

Radni list "Zapis misli"

Zapamtite, misli mogu biti 100% točne ili 0% točne ili negdje između. Samo zato što mislite nešto ne znači nužno da je to istina.

1. Kad primijetite da Vam se raspoloženje pogoršava, ili radite nešto što Vam ne pomaže, zapitajte se pitanja na poledini ovog listića i zapiši te odgovore. Trebat će Vam otprilike 5 do 10 minuta.
2. Ne mogu se sva pitanja primijeniti na sve automatske misli.
3. Ako želite, možete se koristiti s tablicom ispod za identificiranje kognitivnih distorzija. Može se dogoditi da više distorzija opisuje Vaše misli.
4. Pravopis, rukopis i gramatika se ne računaju.
5. Vrijedno je napraviti ovaj listić ako Vam se raspoloženje popravi za 10 % ili više.

| KOGNITIVNE DISTORZIJE | PRIMJERI |
|--|--|
| Sve ili ništa | Ako nisam potpuno uspješan, onda sam neuspješan. |
| Katastrofiziranje (predviđanje budućnosti) | Bit ću toliko uzrujan da neću moći uopće funkcionirati. |
| Odbacivanje pozitivnog | Dobro sam napravio projekt, ali to ne znači da sam sposoban, samo mi se posrećilo. |
| Emocionalno rasuđivanje | Znam da puno stvari radim dobro, ali i dalje se osjećam neuspješno. |
| Etiketiranje | Ja sam luzer. On nije dobar. |
| Preuveličavanje/umanjivanje | Dobivanje osrednje procjene dokazuje koliko sam nesposoban. Dobivanje visoke ocjene ne znači da sam pametan. |
| Mentalni filter | Zato što sam dobio jednu nižu ocjenu na evaluaciji (koja je također sadržavala nekoliko visokih ocjena), to znači da loše radim posao. |
| Čitanje misli | On misli da nemam pojma o ovom projektu. |
| Pretjerana generalizacija | Zato što sam se osjećao neugodno na sastanku, nemam ono što je potrebno za sklapanje prijateljstva. |
| Personalizacija | Majstor je bio osoran prema meni zato što sam napravio nešto krivo. |
| Trebaš i moraš izjave | Užasno je to što sam napravio pogrešku. Uvijek trebam dati sve od sebe. |
| Tunelski vid | Učitelj mog sina ne može ništa napraviti kako treba. On je kritičan, neosjetljiv i loš u poučavanju. |

| Datum/vrijeme | Situacija | Automatska misao | Emocije | Adaptivni odgovor | Posljedica |
|--|---|---|---|--|---|
| | 1. Koji događaj (vanjski ili unutarnji) je povezan sa neugodnom emocijom? Ili u koje nekorisno ponašanje ste se upustili? | 1. Koje misli ili predodžbe su Vam prošle glavom (prije, tijekom ili nakon događaja ili nekorisnog ponašanja)? 2. Koliki je stupanj uvjerenja u svaku od misli u tom trenutku? | 1. Koje ste emocije (tuga, anksioznost, ljutnja...) osjetili u tom trenutku? 2. Koliki je bio intenzitet svake emocije (0-100%)? | 1. (neobavezno) Koju ste kognitivnu distorziju napravili? 2. Upotrijebite pitanja s dna tablice kako biste odgovorili na automatske misli. 3. Koliko vjerujete u svaki od odgovora? | 1. Koliko sada vjerujete u automatsku misao? 2. Koje sada emocije osjećate i koliko su intenzivne (0-100%)? 3. Što bi bilo dobro napraviti? |
| 3.9. /23:00 | Razmišljanje o intervjuu za posao | Bit ću jako nervozan, neću znati što trebam reći i onda neću dobiti posao. (80%) | Anksioznost (75%) | (Predviđanje budućnosti) Nervozan sam sad, ali mogu još vježbati (s terapeutom). Kad sam bio nervozan u prošlosti, kao onda kad sam dobio novog šefa, nisam imao problema pričati. (80%) Ako ne dobijem posao, mogu se prijaviti za druge. Najbolje što se može dogoditi je da mi ponude posao na licu mjesta. Realnije je da ću se morati prijaviti na nekoliko natječaja prije nego dobijem posao. (90%) Razmišljanje da neću dobiti posao me samo čini anksioznim. Osjećam se bolje radi spoznaje da nije smak svijeta ako ne dobijem posao. (100%) Rekao bih Gabrijelu da nije smak svijeta ako je nervozan i ne dobije posao. Ali ako što više vježba, to će biti manje nervozan. (100%) Trebam vježbati što ću reći i onda odglumiti da nisam nervozan. (100%) | 1. AM (50%) 2. Anksiozno (50%) 3. Vježbati |
| Pitanja za sastavljanje adaptivnog odgovora: (1)Koji su dokazi da je automatska misao točna? Da nije točna? (2) Postoji li alternativno objašnjenje? (3) Što je najgore što se može dogoditi i kako bi se nosio s tim? Što je najbolje što se može dogoditi? Koja je najvjerojatnija posljedica? (4) Koja je posljedica vjerovanja u automatsku misao? Koja bi mogla biti posljedica promjene u mom razmišljanju? (5) Kad bi _____ (ime osobe, prijatelja) bio u takvoj situaciji i to pomislio, što bi mu rekao? (6) Što bi bilo dobro poduzeti glede toga? | | | | | |

| Datum/vrijeme | Situacija | Automatska misao | Emocije | Adaptivni odgovor | Posljedica |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1. Koji događaj (vanjski ili unutarnji) je povezan sa neugodnom emocijom? Ili u koje nekorisno ponašanje ste se upustili? | 1. Koje misli ili predodžbe su Vam prošle glavom (prije, tijekom ili nakon događaja ili nekorisnog ponašanja)? 2. Koliki je stupanj uvjerenja u svaku od misli u tom trenutku? | 1. Koje ste emocije (tuga, anksioznost, ljutnja...) osjetili u tom trenutku? 2. Koliki je bio intenzitet svake emocije (0-100%)? | 1. (neobavezno) Koju ste kognitivnu distorziju napravili? 2. Upotrijebite pitanja s dna tablice kako biste odgovorili na automatske misli. 3. Koliko vjerujete u svaki od odgovora? | 1. Koliko sada vjerujete u automatsku misao? 2. Koje sada emocije osjećate i koliko su intenzivne (0-100%)? 3. Što bi bilo dobro napraviti? |
| | | | | | |
| <p>Pitanja za sastavljanje adaptivnog odgovora: (1)Koji su dokazi da je automatska misao točna? Da nije točna? (2) Postoji li alternativno objašnjenje? (3) Što je najgore što se može dogoditi i kako bi se nosio s tim? Što je najbolje što se može dogoditi? Koja je najvjerojatnija posljedica? (4) Koja je posljedica vjerovanja u automatsku misao? Koja bi mogla biti posljedica promjene u mom razmišljanju? (5) Kad bi _____ (ime osobe, prijatelja) bio u takvoj situaciji i to pomislio, što bi mu rekao? (6) Što bi bilo dobro poduzeti glede toga?</p> | | | | | |