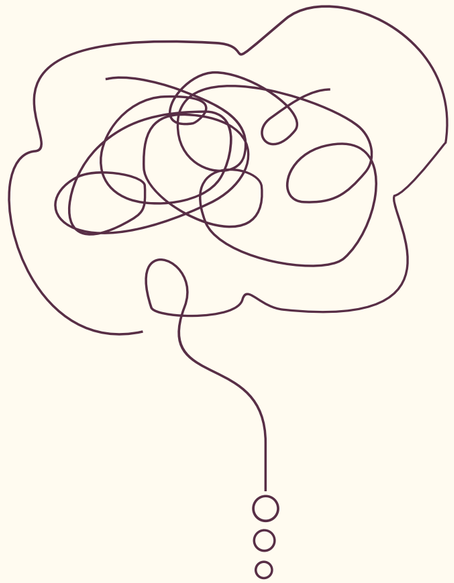
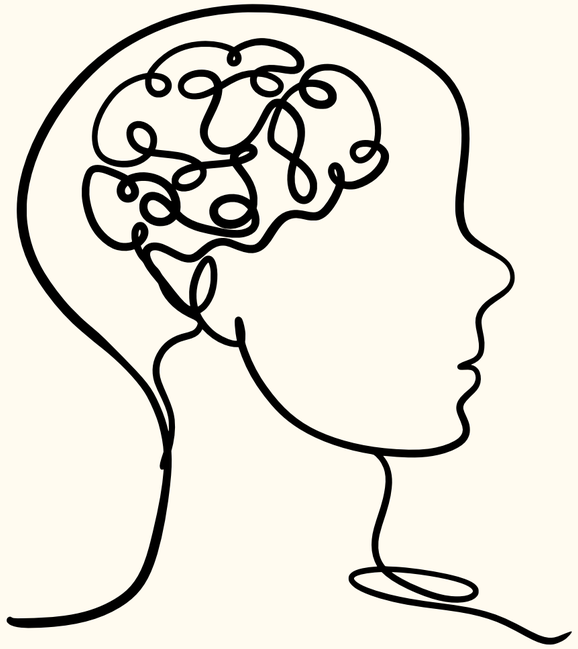


REAGIRANJE NA AUTOMATSKE MISLI



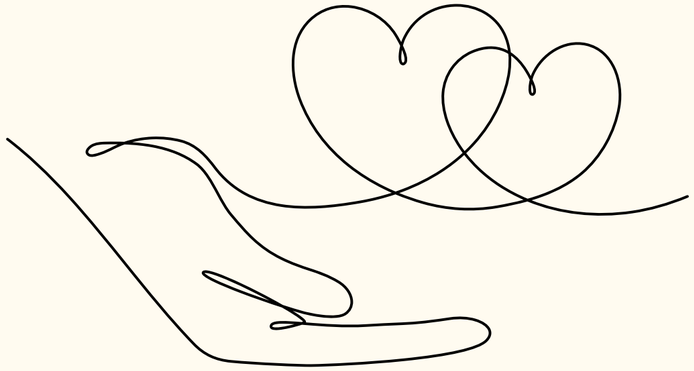
Delornea Lukša

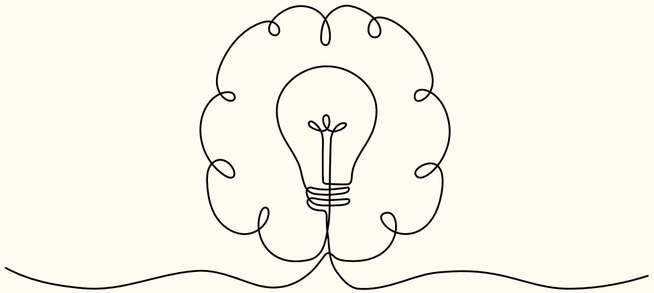
Sadržaj

1 Kako pomoći klijentu da vodi bilješke s terapije

2 Kako naučiti klijenta da koristi obrazac za zapis disfunkionalnih misli

3 Što ako obrasci za zapis disfunkcionalnih misli nisu dovoljni





Izrada bilješki s terapije



- Važno - imati ugrubo zapisane odgovore na ATM koji su osmišljeni na prethodnim sesijama

- Poželjno - čitati bilješke **svako jutro**
  - po potrebi čitati bilješke tijekom dana.

