

Radni list: **Bilježenje negativnih automatskih misli** (Judith S. Beck, 1995)



**Uputa:** Ovu tablicu koristite kako biste identificirali sadržaj za svaku od komponenti Vašeg iskustva u trenutku kada zamijetite da se Vaše raspoloženje pogoršalo. Upitajte se: „Što mi je upravo prošlo kroz glavu?“ i što prije zapišite misao ili sliku u kolonu *Automatska misao*. Zatim popunite ostale stupce.

Datum / vrijeme	Situacija	Emocije	Automatska misao (AM)	Koji su dokazi da je AM točna?	Koji su dokazi da AM nije točna?	Adaptivni odgovor	Posljedice
	1. Koji aktualni događaj, tijek misli, sanjarenje ili sjećanje izaziva neugodnu emociju? 2. Koje (ako ih ima) neugodne fizičke simptome (promjene u tijelu) primjećujete?	1. Koje emocije* u ovome trenutku osjećate? 2. Koliko je intenzivna ta emocija (0 - 100%)?	1. Što Vam je prošlo kroz glavu? Koja misao ili slika? 2. Koliko u ovome trenutku vjerujete u svaku od tih AM (0 - 100%)?			1. Koje ste <u>kognitivne distorzije</u> napravili? 2. Koje je alternativno objašnjenje? Upotrijebite pitanja** s dna tablice kako biste odgovorili na AM. 3. Koliko vjerujete u svaki adaptivni odgovor (0 - 100%)?	1. Koliko sada vjerujete u svaku napisanu AM (0 - 100%)? 2. Koje emocije sada osjećate i koliko su intenzivne (0 - 100%)? 3. Što ćete napraviti ili ste napravili?

\*npr. tuga, tjeskoba, ljutnja, bijes, razočarenje, strah, gađenje, sram, zavist, krivnja i sl.

\*\* Što je najgore što se može dogoditi? Možete li to preživjeti? Što je najbolje što se može dogoditi? Koja je najvjerojatnija posljedica? Što je učinak Vašeg vjerovanja u AM? Što bi mogao biti učinak promjene u Vašem razmišljanju? Što trebate poduzeti glede toga? Ako je Vaš(a) prijatelj(ica) bio u takvoj situaciji i pomislio/la to, što biste mu/joj rekli?



**Uputa:** Ovu tablicu možete ispunjavati kada god kod sebe primijetite distres, da Vam se raspoloženje promijenilo ili da imate intenzivnu emocionalnu reakciju na nešto, zatim kada se uhvatite da izbjegavate neku aktivnost ili situaciju, prokrastinirate ili donosite odluke koje nisu u skladu s Vašim vrijednostima. Sve su to signali da se u Vašem iskustvu trenutno događa nešto što traži Vašu posvećenu pažnju. Ova tablica pomoći će Vam razložiti Vaše trenutno iskustvo na njegove komponente: situacija i činjenice, misli, emocije, tjelesne senzacije, impulsi i ponašanje.

Komponenta	Sadržaj
<b>Situacija i činjenice</b> (tko, što, kada, gdje) Ono što bi vidjela kamera da snima tu situaciju.	
<b>Misli</b> (slike, sjećanja, vjerovanja, pretpostavke, interpretacije, predviđanja) vezane uz situaciju/događaj. <i>Ako se pojavi misao u obliku pitanja npr. „Što bih trebao/la napraviti?“ preoblikujete je u izjavnu rečenicu: „Nisam siguran/na što bih trebala napraviti.“</i>	
<b>Emocije</b> Pojmovi od jedne riječi koji opisuju emocionalno iskustvo.	
<b>Tjelesne senzacije</b> (osjet dodira, trnjenje, temperatura i sl. u određenom dijelu tijela)	
<b>Impuls ili ponašanje</b> <i>Reakcije koje imate. Što ste napravili ili ste imali poriv napraviti?</i>	