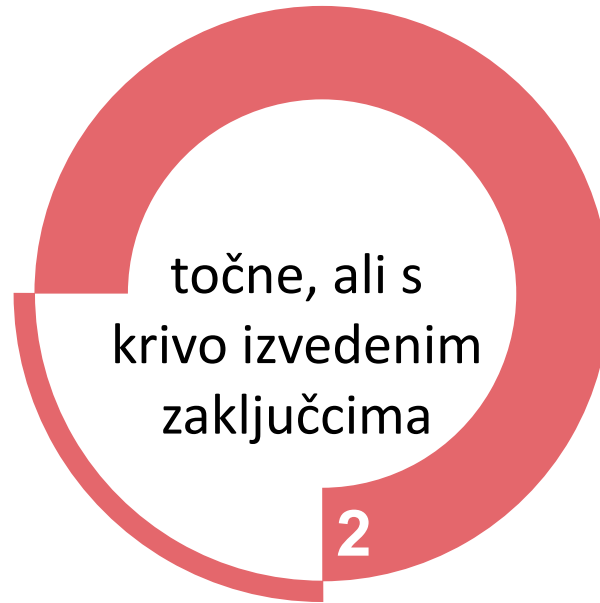




Karolina Babli

Vrste automatskih misli



Kako odabrati ključne automatske misli?

Usmjeriti se na
automatske
misli

*U kojoj situaciji Vam
se javila ta misao?*

*Kako ste se osjećali zbog
te misli?*

*Koliko ste vjerovali u tu
misao?*

*Koliko je bila intenzivna
ta emocija?*

*Koliko sada vjerujete u
tu misao?*

*Koliko je intenzivna
sada?*

Što ste napravili?

Kako odabrati ključne automatske misli?

Istražiti koliko
je tipična
automatska
misao

*Koliko često imate
takvu vrstu misli?*

U kojim situacijama?

*Koliko Vas takve misli
smetaju?*

Kako odabrati ključne automatske misli?

Identificirati
druge
automatske
misli u toj
situaciji

*Je li Vam još nešto
prošlo kroz glavu?*

*Jeste li doživjeli još neku
emociju?*

*Koje predodžbe/slike su
se javile?*

*Koja misao, predodžba ili slika
Vas je najviše uznemirila?*

Ponekad možemo, zajedno s klijentom, odlučiti da se ne usmjerimo na neku automatsku misao:



narušava se
terapeutski odnos



nedostatak
vremena u
seansi



klijent je
uznemiren



odabir druge
teme



rad na drugim
dijelovima
kognitivnog modela



rad na
disfunkcionalnom
vjerovanju



Nakon što otkrijemo automatsku misao, odredimo da je važna i neugodna, identificiramo pridružujuće reakcije (emocionalne, fiziološke i ponašajne) možemo pomoći klijentu evaluirati misao.

Imajte na umu

automatska misao je rijetko potpuno netočna

terapeut ne izaziva izravno automatsku misao

je li automatska misao iskrivljena?

suradnički empirizam

klijent se može osjećati obezvrijeđeno

Pitanja za evaluaciju automatske misli

Što je dokaz koji podržava tu automatsku misao? Što je dokaz protiv te automatske misli?

01

Postoji li alternativno objašnjenje?

02

Što je najgore što bi se moglo dogoditi? Kako se mogu nositi s tim?

03

Što je najbolje što bi se moglo dogoditi?

04

Što je najvjerojatniji ishod?

05

Pitanja za evaluaciju automatske misli

Koje su posljedice mog vjerovanja u automatsku misao?

06

Što bi mogle biti posljedice promjene u mom mišljenju?

07

Što bih rekao/la _____ (prijatelju) kada bi on ili ona bili u istoj situaciji?

08

Što ću poduzeti u vezi toga?

09

Pitanja za
evaluaciju
automatske
misli



Kako bih opisao/la situaciju?

Koje misli ili slike mi prolaze kroz glavu?

Zašto mislim da je ta automatska misao istinita?

Zašto mislim da ta automatska misao nije istinita?

Kako još mogu vidjeti ovu situaciju?

Što je najgore što se može dogoditi? Što bih tada mogao/la napraviti?

Što je najbolje što se može dogoditi?

Što će se najvjerojatnije dogoditi?

Što će se dogoditi ako nastavim ponavljati istu misao?

Što bi se moglo dogoditi ako bih promijenio/la svoje razmišljanje?

Što bih rekao/la _____ kada bi on ili ona bili u istoj situaciji?

Što ću poduzeti u vezi toga?

Provjeriti da klijenti...

razumiju da im
evaluacija misli
može pomoći da se
osjećaju bolje

vjeruju da će moći
učinkovito
primijeniti pitanja

razumiju da se
sva pitanja ne
odnose na sve
automatske misli

Je li automatska misao točna?

*Što je dokaz da je
automatska
misao istinita?*

*Zbog čega mislite da
Vas Charlie izbjegava?*

*Zbog čega mislite da
to nije točno, ili barem
nije u potpunosti
točno?*

*Što je dokaz protiv
automatske misli?*

Dekatastrofiziranje

Što bi mogli napraviti ako Vas on stvarno izbjegava?

Kako bi se nosili s tim (najgorim scenarijem)?

Što je najbolje što bi se moglo dogoditi?

Što će se najvjerojatnije dogoditi?

Alternativno objašnjenje

Postoji li neko drugo objašnjenje zašto Vam se nije javio mjesec dana, osim da Vas izbjegava?

