ZAPIS DISFUNKCIONALNIH MISLI

Zapamtite, misli mogu biti 100% ili 0% točne ili negdje između toga.

To što mislite nešto ne znači da je to istina!

Provedite 5 do 10 minuta u ispunjavanju Zapisa misli. Primijetite da neće svako pitanje biti primjenjivo na svaku automatsku misao. Slijedi uputa što trebate raditi.

1. Kada primijetite da vam se raspoloženje pogoršava ili se uhvatite u nekom neprimjerenom ili nepoželjnom ponašanju, postavite si pitanje *Što mi sada prolazi kroz glavu?* i što je prije moguće zapišite misao ili mentalnu sliku u stupac s Automatskim mislima.
2. Situacija može biti izvanjska (nešto što se dogodilo ili što ste vi učinili) ili unutarnja (intenzivna emocija, bolna senzacija, slika, sanjarenje, *flashback*, ili bujica misli – npr. prilikom razmišljanja o budućnosti).
3. Zatim ispunite ostatak stupaca. Možete pokušati identificirati kognitivne distorzije s popisa u nastavku. Moguće je da je za jednu misao primjenjivo više distorzija istovremeno. Obavezno koristite pitanja koja se nalaze pri dnu tablice da biste formulirali adaptivan odgovor.
4. Rukopis, greške u jeziku i gramatici nisu važni.
5. Znat ćete da ste uspješno proveli zadatak ako vam se raspoloženje popravi za najmanje 10 %.

Kognitivne distorzije	Primjer
Sve-ili-ništa mišljenje	Ako nisam skroz uspješan/na, to znači da sam neuspješan/na.
Katastrofiziranje (proricanje budućnosti)	Toliko ću se uzrujati, da uopće neću moći funkcionirati.
Diskvalificiranje ili umanjivanje pozitivnog	To što sam dobro napravio projekt ne znači da sam kompetentan/na, samo sam imao/la sreće.
Emocionalno zaključivanje	Znam da puno toga na poslu odradim kako treba, ali se svejedno osjećam neuspješno.
Etiketiranje	Ja sam gubitnik/ca. On/a je loš/a.
Pretjerano uveličavanje/umanjivanje	Dobivanje srednjih ocjena dokazuje koliko sam neadekvatan/na. Dobivanje odličnih ocjena ne znači da sam pametan/na.
Mentalni filter (selektivno procesiranje)	To što sam dobio/la jednu lošu ocjenu na evaluaciji (koja je sadržavala i nekoliko izvrsnih ocjena), znači da ne znam raditi svoj posao.
Čitanje misli	On misli da ja ne znam ništa o ovom projektu.
Pretjerana generalizacija	To što mi je bilo neugodno na zadnjem okupljanju, znači da nemam ono što je potrebno za sklapanje prijateljstava.
Personalizacija	Majstor nije bio ljubazan prema meni jer sam napravio/la nešto krivo.
Izjave „trebati“ i „morati“ (imperativi)	Grozno je to što sam pogriješio/la. Trebam uvijek napraviti najbolje!
Tunelsko gledanje	Učiteljica mog sina ništa ne radi kako treba. Stalno kritizira, neosjetljiva je i loša u poučavanju.

DATUM / VRIJEME	SITUACIJA	AUTOMATSKA MISAO	EMOCIJE	ADAPTIVNI ODGOVOR	POSLJEDICA
	1. Koji događaj (unutarnji ili izvanjski= je povezan s neugodnom emocijom? 2. U koje nepoželjno ponašanje ste se upustili?	1. Koje misli ili predodžbe su vam prošle kroz glavu (prije, tijekom ili nakon događaja ili nepoželjnog ponašanja)? 2. Koliki je bio stupanj vjerovanja u misli u tom trenutku (0-100%)?	1. Koje ste osjećaje (tuga, anksioznost, ljutnja i sl.) osjetili u tom trenutku? 2. Koliki je bio intenzitet svakog osjećaja (0-100%)?	1. Koju ste kognitivnu distorziju napravili? 2. Upotrijebite pitanja s dna tablice kako biste odgovorili na automatske misli i zapišite sve korisne odgovore. 3. Koliko vjerujete u svaki od odgovora (0-100%)?	1. Koliko sada vjerujete u svaku automatsku misao (0-100%)? 2. Koje emocije sada osjećate i koliko su intenzivne (0-100%)? 3. Što ćete poduzeti?
15.8.	Razmišljam o razgovoru za posao	Bit ću jako nervozna, neću znati što reći i sigurno neću dobiti posao. (30%)	Anksioznost (75%)	Proricanje budućnosti Nervozna sam sada, ali do razgovora se mogu još malo pripremiti (sa svojim terapeutom). Kad sam bila nervozna u nekim drugim situacijama, kao npr. kad sam dobila novog šefa, nije mi bio problem govoriti. (80%) Ako i ne dobijem posao, mogu se prijaviti na druge natječaje. Najbolji scenarij je da ću odmah na razgovoru dobiti posao. Najrealniji ishod je da ću se prijavljivati na još neke natječaje prije nego dobijem posao. (90%) Razmišljanje da neću dobiti posao mi samo održava anksioznost. Spoznaja da nije kraj svijeta ako ne dobijem posao me umiruje. (100%) Rekla bih Gabe-u da nije kraj svijeta ako je nervozan i ako ne dobije posao. Podsjetila bi ga i da će vjerojatno s više vježbe smanjiti anksioznost. (100%) Trebala bi vježbati što ću reći na razgovoru i onda se ponašati kao da nisam nervozna. (100%)	1. AT (50%) 2. Anksioznost (50%) 3. Vježbat ću

Pitanja za sastavljanje adaptivnog odgovora: (1) Koji su dokazi da je automatska misao točna? Da nije točna? (2) Postoji li alternativno objašnjenje? (3) Što je najgore što se može dogoditi? Mogu li to preživjeti? Što je najbolje što se može dogoditi? Što je najvjerojatnija posljedica? (4) Što je učinak vjerovanja u automatsku misao? Što bi mogao biti učinak promjene u mom razmišljanju? (5) Što bih trebao poduzeti glede toga? (6) Ako bi _____ (ime prijatelja) bio u takvoj situaciji i to pomislio, što bih mu rekao?

Radni list za zapisivanje misli, prevedeno iz knjige Beck, J. S. (2021). *Cognitive-behavior therapy: basics and beyond (third edition)*. New York: The Guilford press.