

### Zadaća 3. Praktikum 2 iz bihevioralno-kognitivnih terapija

Prema literaturi čak 90% ljudi koji nemaju psihičkih poremećaja, povremeno ima intruzivne ili nametljive misli. One su uvijek uznemirujuće u određenoj mjeri jer nisu u skladu s našim osobinama, svjetonazorom ili moralnim načelima. Većina ljudi ih uspije ignorirati i one se ne razviju u opsesije. Neke ljude ove misli jako uznemire i imaju snažnu potrebu potisnuti ih ili na neki način poništiti (npr. molitvom). Posljedica toga je da se misao stalno vraća. Naime, kada svjesno potiskujemo određene misli, istovremeno smo svjesni tog što potiskujemo jer se time bavimo.

Ovdje je navedeno nekoliko primjera intruzivnih misli:

- Osoba hoda uz rub s kojeg može pasti i proleti joj misao da se jednostavno pusti ili vidi predodžbu (sliku) sebe kako se baca bez da to stvarno želi napraviti. Uznemirena je što joj takva misao uopće prolazi kroz glavu.
- Osoba stoji blizu pruge dok dolazi vlak i prođe joj kroz glavu misao "Što da se sada bacim pod vlak?" bez da je suicidalna.
- Mlada majka drži svoje dijete i kroz glavu joj prođe misao/slika da baca svoje dijete iako je dobra majka, voli svoje dijete i nikada to ne bi zaista napravila.
- Osoba je u crkvi na misi i pomisli "Što ako sada krenem psovati na sav glas?". Osoba je moralna i nikada takvo nešto ne bi napravila. Zna da se baš na takvom mjestu ne smije tako nešto napraviti. Jako se uznemiri što ima takvu misao.
- Osoba ulazi u tramvaj i ima predodžbu sebe kako počinje vrištati na sav glas dok ju svi u tramvaju gledaju u čudu.
- Osoba reže povrće nožem i prolazi joj kroz glavu misao da bi se mogla jednostavno porezati (ne slučajno) ili vidi sliku sebe kako se ozljeđuje nožem.
- U blizini opasnih predmeta (noževi, škare, igle i si.) osoba vidi kratku mentalnu sliku sebe kako ozljeđuje blisku osobu koju inače voli i nikada takvo nešto ne bi napravila.
- Osoba vozi auto i vidi pješaka na pješačkom prijelazu i kroz glavu joj prođe slika sebe kako ne zaustavlja auto već pregazi osobu. Nakon toga se toliko uznemiri da počne izbjegavati taj pješački prijelaz iz straha da zaista ne pregazi nekoga.
- Muškarac na poslovnom sastanku s kolegama ima predodžbu da na neprimjeren način dotiče svog kolegu iako mu on nije seksualno privlačan, čak mu je i odbojan te inače nema homoseksualne sklonosti.

Istraživanja su pokazala da se ovakve misli **nikada** ne realiziraju, iako se neki ljudi boje da bi zaista to mogli napraviti, samo zato jer o tome razmišljaju (thought-action fusion).