

# EMOCIJE

Magdalena Antičević

II. stupanj edukacije kognitivno bihevioralne  
terapije



# Sadržaj:

1.

Podjela emocija na  
ugodne i  
neugodne

2.

Procjena  
intenziteta  
emocija

3.

Automatske  
misli i emocije

4.

Izazivanje  
neugodnih emocija i  
vjerovanja o njima



# Emocije

- od primarne važnosti u kbt-u
- intenzivne neugodne emocije -> disfunkcionalnost
- neugodne emocije imaju funkciju

## Kbt model (na primjeru)



# Izazivanje i jačanje utjecaja ugodnih emocija

Ugodne  
emocije

→ otpornost i osjećaj dobrobiti (važno za tretman)

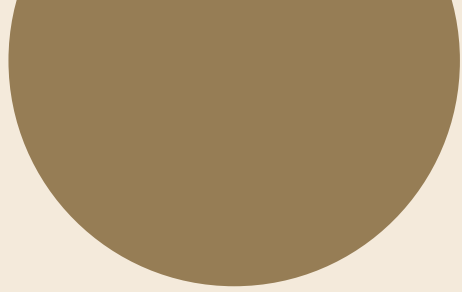
*Prisjećanje iskustava u kojima se klijent uspješno suočio s teškoćama u prošlosti omogućuje klijentu da se lakše nosi s problemima u sadašnjosti.*

## Uloga terapeuta:

- izazivati ugodne emocije
- povećati frekvenciju pojave ugodnih emocija

## Tehnike:

- razgovor (klijentovi interesi, pozitivni događaji i pozitivna sjećanja)
- akcijski plan (cilj: uključiti se u aktivnosti koje izazivaju ugodne emocije)
- pomoći klijentu interpretirati ugodna iskustva postavljanjem potpitanja
- prepoznavanje emocija uz pomoć liste emocija



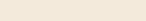
("Jesi li se osjećao sretno, tužno, anksiozno, ljuto...?")



Višestruki izbor



Imenovanje neugodnih emocija



Tablica



Lista emocija



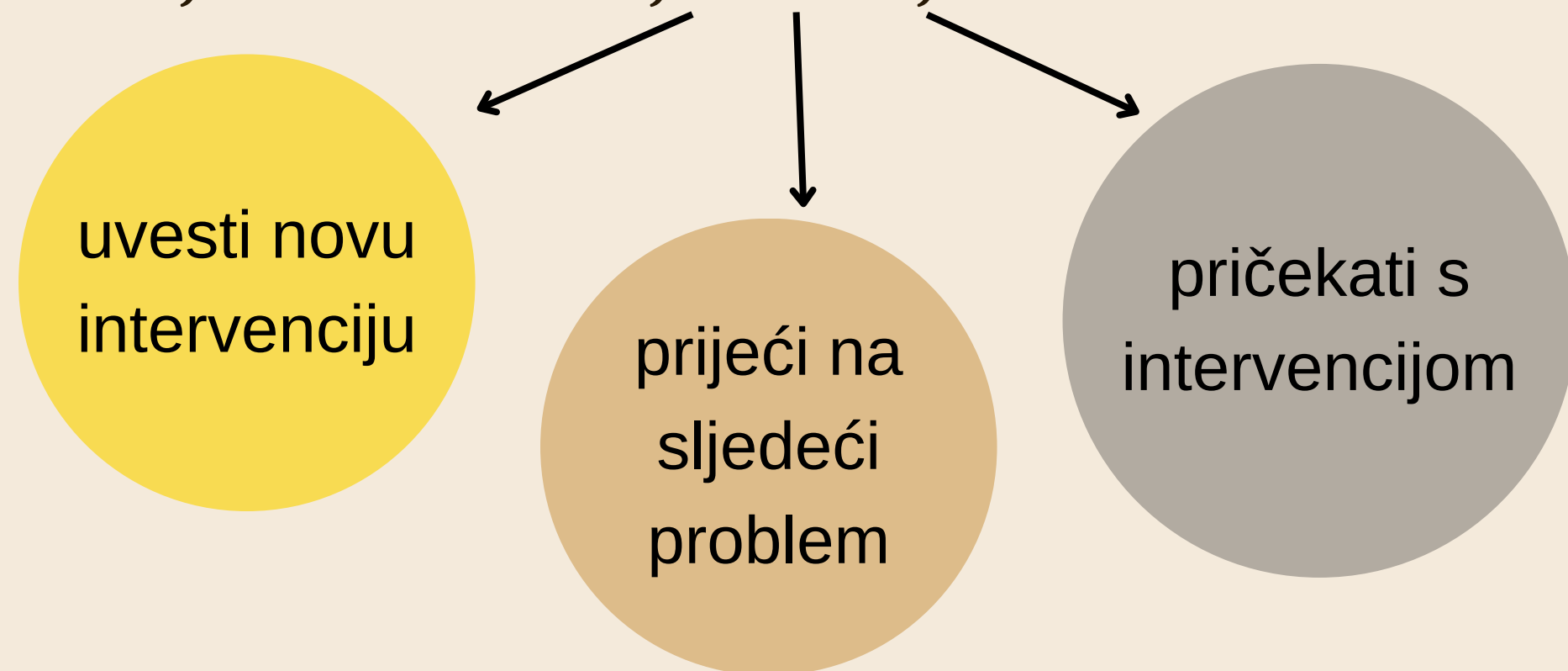
- tužan, usamljen, nesretan, depresivan
- anksiozan, zabrinut, prestrašen, sumnjičav
- ljut, iživcirani, frustrirani, neshvaćeni
- posramljen, ponižen
- razočaran, obeshrabren
- ljubomoran, neprijateljski nastrojen
- kriv
- povrijeđen



