

IDENTIFICIRANJE EMOCIJA

PRAKTIKUM II

Pripremila: Ivana Vukšić
Split, 20.03.2021.

EMOCIJE

- Od primarne važnosti u kognitivnoj terapiji -

INTENZIVNE NEUGODNE EMOCIJE

(bolne, disfunkcionalne, pretjerane ili neadekvatne situaciji)



MIJENJANJE DISFUNKCIONALNOG MIŠLJENJA



Cilj terapije:

DOŽIVLJAJ OLAKŠANJA, SMANJENJE UZNEMIRENOSTI

ULOGA TERAPEUTA:

- Prepoznati neadekvatnost emocija
- Priznati i suosjećati s pacijentovim osjećajima
- Pomoći K umanjiti emocionalnu nelagodu povezanu sa pogrešnom interpretacijom situacije
- Pomoći K povećati pozitivne emocije (*interesi, poz. događaji, domaće zadaće, ...*)

ULOGA TERAPEUTA NIJE:

- Evaluirati emocije (*posebno u ranoj fazi*)
- Pobijati emocije
→ usmjerava se na vrednovanje disfunkcionalnih misli
- Analizirati sve uznemirujuće situacije
→ "normalne" neugodne emocije su dio života

IZAZOVI:

- ◉ Razlikovanje AM i emocija
- ◉ Razlikovanje samih emocija
- ◉ Označavanje emocija
- ◉ Procjena intenziteta emocija

RAZLIKOVANJE AM I EMOCIJA

- K često ne razumiju razliku između onog što misle i osjećaju → konfuzija
- T nastoji dati smisao iskustvu K i podijeliti svoje razumijevanje sa njim
- T pomaže K promotriti iskustvo kroz **kognitivni model**



RAZLIKOVANJE AM I EMOCIJA

○ K često označavaju misli kao osjećaje, ponekad obratno

○ Terapeut odlučuje hoće li konfuziju:

> **Ignorirati :**

K: Osjećala sam se kao da mu nije važno hoću li ga zvati ili ne.

T: Ako bi to bila istina, što bi to vama značilo?

> **Spomenuti naknadno :**

T: Sjećate li se kad ste mi rekli da znate da biste trebali otići u knjižnicu, ali ste osjećali kako vam se ne ide?

K: Da

T: Meni se čini da ste pomislili "Ne ide mi se:" Je li to točno?

K: Da. Mislila sam: "Ne ide mi se."

T: Koja je emocija išla sa tom misli?

K: Osjetila sam malu anksioznost.

RAZLIKOVANJE AM I EMOCIJA

➤ Spomenuti odmah:

T: I što vam je tada prošlo kroz glavu?

K: Osjećala sam kako vjerojatno neće pomoći.

T: To su dobre misli. Vrednovat ćemo ih za par minuta, ali bi najprije želio naglasiti razliku između misli i osjećaja. U redu?

K: Naravno.

T: Emocije su ono što osjećate poput tuge, ljutnje i sl. Misli su ideje koje imate u riječima ili predodžbama.

VAŽNOST RAZLIKOVANJA EMOCIJA

- T pokušava dokučiti kako bazična vjerovanja uvjetuju nastanak specifičnih AM u specifičnim situacijama i utječu na emocije i ponašanje K
- Veza između misli, emocija i ponašanja terapeutu treba biti jasna
- Kad K opiše emociju koja se ne podudara sa sadržajem AM terapeut to nastoji dalje istražiti

- *T: kako ste se osjećali kad vas majka nije odmah nazvala?*
- *K: Bila sam tužna.*
- *T: Što vam je tada prošlo kroz glavu?*
- *K: Što ako joj se nešto dogodilo?*
- *T: Malo sam zbunjen jer mi to zvuči više kao anksiozna misao. Je li vam još nešto prošlo kroz glavu?*
- *K:Možda nešto nije u redu? Ako se nešto desi mami, neće više biti nikoga kome je stalo.*
- *T: kako se osjećate zbog te misli?*
- *Tužno, stvarno tužno.*

