



# EVALUACIJA AUTOMATSKIH MISLI

# Sadržaj

Izbor AM na koje se treba usmjeriti

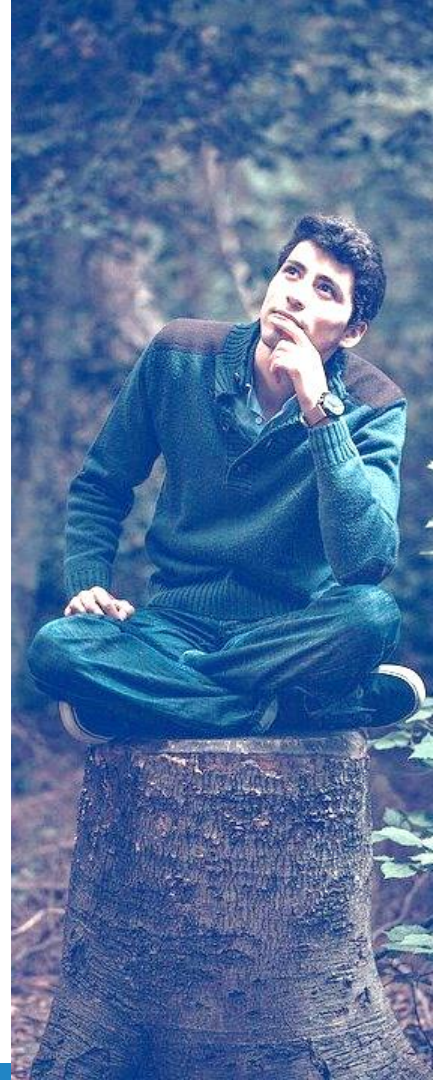
Pitanja za vrednovanje AM

Procjena djelotvornosti evaluacije AM

Konceptualizacija uzroka neuspješne  
evaluacije AM

Valjane AM

Učenje sustava za evaluaciju AM



1.

# Izbor AM na koje se treba usmjeriti

# Donošenje odluke što učiniti nakon identifikacije AM

- ▷ usmjeriti se na AM
- ▷ istražiti više o situaciji povezanoj s AM
- ▷ istražiti koliko je tipična AM
- ▷ identificirati druge AM i predodžbe u toj situaciji
- ▷ rješavati problem vezan za situaciju o kojoj je AM
- ▷ istražiti vjerovanja koja su u podlozi AM
- ▷ krenuti na drugu temu

# Usmjeravanje na AM

- ▷ potvrditi da je misao vrijedna istraživanja
  - *Koliko sada vjerujete toj misli (0-100%)?*
  - *Kako se zbog te misli osjećate?*
  - *Koliko jaka je ta emocija (0-100%)?*
- ▷ ako klijent snažno vjeruje u AM i značajno je uznemiren, istražiti tu situaciju:
  - *Kada ste to pomislili? U kojoj specifičnoj situaciji?*
  - *Koje ste druge uznemirujuće misli i predodžbe imali u toj situaciji?*
  - *Jeste li zapazili neke promjene u tijelu?*
  - *Što ste onda napravili?*

# AM koje nisu za daljnji rad

- ▷ AM nije važna (klijent više nije uznemiren, reagirao je na funkcionalan način, situacija je već riješena, ima dobro rješenje za slučaj da se problem ponovi)
- ▷ klijent je jako uznemiren da bi evaluirao svoje misli
- ▷ nema dovoljno vremena da se učinkovito odgovori na misli
- ▷ važnije je raditi na drugom elementu modela
- ▷ važnije je raditi na vjеровanjima koja su u podlozi AM
- ▷ postoje važniji problemi na dnevnom redu
- ▷ postoji rizik da će evaluacija AM utjecati na terapijski odnos

Kada dobije  
detaljniju sliku,  
terapeut  
može...



