



## РОЗВИТОК МЕРЕЖІ ПІДТРИМКИ

- Складіть список родини, друзів і знайомих.
- Серед них, ймовірно, будуть ті, з ким ви відчуваєте близькість, з ким вам подобається спілкуватися, а з ким ви не хочете проводити більше часу, ніж потрібно.
- Якщо викреслити останню групу зі списку, у вас залишаться люди, з якими ви, можливо, захочете провести час на невимушеній основі, і (сподіваємось) принаймні один, з ким ви можете поговорити про свою ситуацію.

### Соціальна підтримка

1. Напишіть людей, з якими ви можете зв'язатися для спілкування, наприклад, піти на каву, пообідати чи піти у кіно.
2. Виберіть принаймні одну людину та визначте, як, коли та що ви можете запросити її зробити разом. Будьте конкретними. Наприклад, зателефонуйте/напишіть Шерон і запитайте, чи хоче вона зустрітися на каву наступного вівторка.
3. Чи є якісь некорисні думки, які можуть завадити вам це зробити? Наприклад, «Мене можуть відмовити» або «Я можу виглядати розпачливо, наче в мене немає друзів».
4. Чи можете ви позбутися цих марних думок за допомогою REBT? Наприклад, замінити наведене вище некорисне переконання («Мене можуть відмовити») на більш корисне, наприклад: «Якщо хтось запрошує мене на каву, я зазвичай відчуваю лестіння. Якщо вона не хоче приходити, вона може сказати «ні», і я впораюся».



## Емоційна підтримка

5. Хто у вашому списку може бути потенційним джерелом емоційної підтримки - наприклад, хтось, хто вислухає вас, не засуджуючи та не вказуючи, що робити.
6. Якщо вам вдалося впізнати когось, подумайте, як ви можете з ним зв'язатися. Наприклад, «Я зателефоную своїй сестрі і запитаю, чи можемо ми знайти час, щоб зустрітися й поговорити про те, що мене турбує».
7. Які некорисні думки можуть завадити вам це зробити? Наприклад, «Я не хочу обтяжувати її своїми проблемами».
8. Як ви можете позбутися цих марних думок за допомогою REBT? Наприклад, замініть наведене вище некорисне переконання («Я не хочу обтяжувати її своїми проблемами») на більш корисне, наприклад: «Вона моя сестра, і вона піклується про мене так само, як я про неї».