TEŠKOĆE U IMENOVANJU EMOCIJA

- Neki K:
 - > imaju siromašan rječnik za emocije
 - > Imaju teškoće u imenovanju vlastitih emocija
- Od K se traži da povezuje svoje emocionalne reakcije s njihovim nazivom
- Izrada **emocionalne karte**
 - pomaže u imenovanju emocija

TEŠKOĆE U IMENOVANJU EMOCIJA

Emocionalna karta (primjer)

LJUTNJA	TUGA	ANKSIOZNOST
1. Brat kaže da odlazi vidjeti prijatelje	1. Majka ne uzvraća telefonski poziv	1. Dizanje ruku u razredu
2. Cimerica ne vraća knjigu	2. Nitko ne obraća pažnju na mene na sastanku	2. Pozivanje prijatelja na ručak.
3....	3....	3....

- T traži od K prisjećanje određenog događaja u kojem je osjetio navedenu emociju
- T traži identificiranje AM
- Uspoređuje AM i utvrđenu emociju
- Traži od K još primjera za navedene emocije
- Kod veće K dovoljan kratki razgovor i/ili lista negativnih emocija

TEŠKOĆE U PROCJENI INTENZITETA EMOCIJA

- Važnost procjenjivanja intenziteta doživljene emocije:
 - > Testiranje disfunkcionalnih vjerovanja o emocijama (*npr. blagi nemir -neizdrživ*)
 - > Procjena uspješnosti intervencije kako bi se izbjeglo precjenjivanje/podcjenjivanje učinka
- Mjerenje intenziteta emocije pomaže T i K odrediti opravdava li situacija detaljnije istraživanje (*situacija koja kod K izaziva veću uznemirenost, važnija je za razmatranje*)

TEŠKOĆE U PROCJENI INTENZITETA EMOCIJA

- Većina K nauči procijeniti intenzitet emocija bez vizualne pomoći:

T: Ako je 100% najveća tuga koju ste ikad osjetili, a 0 znači nepostojanje tuge, koliko tužno ste se osjećali kad vam je rekao: "Oprosti, ali sad nemam vremena?"

K: Oko 75%

- Neki K imaju teškoće u određivanju intenziteta emocija, pa pomaže nacrtati skalu:

0%	25%	50%	75%	100%
Uopće nisam tužna	Donekle tužna	Srednje tužna	Prilično tužna	Najveća tuga što sam je ikad doživjela

TEŠKOĆE U PROCJENI INTENZITETA EMOCIJA

Stupanj anksioznosti	Situacije
0%	Gledanje filma na TV-u prošle subote.
10%	Razmišljanje hoću li zakasniti na današnju terapiju.
20%	Unutarnja bol: upala slijepog crijeva?
30%	Čuđenje zbog čega je mama neočekivano zvala
40%	Razmišljanje o tome koliko posla imam
50%	Javljanje u razredu kad sam sigurna u odgovor
....	...
90%	Noć prije ispita iz ekonomije
100%	Očeva prometna nesreća

- Izrada skale emocionalnog intenziteta
(Emotional Intensity Scale) koju K koristi u budućim procjenama
- T odabire dominantnu emociju K i daje/traži objašnjenja
- Utvrđuje se 10 situacija različitog intenziteta

KORIŠTENJE EMOCIONALNOG INTENZITETA ZA VOĐENJE TERAPIJE

- K ne prepoznaje situacije o kojima bi trebao razgovarati na terapiji
- T nastoji dobiti jasnu sliku situacije koja uznemiruje pacijenta
- Pomaže mu razlikovati misli od emocija
- Suosjeća s njegovim emocijama i pomaže mu evaluirati disfunkcionalno mišljenje koje utječe na njegovo raspoloženje

● HVĀLA NA PAŹNJI!