Konceptualizirati naglas ili u sebi kako se misao u toj situaciji uklapa u širu konceptualizaciju klijenta.



Iskoristiti tu AM za jačanje kognitivnog modela.



Rješavati problem s klijentom.



Koristiti tehniku silazne strelice za otkrivanje bazičnog vjerovanja.



Pomoći klijentu vrednovati i odgovoriti na AM.

2.

# Pitanja za vrednovanje AM

# Terapeut nikad ne izaziva AM izravno!

- ▷ ne znamo unaprijed je li neka AM iskrivljena
- ▷ izravnim izazivanjem krši se osnovni princip BKT o suradničkom empirizmu

# Cilj seta pitanja

- ▷ ispitati valjanost AM
- ▷ istražiti alternativne interpretacije
- ▷ dekatastrofozirati problematičnu situaciju
- ▷ prepoznati posljedice vjerovanja u AM
- ▷ napraviti odmak od AM
- ▷ osmisliti korake za rješavanje problema

# Upotreba alternativnog ispitivanja

- ▷ umjesto standardnog seta pitanja terapeut može koristiti i različita druga pitanja za koja procjenjuje da bi klijentu pomogla razviti adaptivni odgovor na AM

# Prepoznavanje kognitivnih distorzija

- ▷ konzistentne pogreške u razmišljanju
- ▷ educirati klijenta i podučiti ga kako ih može prepoznati i odgovoriti na njih
- ▷ klijentu se može dati popis kognitivnih distorzija
  - može ih sam označavati
  - ako mu je to preteško, njegove distorzije može imenovati i opisivati terapeut
  - može provjeriti samo 1-3 najčešće distorzije s liste
- ▷ kada klijent može odrediti tip svoje distorzije, može i objektivnije vrednovati valjanost svoje AM

# 3.

## Procjena djelotvornosti evaluacije AM

Kako znati da je evaluacija bila učinkovita?

 **klijent više ne vjeruje jako u AM**

 **klijentova emocionalna reakcija je značajno snižena**

# 4.

## Konceptualizacija uzroka neuspješne evaluacije AM

# Najčešći razlozi nedovoljno učinkovite kognitivne restrukturacije

- ▷ postoje druge, mnogo važnije AM i/ili predodžbe koje nisu identificirane ili vrednovane
- ▷ vrednovanje AM je površno ili neadekvatno
- ▷ klijent nije iznio dovoljno dokaza za koje vjeruje da podržavaju AM
- ▷ AM je ujedno i bazično vjerovanje
- ▷ klijent je racionalno shvatio da je AM iskrivljena, ali u nju ne vjeruje na emocionalnoj razini
- ▷ klijent je vrednovanje primio s rezervom

# 5.

## Valjane AM

# Što kada su AM točne?

## **Procijeniti korisnost misli.**

Pomoći klijentu da odredi učinak svog mišljenja – razmotriti prednosti i nedostatke takvog načina razmišljanja.

Pronaći adaptivni odgovor.

## **Usmjeriti pozornost na misao i istražiti značenje koje joj pridaje.**

Provjeriti je li značenje nevaljano ili disfunkcionalno.

## **Fokusirati se na rješavanje problema.**

Provjeriti može li se problem riješiti, barem u nekoj mjeri.

## **Raditi na prihvaćanju.**

Pomoći klijentu da se usmjeri na više potkrepljujuće aspekte života i da obogati svoje iskustvo na neke nove načine.

6.

# Učenje sustava za evaluaciju AM

# Vještina koja se može usvojiti!

- ▷ s vježbom se poboljšava (i kod klijenta i kod terapeuta)
- ▷ terapeut može naučiti klijenta da si postavi manji broj pitanja kada prepozna AM ili mu može dati cijelu listu pitanja
- ▷ kada klijent postane vještiji, terapeut mu više ne postavlja pitanja, već ga podsjeća da pronađe adaptivniji odgovor

Hvala!

**Pitanja?**