

A stylized, colorful illustration of a landscape. The foreground features rolling green hills with dark brown soil patches. On the left, there is a green tree with a brown trunk, a purple flower, and an orange flower. A small red bird is flying in the sky above the tree. The background consists of layered, wavy blue and white bands representing a sky or distant hills.

Identificiranje emocija

Ivana Ožvat, Praktikum II Osijek, 7. radionica

EMOCIJE u KBT-U

- Primarne važnosti
- Glavni cilj terapije – doživljavanje olakšanja, smanjivanje pacijentove uznemirenosti → mijenjanjem disfunkcionalnog mišljenja
- Pacijent s psihičkim poremećajem – E pretjeranog intenziteta ili E situacijski neadekvatne

disfunkcionalne negativne emocije – ometaju pacijentovu sposobnost jasnog razmišljanja, rješavanja problema, postizanja zadovoljstva

funkcionalne 'normalne' negativne emocije – imaju važnu funkciju da poput fizičke boli upozoravaju na potencijalni problem

ULOGA TERAPEUTA

- Priznati i suosjećati prije nego prepoznati neadekvatnost ili neumjerenost
- NE EVALUIRATI emocije
- Usmjeravati na vrednovanje disfunkcionalnih misli i vjerovanja u podlozi poremećaja kako bi smanjio uznemirenost
- Smanjiti emocionalnu neugodu povezanu s pogrešnom interpretacijom situacije
- Povećati pacijentove pozitivne emocije pomoću razgovora o pozitivnim događajima, o interesima pacijenta i sl.

TEŠKOĆE PRI IDENTIFIKACIJI EMOCIJA:

- *Razlikovanje AM od emocija*
- *Razlikovanje emocija*
- *Teškoće u imenovanju emocija*
- *Teškoće u procjenjivanju intenziteta emocija*



RAZLIKOVANJE AM OD EMOCIJA

❖ Razlika između onoga što se misli i onoga što se osjeća

❖ Terapeut razvrstava sadržaj klijentovog izlaganja u kategorije kognitivnog modela:

Situacija-automatska misao-reakcija

❖ U slučajevima kad pacijent miješa misli i emocije terapeut odlučuje hoće li konfuziju:

1. ignorirati
2. spomenuti je kasnije
3. spomenuti je odmah

RAZLIKOVANJE AM OD EMOCIJA

1. U potpunosti ignorirati konfuziju

- *kad je označavanje misli kao osjećaja relativno nevažno u danom kontekstu*

T: Kad smo sastavljali dnevni red, spomenuli ste kako biste željeli razgovarati o telefonskom razgovoru s bratom.

P: Da. Nazvala sam ga prije nekoliko večeri i osjetila sam da mu se nije razgovaralo. Zvučao je nekako suzdržano. 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?

U ovom slučaju terapeut želi otkriti bazično vjerovanje.

RAZLIKOVANJE AM OD EMOCIJA

2. Konfuziju spomenuti kasnije

➤ Terapeut smatra konfuziju važnom ali procjenjuje da bi njeno spominjanje odmah moglo omesti tijek ili ciljeve seanse. U tom slučaju najprije završava aktualnu temu, zatim se vraća na konfuziju.

T: Želio bih se vratiti na nešto o čemu smo razgovarali prije par minuta. Sjećate li se kad ste mi govorili da znate da biste trebali otići u knjižnicu, ali ste osjećali kako vam se ne ide?

P: Da.

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

P: Da, mislila sam: "Ne ide mi se."

T: Koja je emocija išla s tom misli: „Ne ide mi se.”

P: Osjetila sam malu anksioznost.

RAZLIKOVANJE AM OD EMOCIJA

3. Spomenuti odmah

➤ *Terapeut procjenjuje da je u datom trenutku to jako važno i da neće poremetiti tijek terapije.*

P: Ležala sam na krevetu, zureći u zid, osjećajući da nikad neću moći ustati i da ću zakasniti na predavanje.

T: Dakle, ležali ste u krevetu i imali dvije misli: “Nikad neću moći ustati” i “Zakasnit ću na predavanje.”

P: Da.

T: I kako ste se zbog tih misli osjećali?

RAZLIKOVANJE EMOCIJA

- *Stalan rad na konceptualizaciji pacijentovih problema → otkrivamo kako bazična vjerovanja uvjetuju nastanak AM u specifičnim situacijama i utječu na emocije i ponašanje*
- *Moguće neslaganje emocija sa sadržajem AM → istražiti*
- *Pronalaženje i rad na ključnoj AM → ubrzava terapiju*

T: Kako ste se osjećali kad Vas majka nije odmah nazvala?

