Evaluacija automatskih misli

Kako odabrati ključne automatske misli za evaluaciju?
Kako evaluirati te misli?
Kako odlučiti što dalje?

Vita Brajković - Praktikum II, grupa D

Temeljeno na poglavlju 14: Beck, J.S. (2021). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. The Guilford Press.

Koje automatske misli obrađujemo?

Tri vrste automatskih misli koje mogu biti relevantne za terapiju

1

Netočne i uznemirujuće

Često potrebna verbalna evaluacija ili testiranje kroz bihevioralni eksperiment

2

Točne, ali nekorisne

Fokus se može prebaciti na rješavanje problema, prihvaćanje ili promjenu fokusa pažnje

3

Misli kao dio disfunkcionalnog procesa

Npr. ruminacija, opsesije ili samokritika; često potrebno evaluirati uvjerenja o procesu razmišljanja, može se koristiti mindfulness i poticati ponašanje u skladu s vrijednostima

Kako odabrati ključnu misao za evaluaciju?

Najvažnije su misli koje su trenutno uznemirujuće, ometaju cilj i vjerojatno će se ponoviti

Situacija U kojoj se situaciji pojavila misao?

Vjerovanje Koliko joj klijent vjeruje (tada i/ili sada)?

Emocije Koju emociju izaziva i koliko je intenzivna?

Ponašanje Što je klijent učinio kao odgovor?

Relevantnost Ometa li cilj i hoće li se vjerojatno ponoviti?

Provjeriti postoji li još misli ili slika i povezanih emocija
„Koja vas je misao ili slika najviše uznemirila?”

Ne izazivamo misao – evaluiramo je zajedno

Sokratsko propitivanje umjesto direktnog osporavanja

Direktno osporavanje

- Ne znamo unaprijed koliko je misao iskrivljena
- Možemo učiniti da se klijent osjeti kao da ga ne razumijemo ili omalovažavamo
- Narušava fundamentalni princip suradničkog empirizma

Sokratsko propitivanje

- Terapeut i klijent zajedno ispituju misao
- Procjenjuju njezinu valjanost i korisnost
- Razvijaju adaptivniji odgovor

Automatske misli rijetko su potpuno pogrešne - često sadrže barem „zrno istine”

Što pitamo pri evaluaciji?

Pitanja biramo ovisno o automatskoj misli

Dokazi

Koji su dokazi da je misao točna?
Koji su dokazi da nije potpuno točna?

Alternativa

Postoji li drugo objašnjenje ili pogled na situaciju?

Ishodi

Najgore? Kako bih se nosio/la s tim?
Najbolje? Najrealističnije?

Efekt

Koji je efekt toga da mislim određenu misao, što se događa?
Što bi se dogodilo da mislim drugačije?

Distanca

Što bih rekao/la dragoj osobi koja bi imala istu misao?

Akcija

Što bi sada bilo dobro učiniti?

Važno: nisu sva pitanja relevantna za svaku automatsku misao.

Vrste pitanja koje postavljamo

Provjeriti valjanost misli

Razmotriti druge interpretacije

Dekatastrofizirati

Fleksibilniji pogled na misao

Pitanja usmjerena na rješavanje problema

Stvoriti distancu od misli

Prepoznati učinak vjerovanja u misao

Primjer: od negativne automatske misli do korisnijeg odgovora

Primjer iz poglavlja

Misao

„Charlie ne želi čuti za mene.”

→

Dokazi

Nisu se čuli više od mjesec dana.

Ali: ranije je bio suosjećajan i razočaran što se nisu vidjeli.

→

Drugo objašnjenje

Možda je zauzet poslom ili obitelji.

→

Realističniji ishod

Moguće da je samo zauzet, a moguće i da je malo ljut ali da će ipak htjeti kontakt.

→

Akcija

Javiti mu se / poslati poruku.

Nakon evaluacije ponovno procijeniti: koliko klijent vjeruje početnoj misli i kako se osjeća?

Kada evaluacija nije učinkovita?