- Klijenti će lakše/bolje **integrirati osmišljene odgovore** na ATM u ako ih čitaju u svrhu pripreme odgovora na ATM kad se dogodi

- Čitanje bilješki samo onda kada se javi ATM - nije efikasno

Izrada bilješki s terapije



- Kako potaknuti zapisivanje?
  - Tražiti klijenta da sažme zaključak (*“Možeš li sažeti to što smo sada pričali?”, “Što smatraš da bi ti bilo važno zapamtiti ovaj tjedan?”*)
  - Pitati želi li zapisati što je sažeo ili želi da mi zapišemo
  - Pustiti klijentu da sam sažme pa onda nadopuniti ili izmijeniti

- Predlaže se kopiranje/slikanje klijentovih bilješki
  - za planiranje slijedećih sesija, analiziranje akcijskih planova, učvršćivanje misli ideja s prethodnih susreta, ako klijent izgubi svoje bilješke

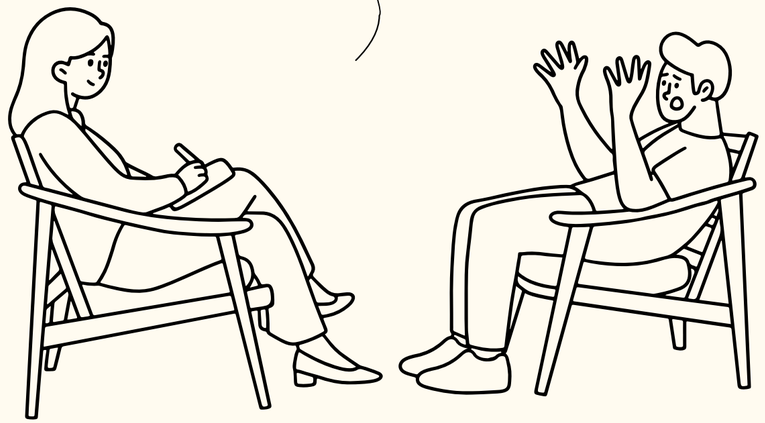
Izrada bilješki s terapije

- Ako klijent ne može ili ne želi pisati bilješke - audio zapis

  - Upaliti audio rekorder u onom trenutku seanse kada razvijamo odgovore na ATM

  - Zapisivati odgovore te ih na kraju seanse snimiti sve u isto vrijeme

  - Pitati što misle kako bi najbolje mogli zapamtiti ono o čemu smo pričali (slika, audio...)



Izrada bilješki s terapije

- Tips & tricks za svakodnevno čitanje bilješki

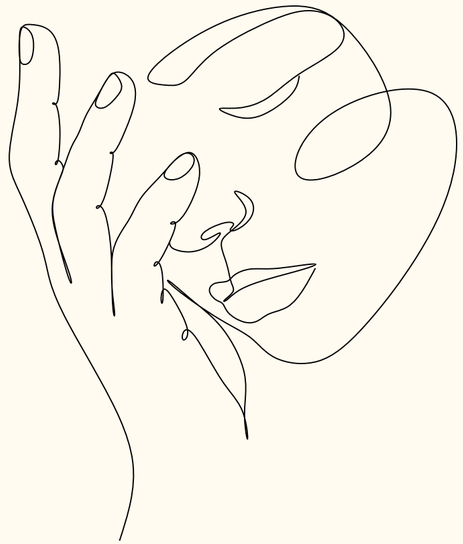
  - Povezati čitanje bilješki s klijentovim aspiracijama, vrijednostima i ciljevima

  - Pitati koje su prepreke da ih klijent čita svaki dan

  - Ako je prepreka vrijeme - pitati klijenta što misli koliko vremena će mu oduzeti čitanje bilješki → tražiti klijenta da pročita bilješke dok im mjerimo vrijeme

