

CBT Thought Record

Date	Situation What happened?	Automatic Thought What went through my mind?	Emotion What did I feel?	Evidence For Facts supporting the thought	Evidence Against Facts against the thought	Balanced Thought A more realistic perspective	Outcome How do I feel now?

Voice Transcription

Сейчас почти полночь, я не могу успокоиться. Мама позвонила час назад и сказала, что отец в больнице, сердечный приступ. Я сижу один в своей квартире за 800 километров от них и не могу ничего сделать. Первое, что я подумал, это моя вина, я должен был быть рядом. Отец ведь звал меня на выходных буквально две недели назад, и я сказал не могу. Работа, дедлайны, все как обычно. И вот теперь он лежит в реанимации, а меня нет. Если он, ох, если с ним что-то случится, я себе этого никогда не прощу. Я выбрал эту чертову карьеру вместо семьи и вот результат. Меня накрывает чувство вины процентов на 90 не меньше, тревога тоже где-то 85. Какое-то отчаяние, процентов на 70, потому что я физически не могу оказаться там прямо сейчас. Но если честно, да, я действительно редко езжу к родителям. Последний раз был три месяца назад и отец правда просил приехать, а я отказался. Это факт. Но если подумать трезво, сердечный приступ это медицинская проблема, даже если бы я сидел с ним на кухне, это бы не предотвратило приступ. Мама сказала, что операция прошла успешно и врачи настроены оптимистично. И вообще, отец сам всегда настаивал: езжай, строй карьеру, не сиди тут в маленьком городе. Наверное, правильнее думать так. Моё присутствие не изменило бы диагноз. Я могу прямо сейчас позвонить маме, узнать подробности и поддержать. А утром сяду на первый рейс. Любить семью и ждать в другом городе это не взаимоисключающие вещи. Сейчас вина уже поменьше процентов на 45, тревога 50 и появилась какая-то надежда процентов 30, что все будет нормально.