

Odgovarjanje na automatske misli



Praktikum bihevioralno kognitivnih terapija II

Pripremila: Adela Hinić
22. svibnja 2021.



Sadržaj:

- Zapis disfunkcionalnih misli (ZDS)
 - Uvjeti koji doprinose efikasnosti tehnike
 - Upoznavanje s obrascem i postupak primjene
 - Motiviranje za primjenu obrasca
 - Što ako zapis nije dovoljno učinkovit
- Dodatni načini odgovaranja na automatske misli

Zapis disfunkcionalnih misli:

- ◎ eng. Dysfunctional Thought Record
- ◎ Strukturirani obrazac za pismeno vrednovanje i odgovaranje na automatske misli – u svrhu formuliranja efikasnijeg odgovora i umanjivanja neugodnih emocija
- ◎ Prednosti:
 - Poboljšava razumijevanje tijekom seanse
 - Služi kao pomoć i oslonac nakon seanse

DATUM	SITUACIJA	AUTOMATSKA MISAO	EMOCIJE	ADAPTIVNI ODGOVOR	POSljedICE
	<p>*Koji aktualni događaj, tijekom misli, sanjarenje ili sjećanje izaziva neugodnu emociju?</p> <p>*Koje (ako ih ima) tjelesne simptome ste imali?</p>	<p>*Koje misli ili predodžbe su vam prošle kroz glavu?</p> <p>*Koliko ste tada vjerovali u svaku automatsku misao (0-100%)?</p>	<p>*Koje ste emocije (tugu, anksioznost, ljutnju i sl.) osjetili u tom trenutku?</p> <p>*Koliko je intenzivna (0-100%) bila emocija?</p>	<p>*Koje ste kognitivne distorzije napravili?</p> <p>*Upotrijebite pitanja s dna stranice kako biste odgovorili na automatske misli.</p> <p>*Koliko vjerujete u svaki adaptivni odgovor?</p>	<p>*Koliko sada vjerujete u svaku automatsku misao?</p> <p>*Koje emocije sada osjećate i koliko su intenzivne (0-100%)?</p> <p>*Što ćete napraviti (ili ste napravili)?</p>

Pitanja koja pomažu u sastavljanju adaptivnog odgovora: (1) Koji su dokazi da je automatska misao točna? Nije točna? (2) Postoji li alternativno objašnjenje? (3) Što je najgore što se može dogoditi? Mogu li to preživjeti? Što je najbolje što se može dogoditi? Koja je najvjerojatnija posljedica? (4) Što je učinak mog vjerovanja u automatsku misao? Što bi mogao biti učinak promjene u mom razmišljanju? (5) Što trebam poduzeti glede toga? (6) Ako je _____ (ime prijatelja) bio u takvoj situaciji i to pomislio, što bih mu rekao?

Dysfunctional *Thought* Record

Tool created by: Beck, Rush, Shaw & Emery, 1979

DATE/TIME:

- When and where did this occur?

SITUATION:

- What actual event or stream of thoughts, or daydream or recollection, led to the unpleasant emotion?
- What, if any, distressing physical sensations did you have?

AUTOMATIC/NEGATIVE
THOUGHT:

- What thoughts and/or images went through your mind?
- How much did you believe each one at the time?

CORRESPONDING
COGNITIVE DISTORTION

- What cognitive distortions did you make?

ASSOCIATED
FEELING:

- What emotions did you feel at the time?
- How intense was the emotion 0-100?

EXAMINE
EVIDENCE
FOR/AGAINST:

- Now is the time to explore and examine the evidence that supports this distortion and the evidence against the distortion. Sometimes this can be done more easily with a trusted friend, family member, or therapist. Unpacking your own bias can help you manage these distortions more easily in the future!

CBT Thought Record

Situation

Where were you?
What were you doing?

Emotion or feeling

Rate strength 0-100%

Negative automatic thought

What thought or image went through your mind?

Evidence that supports the thought

What makes you believe the thought is true?

Evidence that does not support the thought

What makes you believe the thought is false?

Alternative thought

Weighing up the evidence for & against, what do you believe now?

