

DIJAGRAM KOGNITIVNE KONCEPTUALIZACIJE
(presložite i sažmite gore navedene podatke u dijagram kog. konceptualizacije)

Važna iskustva:
majčina bolest i smrt, epilepsija, upis na fakultet, odlazak od oca k zaručniku



Bazična vjerovanja

o sebi:	o drugima:	o svijetu:
„Ja sam nesposobna.“	/	/
„Ja sam ranjiva.“		



Posređujuća vjerovanja

Pretpostavke:	Stavovi:	Pravila:
„Ako zaspim nešto će se dogoditi u snu (opet ću dobiti epi napadaj).“	„Ne želim priznati da sve poteškoće imaju veze s maminom smrću.“	„Moram zvati oca navečer da provjerim je li dobro.“
„Ako zaspim nitko neće znati što se dogodilo.“	„Prebrzo sam prebolila majčinu smrt.“	„Ne smijem si dozvoliti da zaribam još jednu godinu fakulteta.“
„Mučno mi je i izrigat ću se u busu punom ljudi.“	„Ja sam propalica.“	„Ne smijem priznati da mi je teško na fakultetu.“
„Opet se vozim po noći, opet su svijetla, opet ću dobiti epi napadaj.“	„Dužna sam raditi nakon svadbe.“	„Vrijeme liječi sve rane.“
„Ako mi je vrat vruć i to je epi napadaj, a ne panični napadaj.“	„Proganja me moja prošlost.“	„Moram se drugim ljudima opravdavati.“
„Ako radim, onda sam korisna.“		„Nitko me ne smije vidjeti ranjivu.“
„Ako ne kažem na glas, nije stvarno.“		
„Ako odustanem od faksa nestat će teret.“		



↓

Kompenzacijske strategije:

Izbjegavanje negativnih emocija, preuzimanje prevelike odgovornosti, traženje odobravanja, ugađanje drugima, pokušaj da bude savršena.

↓

Situacija 1:

NAM: „Izrigat ću se tu u busu pred ljudima.“

Značenje NAM: „Ljudi će misliti da sam slaba i ranjiva.“

Emocije: anksioznost 6,5

Fiziologija: osjećaj mučnine

Ponašanje: izašla van iz busa

Situacija 2:

NAM: „Opet se vozim po noći kad su jaka svijetla i opet ću dobiti epi napadaj.“

„Ako zaspim opet će se to dogoditi u snu.“

Značenje NAM: „Vid (zaručnik) će me opet vidjeti ranjivu i to će utjecati na nas.“

Emocije: anksioznost 10

Fiziologija: osjećaj mučnine, lupanje srca, znojenje.

Ponašanje: zvali HMP, popila Normabel 10 mg, nakon čega se smirila

Situacija 3:

NAM: „Ovo mi je zadnji rok, što ako padnem?“

Značenje NAM: „Zaribala sam jednu godinu i ne smijem si to dozvoliti“

Emocije: anksioznost 6-7

Fiziologija: osjećaj mučnine, lupanje srca

Ponašanje: izašla iz busa i išla pješice prema fakultetu na usmeni ispit.