“
- „Нищо не ме вълнува истински.“
- „Всичко е просто рутина.“
 -  **Емоции и интензивност:**
- Отегчение – 6/10
- Тъга – 7/10
 -  **Доказателства „за“ тези мисли:**
- Наистина нямам голям ангажимент или цел в момента.
 -  **Доказателства „против“ тези мисли:**
- Имам време да открива нови хобита и интереси.
- Мога да опитам нещо ново, за да видя как ще ми се отрази.
 -  **Алтернативни мисли:**
- „Животът ми се е променил, но това е възможност, а не край.“
- „Ще пробвам нови неща, за да намеря нещо, което ми носи радост.“
 -  **Изводи и план за действие:**
 -  Ще се запиша на курс по рисуване този месец.

Обобщение след 1 седмица:

-  **Маргарита осъзнава, че много от мислите ѝ са базирани на емоции, а не на реални факти.**
-  **Вижда, че има начини да промени ежедневието си и да добави нови неща в живота си.**
-  **Разбира, че може да поеме инициативата – както в отношенията с мъжа си, така и в намирането на нови цели.**

-  **Следваща стъпка:** Да продължи да следи мислите си и да предприема действия, които ѝ носят радост и удовлетворение. 