



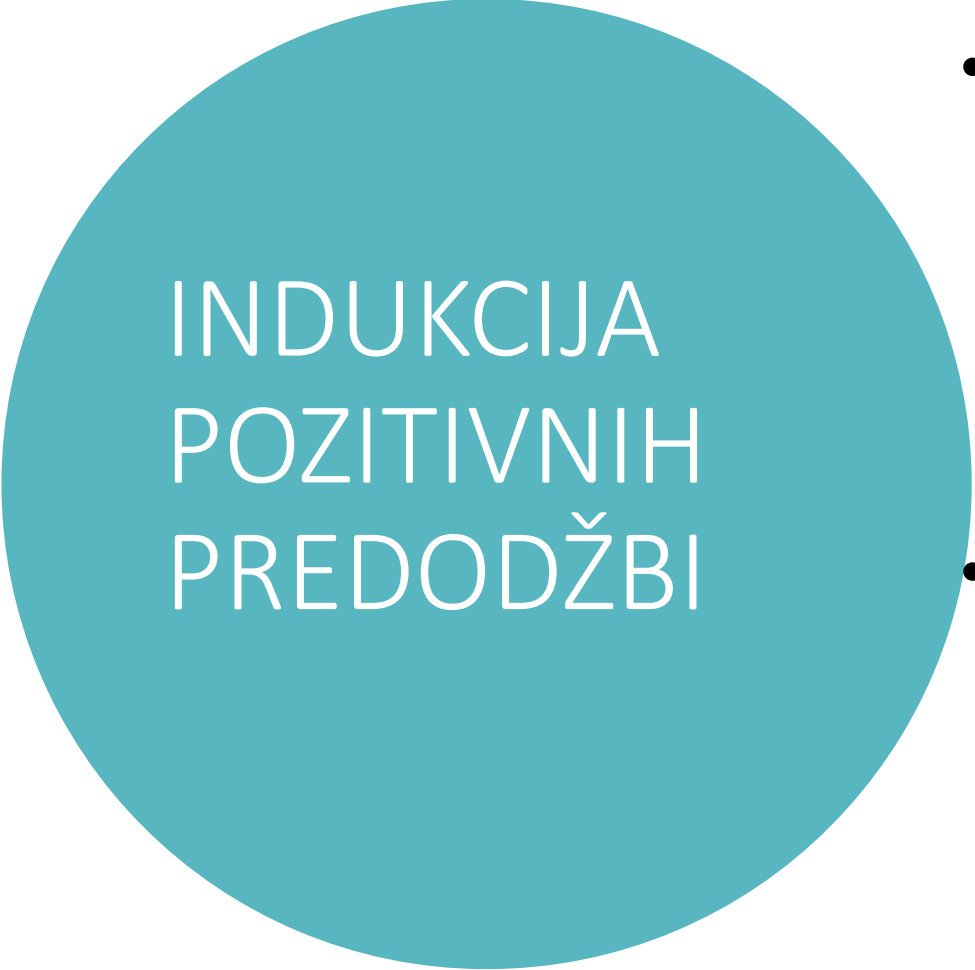
IMAGINACIJA ILI PREDOČAVANJE – nadopuna prema Beck 2021.

HUBIKOT

Praktikum II, Osijek, 17. rujna 2022.

PREDODŽBE

- Mogu se koristiti:
 - Vizualne slike
 - Senzorni podražaji
 - Somatske (fiziološke) senzacije
- Mogu biti pozitivne i negativne
- Imaginacija više utječe na nas nego verbalni procesi
- Terapeuti ne koriste imaginaciju koliko bi mogli



INDUKCIJA POZITIVNIH PREDODŽBI

- Za povećanje motivacije
 - Zamišljanje postizanja svojih ciljeva i aspiracija (npr. dobivanje diplome)
 - Zamišljanje života u skladu sa svojim vrijednostima
- Za povećanje vjerojatnosti izvršavanja zadaće/akcijskog plana
 - Zamišljanje nagrade za izvršavanje dogovorenog
 - Prepoznavanje prepreka u imaginaciji i traženje rješenja za njih

INTERVENCije

- I. Fokusiranje na pozitivna sjećanja** - može povećati ugodne emocije, motivaciju i samopouzdanje
 1. Klijent/ica priziva neko sjećanje koje se odnosi na problematično područje na kojem radimo, a u kojem je ranije riješio/la problem (npr. student se prisjeća uspješno položenog teškog ispita)
 2. Klijent/ca opisuje sjećanje sa što više detalja
 3. U trenutno problematičnoj situaciji klijent/ica prizove to sjećanje i popratni osjećaj

INTERVENCIJE

II. Zamjena pozitivnim slikama

- Predodžbe moraju biti dobro uvježbane i detaljno zamišljene da bi djelovale (količina spontano produciranih negativnih predodžbi problematična)
- Obavezno primijeniti ČIM se pojave negativne slike
- Metafora – promjena programa na TV-u ili premotavanje problematične scene na filmu
- Ako su neugodne slike dio disfunkcionalnog procesa razmišljanja – primjereniji *mindfulness*

INTERVENCIJE

III. Usmjeravanje na pozitivne aspekte situacije

- npr. strah od poroda – usmjeriti pažnju na izraz lica uzbuđenog i sretnog oca djeteta, na njegovu ruku koja drži njenu; na ljubazno osoblje; na dijete koju naposljetku drži u naručju

INTERVENCIJE (već opisane)

IV. Vježbanje adaptivnih tehnika suočavanja

- Za uvježbavanje korištenja vještina i strategija

V. Distanciranje