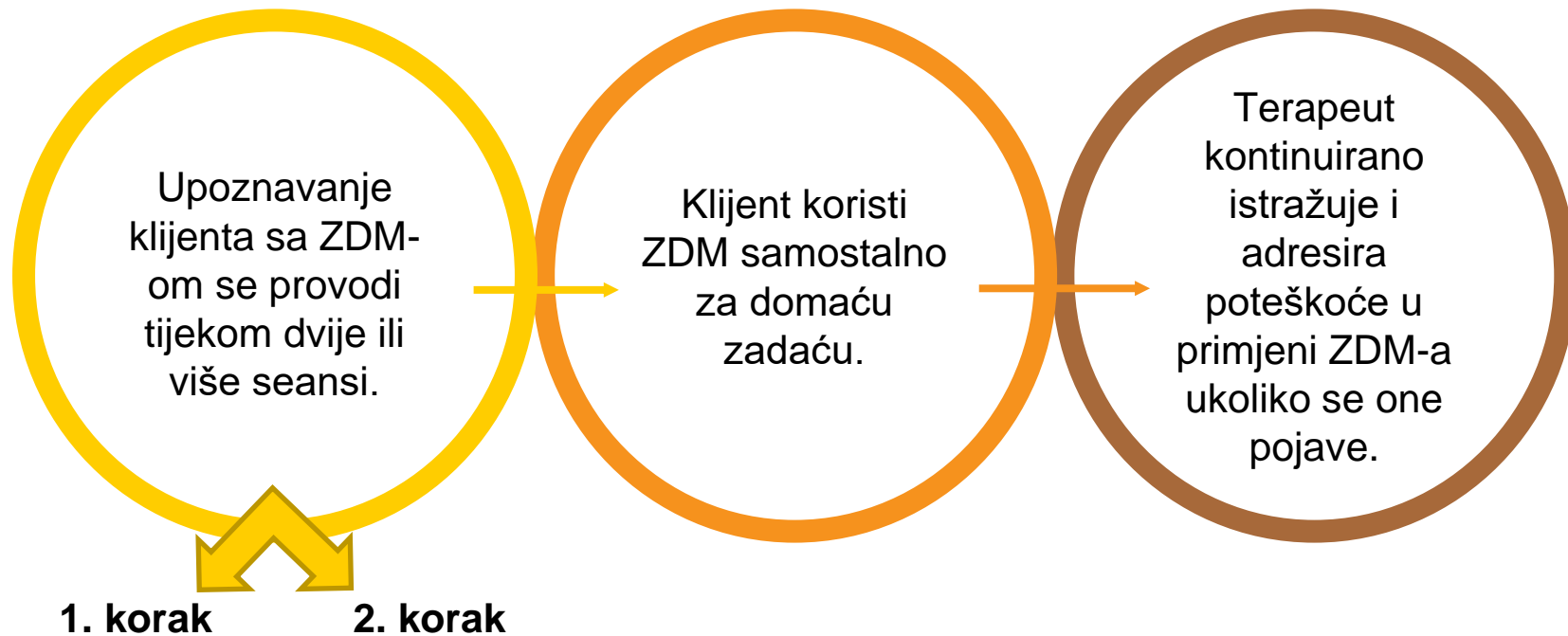


Uvjeti koji doprinose efikasnosti

1. Terapeut je tehniku svladao na sebi
2. Klijent razumije i prihvaća kognitivni model
3. Klijent zna identificirati i razlikovati svoje automatske misli, emocije, fiziološke reakcije i situaciju u kojoj se javljaju



Postupak primjene:





1. korak: Prva četiri stupca u tablici

- ⦿ Započinje nakon što je klijent u nekoliko navrata uspješno identificirao automatske misli, emocije, fiziološke reakcije i situaciju
- ⦿ Terapeut upoznaje klijenta s obrascem i s njegovom svrhom te mu pomaže ispuniti prva četiri stupca
- ⦿ Naglašava se značaj vježbanja i očekivanost početnih pogrešaka i poteškoća
- ⦿ Po potrebi se otklanjanju moguće dodatne brige (npr. pravopis, gramatika,...) 9

DATUM	SITUACIJA	AUTOMATSKA MISAO	EMOCIJE	ADAPTIVNI ODGOVOR	POSljedICE
	<p>*Koji aktualni događaj, tijekom misli, sanjarenje ili sjećanje izaziva neugodnu emociju?</p> <p>*Koje (ako ih ima) tjelesne simptome ste imali?</p>	<p>*Koje misli ili predodžbe su vam prošle kroz glavu?</p> <p>*Koliko ste tada vjerovali u svaku automatsku misao (0-100%)?</p>	<p>*Koje ste emocije (tugu, anksioznost, ljutnju i sl.) osjetili u tom trenutku?</p> <p>*Koliko je intenzivna (0-100%) bila emocija?</p>	<p>*Koje ste kognitivne distorzije napravili?</p> <p>*Upotrijebite pitanja s dna stranice kako biste odgovorili na automatske misli.</p> <p>*Koliko vjerujete u svaki adaptivni odgovor?</p>	<p>*Koliko sada vjerujete u svaku automatsku misao?</p> <p>*Koje emocije sada osjećate i koliko su intenzivne (0-100%)?</p> <p>*Što ćete napraviti (ili ste napravili)?</p>

07.05. Petak, 22h	Izrađujem prezentaciju i ne mogu se sjetiti primjera.	Pogriješit ću. (60%) Osramotit ću se. (70%) Ljudima će biti dosadno. (70%)	Anksioznost (70%)		
----------------------	---	--	-------------------	--	--

Pitanja koja pomažu u sastavljanju adaptivnog odgovora: (1) Koji su dokazi da je automatska misao točna? Nije točna? (2) Postoji li alternativno objašnjenje? (3) Što je najgore što se može dogoditi? Mogu li to preživjeti? Što je najbolje što se može dogoditi? Koja je najvjerojatnija posljedica? (4) Što je učinak mog vjerovanja u automatsku misao? Što bi mogao biti učinak promjene u mom razmišljanju? (5) Što trebam poduzeti glede toga? (6) Ako je _____ (ime prijatelja) bio u takvoj situaciji i to pomislio, što bih mu rekao?