P: Bila sam tužna.

T: Što Vam je tada prošlo kroz glavu?

P: Što ako joj se nešto dogodilo?

T: I osjetili ste tugu?

P: Da.

T: Malo sam zbunjen jer mi to zvuči više kao **anksiozna** misao.

P: Ako se išta desi mami, neće više biti nikoga kome je stalo.

IMENOVANJE EMOCIJA

- *Siromašan rječnik za emocije*
- *Razumiju pojam emocionalnog označavanja- teškoće u imenovanju VLASTITIH emocija*
- *Tražimo od pacijenta povezivanje emocionalnih reakcija u specifičnoj situaciji s njihovim imenom*

Emocionalna karta
Lista negativnih emocija

IMENOVANJE EMOCIJA – Emocionalna karta

- *Terapeut traži od pacijenta da se prisjeti određenog događaja u kojemu je osjetio navedenu emociju. Da bi se uvjerio da je pacijent točno identificirao svoju emociju od njega traži identificiranje automatskih misli. Sadržaj automatskih misli odgovara identificiranoj emociji.*

LJUTNJA	TUGA	ANKSIOZNOST
Brat kaže da odlazi vidjeti prijatelje	Majka ne uzvraća telefonski poziv	Dizanje ruke u razredu
Cimerica pušta glazbu preglasno	Ocjena dobar na polugodištu	Pozivanje prijatelja na ručak

IMENOVANJE EMOCIJA

– Lista negativnih emocija

Tuga, potištenost, usamljenost, nesreća
Anksioznost, zabrinutost, uplašenost,
napetost
Ljutnja, bijes, dosađivanje
Posramljenost, neugoda, poniženost
Razočaranost
Ljubomora, zavist
Krivnja
Povrijeđenost
Sumnjičavost

PROCJENA INTENZITETA EMOCIJA

➤ Terapeut i pacijent prosuđuju zahtijevaju li misli daljnju intervenciju mjerenjem intenziteta emocija

- procjenjivanje intenziteta doživljene emocije = stupnjevanje emocija
 - ✓ disfunkcionalna vjerovanja kako će i najmanji nemir biti nepodnošljiv
 - ✓ postaviti pitanje o intenzitetu emocija (0 -100%, 0 -10)
 - ✓ izraženiji nemir (veća procjena) dobiva prioritet – korisno u vođenju terapijskog procesa
 - ✓ precjenjivanje/podcjenjivanje uspješnosti intervencije

PROCJENA INTENZITETA EMOCIJA

Skala intenziteta emocija

- Vizualna pomoć – od klijenta se traži ponovno proživljavanje doživljaja kao da se događa sada i davanje procjene intenziteta emocije

0%	25%	50%	75%	100%
Uopće nisam tužan	Donekle tužan	Srednje tužan	Prilično tužan	Najveća tuga koja sam ikada doživio

ikada doživio

PROCJENA INTENZITETA EMOCIJA

Skala emocionalnog intenziteta

➤ Izrađivanje vlastite skale za neku od emocija

- zapisati oko 10 situacija različitog intenziteta

- kasnije se koristi kao referentna točka za procjenu intenziteta emocija

STUPANJ EMOCIJE ANKSIOZNOST	SITUACIJA
0%	Gledanje filma na TV-u
10%	
20%	
30%	
40%	
50%	Javljanje u razredu kada sam sigurna u odgovor
60%	
70%	
80%	
90%	
100%	Očeva prometna nesreća

Korištenje emocionalnog intenziteta za vođenje terapije

- Kada se ustanovi koja je situacija jačeg intenziteta, osobito ako je u pitanju negativna emocija – to može biti putokaz za to što obrađivati na terapiji



IDENTIFIKACIJA EMOCIJA KOD DJECE



✓ Listići s emocijama

✓ tri glavna aspekta emocija: izraz lica, držanje i pokreti tijela

✓ Rječnici emocija

✓ fotografije na kojima ljudi iskazuju različite emocije

✓ Igra pantomime emocija

✓ Djetetu se da špil karata na kojima su različiti osjećaji – zadatak djeteta je odglumiti svaki od osjećaja

HVALA NA PAŽNJI 😊 ☹️

