

IDENTIFICIRANJE EMOCIJA

A.Ravlić

Listopad, 2015.

- Glavni cilj terapije - smanjenje uznemirenosti/olakšanje
- Sredstvo - mijenjanje disfunkcionalnih misli/uvjerenja/ponašanja
- Problem - intenzivne negativne emocije ometaju sposobnost jasnog mišljenja, rješavanja problema, učinkovitog ponašanja, postizanje ciljeva i zadovoljstva

Rješavanje problema

- Razlikovanje emocija i automatskih misli
- Razlikovanje emocija
- Označavanje emocija
- Procjena intenziteta

Rana faza terapije

- Izbjegavanje karakterizacije emocija kao neumjerenih/neadekvatnih
- Ne treba ih pobijati nego priznati i pokazati suosjećanje
- Poželjno izazivanje pozitivne emocije / ravnoteža

Razlikovanje emocija i (automatskih) misli

- “Osjećala sam se kao da mu nije važno hoću li ga zovnuti ili ne.”
- “Osjećala sam kako mi se ne ide u knjižnicu.”
- “Osjećao sam da neću moći ustati.”

Ovisno o situaciji i prioritetima terapeut na licu mjesta odlučuje hoće li ispravljati konfuziju odmah ili joj se posvetiti kasnije.

Psihoedukacija o razlici između misli i osjećaja.

Razlikovanje emocija

- Pretpostavka – sadržaj automatskih misli/ponašanja bi se trebao podudarati s određenom emocijom
- “Kako ste se osjećali kad vas majka nije nazvala?”
- “Osjećala sam tugu. Što ako joj se nešto dogodilo?” (anksioznost)
-
- “Ako se nešto desi mami, neće biti više nikoga kome je stalo.” (tuga)

Označavanje emocija

- Korisne su tablice, psihoedukacije, domaća zadaća
- Anksioznost, uplašenost, napetost, zabrinutost
- Krivnja
- Posramljenost, neugoda, poniženost
- Tuga, potištenost, usamljenost, razočarenje, povrijeđenost
- Ljutnja, bijes,
- Ljubomora, zavist
- Sumnjičavost

Procjena intenziteta

- Disfunkcionalna vjerovanja kako će i najmanji nemir biti nepodnošljiv
- Važnost procjene zbog mogućnosti precjenjivanja/podcjenjivanja uspješnosti intervencije
- Veća procjena dobiva prioritet u slučaju složenijih situacija, korisna u vođenju terapijskog procesa

Teškoće u procjeni

- Korisno koristiti
 - opisne skale,
 - zamišljanje situacije i prolaženje kroz nju ponovno,
 - izrada vlastite skale od 0- 100 % za neku od emocija i pripisivanje određenih situacija za lakše buduće snalaženje.