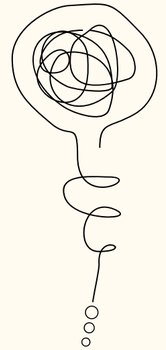


Obrazac za zapis disfunkcionalnih misli



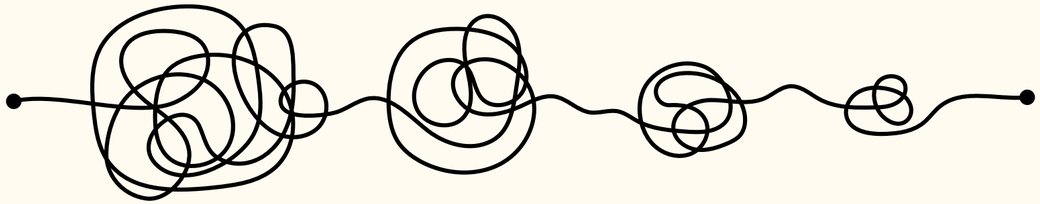
- Ispunjavanje obrasca pomaže u lakšoj organizaciji misli i odgovora na iste
- **Kontraindikacija:** klijenti koji slabo funkcioniraju, nisu motivirani, ne vole pisati ili su slabo pismeni
- 2 obrasca s jako sličnim pitanjima ***“Testing your thoughts worksheet”*** i *“Thought record”*

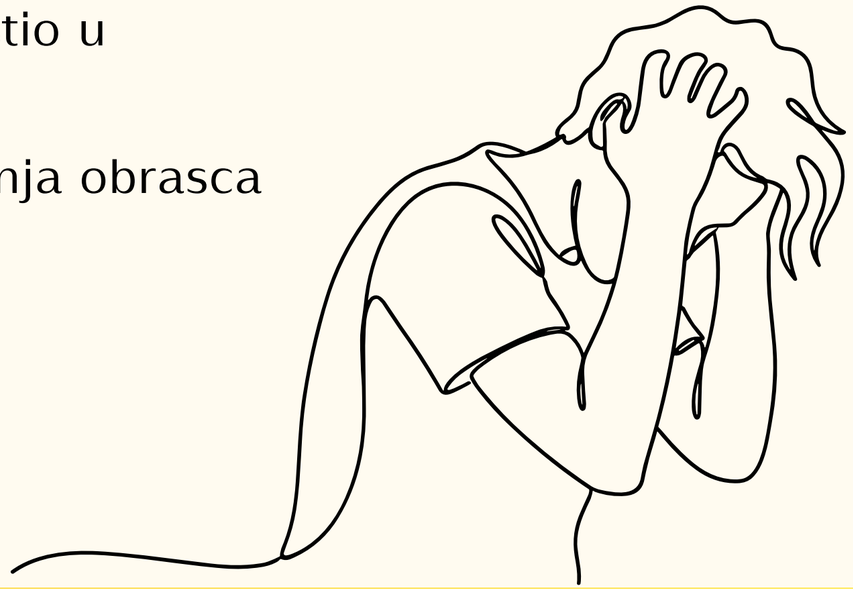
- Preporuka: prvo uspješno odgovoriti na ATM, onda uvesti obrazac
  - Ako odgovaranje na ATM bude neuspješno, klijent može misliti da obrazac neće biti koristan za njega



Što kad obrazac nije dovoljan?

- Ako procjenjujemo da klijent možda neće moći uspješno odgovoriti na ATM:
  - Pitati što bi se dogodilo kad ne bi mogao uspješno ispuniti obrazac (neg ATM)
  - Ponuditi odg. na neg. ATM koja bi se javila
  - Provjeriti je li odgovor na ATM dovoljan kako bi se klijent upustio u rješavanje ili predložiti odgodu akcijskog plana
  - Predložiti klijentu da zapisuje ATM oko neuspješnog ispunjavanja obrasca