2. korak: Integracija posljednja dva stupca

- ☉ Nakon što je klijent pokazao uspjeh u samostalnom ispunjavanju prva četiri stupca u nekoliko različitih situacija
- ☉ Terapeut prvo s klijentom verbalno vrednuje barem jednu važnu automatsku misao što dovodi do smanjenja intenziteta neugodnih emocija
- ☉ Terapeut pomaže klijentu da ispuni obrazac

DATUM	SITUACIJA	AUTOMATSKA MISAO	EMOCIJE	ADAPTIVNI ODGOVOR	POSLIJEDICE
	<p>*Koji aktualni događaj, tijekom misli, sanjarenje ili sjećanje izaziva neugodnu emociju?</p> <p>*Koje (ako ih ima) tjelesne simptome ste imali?</p>	<p>*Koje misli ili predodžbe su vam prošle kroz glavu?</p> <p>*Koliko ste tada vjerovali u svaku automatsku misao (0-100%)?</p>	<p>*Koje ste emocije (tugu, anksioznost, ljutnju i sl.) osjetili u tom trenutku?</p> <p>*Koliko je intenzivna (0-100%) bila emocija?</p>	<p>*Koje ste kognitivne distorzije napravili?</p> <p>*Upotrijebite pitanja s dna stranice kako biste odgovorili na automatske misli.</p> <p>*Koliko vjerujete u svaki adaptivni odgovor?</p>	<p>*Koliko sada vjerujete u svaku automatsku misao?</p> <p>*Koje emocije sada osjećate i koliko su intenzivne (0-100%)?</p> <p>*Što ćete napraviti (ili ste napravili)?</p>
07.05. Petak, 22h	Izrađujem prezentaciju i ne mogu se sjetiti primjera.	<p>Pogriješit ću. (60%)</p> <p>Osramotit ću se. (70%)</p> <p>Ljudima će biti dosadno. (70%)</p>	Anksioznost (70%)	<p>Katastrofiziranje.</p> <p>Selektivna apstrakcija.</p> <p>1. Puno puta sam uspješno detektirala dijelove KM, i održala prezentacije.</p> <p>2. Umorna sam. Radim cijeli dan.</p> <p>3. Voditeljica će me ispraviti. / Neće biti grešaka. / Dobit ću nekoliko sugestija za popravak.</p> <p>4. Ne uspijevam se koncentrirati da dovršim zadatak. / Smirit ću se i privesti prezentaciju kraju.</p> <p>....</p>	<p>20%</p> <p>10%</p> <p>40%</p> <p>Zadovoljstvo 50%</p> <p>Dovršila sam prezentaciju.</p>

Pitanja koja pomažu u sastavljanju adaptivnog odgovora: (1) Koji su dokazi da je automatska misao točna? Nije točna? (2) Postoji li alternativno objašnjenje? (3) Što je najgore što se može dogoditi? Mogu li to preživjeti? Što je najbolje što se može dogoditi? Koja je najvjerojatnija posljedica? (4) Što je učinak mog vjerovanja u automatsku misao? Što bi mogao biti učinak promjene u mom razmišljanju? (5) Što trebam poduzeti glede toga? (6) Ako je _____ (ime prijatelja) bio u takvoj situaciji i to pomislio, što bih mu rekao?





Motiviranje klijenta

Ako je klijent neodlučan u vezi korištenja ZDM-a, ne ispuni ga, ispuni ga nepravilno ili ne doživi poboljšanje u raspoloženju, može biti korisno:

- Predložiti ZDM kao bihevioralni eksperiment
- Rješavanje problema
- Otkrivanje automatskih misli o radu sa ZDM-om



Kada ZDM nije dovoljno učinkovit

- Klijent nije odgovorio na najviše uznemirujuću misao ili predodžbu
- Automatska misao je ujedno i bazično ili aktivirano posredujuće vjerovanje
- Vrednovanje i odgovaranje na misli su bili površni
- Klijent je obezvrjeđivao svoje odgovore



Dodatni načini odgovaranja

- Izvođenje ZDM-a u mislima
- Čitanje postojećeg ZDM-a ili bilježaka s terapije koje sadrže iste ili slične misli / slušanje snimljene terapijske seanse
- Čitanje kartica za suočavanje
- Diktiranje ZDM-a nekome drugome (ako sam ne može čitati ili pisati)



Kada klijent doživljava intenzivne emocije često ne može učinkovito koristiti izvršne funkcije za procjenjivanje svojih AM.

U tom slučaju možemo upotrijebiti:

- ☉ Različite tehnike preusmjerenja pažnje/distrakcije
- ☉ Tehnike opuštanja

S kognitivnom restrukturacijom nastavljamo kada se klijent smiri.

Hvala na pažnji!