Možemo li pogledati situaciju na drugačiji način?

Utjecaj automatske misli

Što će se dogoditi ako si nastavite ponavljati da Vas Charlie izbjegava?

Što je posljedica mišljenja da Vas izbjegava?

Što bi se moglo dogoditi ako promijenili svoje razmišljanje?

Što bi mogla biti posljedica promjene mišljenja?

Distanciranje

Klijentima može pomoći distanciranje od vlastitih misli (zamišljanje što bi rekli prijatelju ili članu obitelji).

Što bi rekli svom sinu kada bi Vam rekao da se nije čuo sa svojim prijateljem mjesec dana i da misli da ga izbjegava?

Problem solving

Što ću poduzeti u vezi toga?

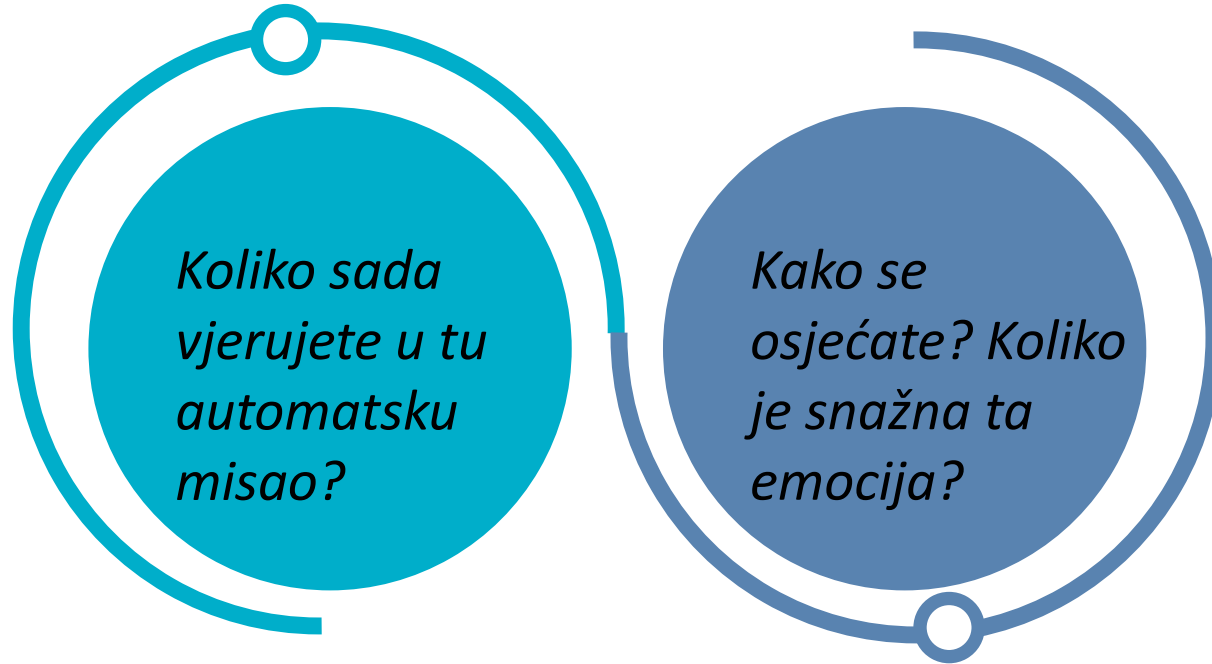
Ako pomislim _____, trebam se sjetiti _____.

Ako pomislim da me izbjegava, trebam se sjetiti da sam vjerojatno u krivu. Vjerojatno je samo zauzet.

T: Što bi htjeli napraviti u vezi ove situacije?

A: Mislim da bih mu samo trebao poslati poruku.

Procjena djelotvornosti evaluacije automatske misli



Konceptualizacija uzroka nedjelotvorne evaluacije automatske misli

Automatska misao je ujedno i bazično vjerovanje.

Postoje važnije automatske misli i/ili predodžbe koje nisu identificirane ili vrednovane.

Klijent je vrednovanje primio s rezervom.

Klijent nije iznio dovoljno dokaza za koje vjeruje da podržavaju automatsku misao.

Klijent je racionalno shvatio da je automatska misao iskrivljena, ali u nju ne vjeruje na „emocionalnoj” razini.

Vrednovanje automatskih misli je površno ili neadekvatno.

Dodatne tehnike

Alternativna pitanja

variranje pitanja
kako bi pomogli
klijentu razviti
funkcionalniju
perspektivu

Kognitivne distorzije

kada je klijent u
mogućnosti odrediti
tip svoje distorzije,
može i objektivnije
vrednovati
valjanosti svojih
misli



Bihevioralni eksperiment

- planiramo zajedno s klijentom
- provodi se na seansi ili izvan nje

- *Što ste naučili iz ovog iskustva? Što zaključujete?*
- *Što ovo iskustvo znači o Vama (drugim ljudima/kako Vas vide drugi ljudi)?*
- *Što ovo iskustvo vjerojatno znači za budućnost?*

Samootkrivanje

navesti vlastiti
primjer mijenjanja
sličnih automatskih
misli

Adaptivni odgovor

*„Kako bi voljeli
odgovoriti na tu
misao?“*

Problem solving

Provjeriti je li klijent donio netočan ili disfunkcionalan zaključak

Rad na prihvaćanju



Što kada je automatska misao istinita?