Ako se raspoloženje ili ponašanje ne poprave, potrebno je razumijeti zašto.

1. Nisu identificirane najvažnije automatske misli ili slike
2. Evaluacija je površna, nevjerodostojna ili nedovoljna
3. Nisu dovoljno istraženi dokazi koji podupiru misao
4. Misao zapravo predstavlja šire i pretjerano generalizirano bazično vjerovanje
5. Klijent prihvaća adaptivni odgovor intelektualno ali ne emocionalno
6. Misao je dio disfunkcionalnog obrasca razmišljanja

Ako adaptivni odgovor ne smanjuje uznemirenost, istražiti što nedostaje prije nego što nastavimo dalje.

Što možemo koristiti osim standardnih pitanja?

Alternativne metode za rad s automatskim mislima

Promijeniti pitanja

Kad standardna pitanja nisu primjerena ili dovoljno učinkovita, prilagoditi način propitivanja.

Identificirati kognitivne distorzije

Prepoznati tipične obrasce mišljenja i koristiti ih za stvaranje distance od misli.

Bihevioralni eksperiment

Posebno koristan kada je automatska misao predviđanje koje se može testirati iskustvom.

Prikladno samootkrivanje

Terapeut može dati primjer kako odgovara na sličnu automatsku misao.

Klijentov prijedlog korisnijeg odgovora

Pitati klijenta kako bi želio odgovoriti na misao ili koja perspektiva bi bila funkcionalnija.

Kognitivne distorzije: prepoznavanje korisno za postizanje distance

Crno-bijelo mišljenje	**Katastrofiziranje**	**Umanjivanje pozitivnog**
Emocionalno zaključivanje	**Etiketiranje**	**Uvećavanje / umanjivanje**
Selektivna apstrakcija	**Čitanje misli**	**Pretjerano generaliziranje**
Personalizacija	**Trebanja i moranja**	**Tunelski vid**

Kategorije se mogu preklapati, a jedna automatska misao može sadržavati više distorzija.

Ponašajni eksperiment

1

Predviđanje

Identificirati misao u obliku predviđanja.

2

Plan

Suradnički osmisliti eksperiment..

3

Iskustvo

Provesti ga na seansi ili između susreta.

4

Zaključak

Pomoći klijentu izvući adaptivan zaključak.

Nakon eksperimenta pitati: „Što ste naučili?” „Što ovo govori o vama/drugima?” „Što to znači za budućnost?”

Što kada je automatska misao točna?

Ne pokušavamo pretvoriti istinu u pozitivnu misao!

Rješavanje problema

Ako se problem može barem djelomično riješiti, istražiti konkretne opcije.

Provjera zaključka

Činjenica može biti točna, ali značenje ili zaključak koji klijent izvodi može biti netočan ili disfunkcionalan.

Prihvaćanje + vrijednosti

Kad se problem ne može riješiti, raditi na prihvaćanju i usmjeravanju prema temeljnim vrijednostima i vrijednosnom djelovanju.

Sažetak

1	**Biramo ključne misli**	Ne obrađujemo sve - fokus na značajnu uznemirenost, disfunkcionalno ponašanje i prepreke cilju
2	**Evaluiramo suradnički**	Sokratskim pitanjima ispitujemo valjanost i korisnost, ne osporavamo izravno
3	**Provjeravamo ishod**	Nakon evaluacije ponovno procjenjujemo vjerovanje u misao i emocionalni intenzitet
4	**Mijenjamo pristup po potrebi**	Ako standardna evaluacija ne djeluje: druga pitanja, detekcija distorzija, bihevioralni eksperiment, samootkrivanje ili korisniji odgovor
5	**Kad je misao točna**	Rješavanje problema, provjera zaključka ili prihvaćanje uz djelovanje u skladu s vrijednostima

Evaluacija automatskih misli je vještina koja se razvija kroz ponavljanu praksu - i kod terapeuta i kod klijenta.

Hvala na pažnji! <3
Pitanja?