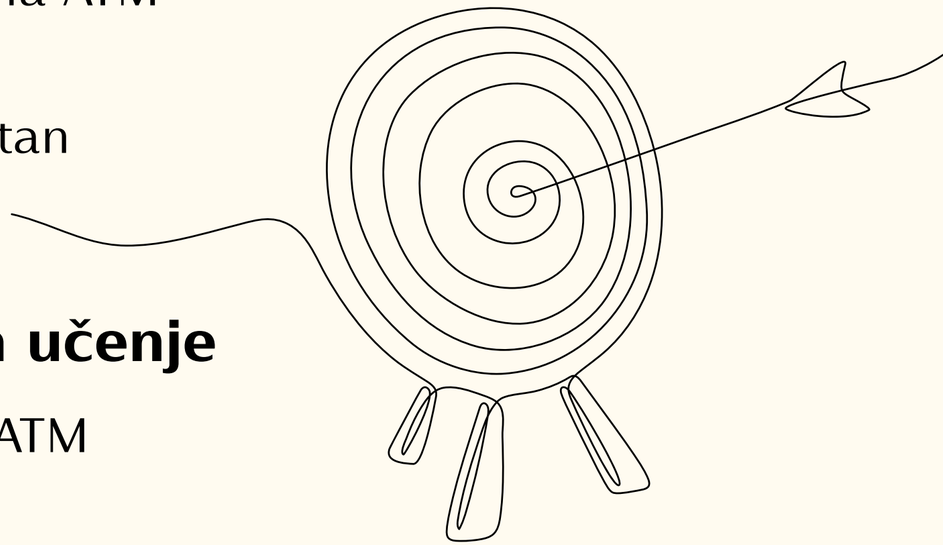




Što kad obrazac nije dovoljan?

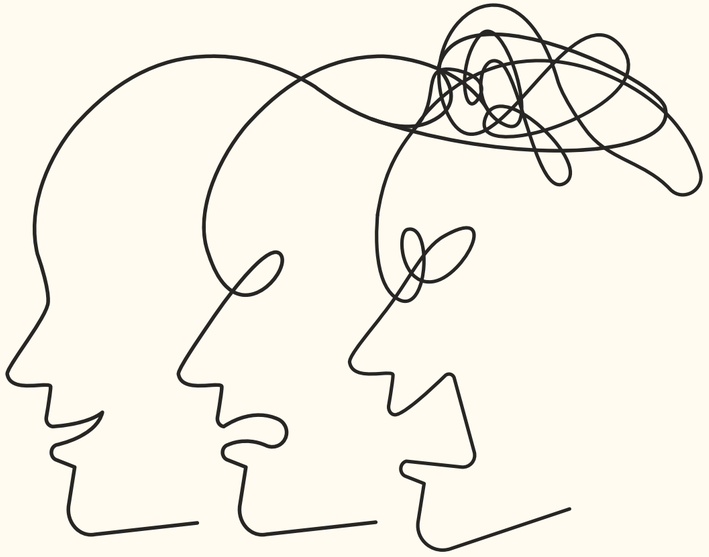
- Važno je **ne prenaglasiti važnost obrasca** jer većina klijenata u nekom trenutku ne uspijeva ispuniti obrazac na način koji dovodi do olakšanja
  - klijent pokušava odgovoriti na jako uznemirujuću ATM
  - klijent pokušava odgovoriti na bazično uvjerenje umjesto na ATM
  - evaluacija ATM i odgovor na ATM su površni
  - klijent odbaci svoj odgovor na ATM kao nebitan/nerelevantan
  - ATM je dio disfunkcionalnog misaonog procesa

- Korištenje obrasca postaviti kao **vještinu i priliku za učenje**
  - kako bi smanjili vjerojatnost da će klijent razviti negativne ATM prema sebi, terapiji, obrascu ili terapeutu



Shortcut :)

- Klijenti nekada mogu koristiti prečicu do odgovora na ATM, ali treba paziti da odgovori nisu površni
- Postoje dvije prečice:
    1. Pitati klijenta kako bi htio odgovoriti na ATM
    2. Tehnika dva stupca



Automatska misao	Odgovor
“Želim preskočiti odlazak na reunion”	“Bolje je da idem. To mi je prilika da se povežem s ljudima, a netko mi možda bude i veza za posao.”