



# Identificiranje automatskih misli

---

# Sadržaj

---

Karakteristike automatskih misli

Tehnike za identificiranje pacijentovih automatskih misli

Objašnjavanje automatskih misli pacijentu

Razlika automatskih misli i interpretacija

Podučavanje pacijenta kako identificirati vlastite automatske misli

# Karakteristike automatskih misli

**Automatske misli** su tijekom mišljenja koji istodobno postoji uz manifestniji tijek misli (Beck, 1964).

- prisutne kod svih ljudi
- uz vježbu ih možemo osvijestiti
- automatski ih provjeravamo

# Karakteristike automatskih misli

## Primjer iz prakse:

F.K. (10) prilikom slaganja tangrama u svrhu vježbanja usmjeravanja pažnje imao je automatsku misao: „Ja to ne mogu.” i brzo bi odustajao, osjećajući se frustrirano.

**Negativne emocije mogu nam pomoći identificirati i vrednovati svoje misli te razviti adaptivniji odgovor.**

# Karakteristike automatskih misli

Automatske misli su **kratke i brze**.

Svjesniji smo **emocija** koje ih prate.

Često su u **stenografskoj formi**.

Mogu se pojaviti u **verbalnoj, vizualnoj** ili **obje forme istovremeno**.

Mogu se **vrednovati** u odnosu na valjanost i korisnost.

# Karakteristike automatskih misli

Tipovi automatskih misli:

1. **Iskrivljene** unatoč objektivnim dokazima koji kazuju suprotno.
2. **Točne**, ali su zaključci iz njih izvedeni iskrivljeni.
3. **Točne**, ali disfunkcionalne.

# Objašnjavanje automatskih misli pacijentu

---

Objasniti mu automatske misli služeći se njihovim primjerom.

**Misli → Osjećaji**

*Ono što misliš utječe na to kako se osjećaš.  
Ponekad tvoje mišljenje nije ispravno ili je samo djelomično  
ispravno.*

# Tehnike za identificiranje pacijentovih automatskih misli

---

## Otkrivanje automatskih misli koje nastaju na seansi

### Osnovno pitanje:

*Što vam je upravo tada prošlo kroz glavu?*



# Tehnike za identificiranje pacijentovih automatskih misli

---

## Identificiranje automatskih misli u specifičnim situacijama

### Dodatna pitanja:

1. Što pretpostavljate da ste mogli misliti?
2. Mislite li da ste mogli misliti \_\_\_\_\_ ili \_\_\_\_\_?
3. Jeste li zamislili nešto što se moglo dogoditi ili zapamtili nešto što se dogodilo?
4. Što vama znači ta situacija?
5. Jeste li pomislili \_\_\_\_\_? (Terapeut predlaže misao suprotnu onoj koju očekuje.)

# Tehnike za identificiranje pacijentovih automatskih misli

---

## Identificiranje dodatnih automatskih misli

Važno je nastaviti s ispitivanjem pacijenta, čak i nakon što izvijesti o početnoj automatskoj misli.

Dodatno ispitivanje može otkriti i druge važne misli.

Pacijent može imati i druge automatske misli – ne samo o samoj situaciji, već i o svojim reakcijama na situaciju.

# Identificiranje problematične situacije

---

Uz teškoće identificiranja automatskih misli, pacijent može imati i teškoće identificiranja same **problematične situacije** ili dijela situacije koji ga najviše uznemiruje.

Tada:

1. Predlažemo brojne uznemirujuće probleme.
2. Tražimo od pacijenta da odredi koliko olakšanja osjeća pri mogućoj eliminaciji nekog od tih problema.
3. Otkrivamo automatsku misao.

## Razlika automatskih misli i interpretacija

Pacijent nerijetko iznosi *interpretaciju* onoga što je osjećao i mislio.

## Razlika između korisnih i razmjerno manje korisnih automatskih misli

Dok pacijent ne nauči prepoznati specifične automatske misli koje ga uznemiruju, može iznositi brojne misli.

Neke od tih misli su opisne i nevažne za problem.

Relevantne automatske misli su obično združene s jačom nelagodom.

Terapeut pokušava odrediti na koju misao ili misli je najkorisnije usmjeriti se.

# Objašnjavanje automatskih misli pacijentu

---

## Koraci u terapiji

1. Identificirati automatske misli.
2. Vrednovati i odgovoriti na automatske misli.
3. Rješavati problem ako je misao točna.

# Imenovanje automatskih misli ugrađenih u govor

---

Ugrađeni izrazi	Stvarne automatske misli
Mislim da sam se pitao sviđam li mu se.	Sviđam li mu se?
Ne znam hoće li odlazak profesoru biti gubljenje vremena.	Vjerojatno će biti gubitak vremena ako odem.
Ne mogu se natjerati na čitanje.	Ne mogu to napraviti.

Beck, 2011.

# Mijenjanje misli koje su iznesene u telegrafskom obliku ili u obliku pitanja

---

Kada pacijent iznosi misao koja nije potpuno izrečena ili je oblikovana kao pitanje, trebamo ga navesti na potpunije izražavanje.

Pitanje	Tvrdnja
Hoću li se moći suočiti?	Neću se moći suočiti.
Kako ću to prebroditi?	Neću to moći prebroditi.
Što ako se naljuti na mene?	Povrijedit će me ako se naljuti na mene.
Kako ću to proći?	Neću moći to proći.
Zašto se to događa meni?	To se ne bi smjelo meni događati.

# Podučavanje pacijenta kako identificirati vlastite automatske misli

---

Podučavanje počinje već na prvoj seansi.

Ljudi s psihičkim poremećajima rade predvidive greške u svom mišljenju.

Učimo ih:

1. Identificirati disfunkcionalno mišljenje.
2. Vrednovati disfunkcionalno mišljenje.
3. Promijeniti disfunkcionalno mišljenje.

# Literatura

---

Beck, J. (2011). Kognitivna terapija - osnove, educiranje, uvježbavanje. Jastrebarsko: Naklada Slap