Ljutnja	Tuga	Anksioznost
Prijatelj otkaže zajedničke planove	Manjak novca za odlazak na putovanje	Saznanje da će možda biti uragan
Susjed ne vraća kofer	Propali planovi za večeras	Prazan bankovni račun
Vozač pušta glazbu preglasno	Vikend bez planova	Pronaći kvržicu na vratu

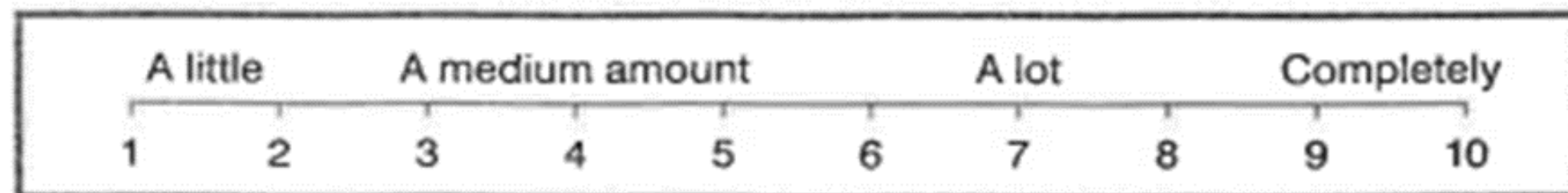
# Procjena intenziteta emocija

- prije i nakon tretmana (ili intervencije) -> planiranje tretmana
- ovisno o procjeni intenziteta emocija u određenoj situaciji



Postaviti pitanje: "Kako si se osjećao na skali od 0 do 10, ako 10 predstavlja situaciju kad si bio najtužniji u životu, a 0 kad nisi uopće osjećao tugu?"

**AKO POSTOJI PROBLEM U PROCJENI INTENZITETA:**



# Razlikovanje automatskih misli i emocija

## Uloga terapeuta:

- suptilno i kontinuirano pomagati klijentima da svoja iskustva promatraju kroz kbt model
- kad klijent iznese PROBLEM pomažemo mu organizirati situaciju, misli i emocije (kbt model)

## Zbog čega dolazi do konfuzije?:

-> koriste riječ osjećam ("feel") za opis emocija i kognicija

npr. "Osjećam se anksiozno." i "Osjećam kao da to ne mogu učiniti."

## Tehnike:

- ignorirati nemogućnost razlikovanja
- povremeno suptilno ili izravno objasniti razliku između emocija i AM
- objasniti razliku po završetku tretmana

npr. "Emocije su ono što osjećamo emocionalno - ugl. ih izražavamo jednom riječju (tuga, ljutnja). Misli su ideje koje imamo, a mogu se javiti u riječima i u slikama ("Nema koristi, to vjerojatno neće pomoći.")

# Povezivanje sadržaja automatskih misli i emocija

- Ukoliko postoji diskrepanca između sadržaja automatskih misli i emocija o kojima klijent izvještava -> detaljnije ispitati

## Tehnike:

- terapeut vodi klijenta kroz situaciju koju je klijent već proživio
- klijent se prisjeća konkretne situacije
- terapeut postavlja pitanja (ispituje kognicije i emocije)

# Funkcija izazivanja neugodnih emocija

- Neke tehnike su osmišljene za izazivanje neugodnih emocija
- Koriste se u sljedećim situacijama:

sveobuhvatniji pristup  
mislama

učenje da emocije nisu opasne, da ih  
je moguće tolerirati i kontrolirati

promjena kognicija  
vezanih uz emocije

za ispitati loše strane i posljedice  
maladaptivnog ponašanja

Tehnike povećanja intenziteta neugodnih emocija:

->imaginacija, izlaganje, fokusiranje na somatske senzacije

# Testiranje vjerovanja o neugodnim emocijama

- Klijenti mogu imati disfunkcionalna vjerovanja o doživljavanju emocija  
npr. *"Neugodne emocije su nesigurne"*  
-> ne napreduju u tretmanu

Tehnike:

kognitivno  
restukturiranje

bihevioralni  
eksperiment  
(mindfulness)

# Tehnike za regulaciju emocija

- Problem solving
- Evaluiranje negativnih misli i prikladno reagiranje na njih
- Uključivanje (potpuno svjesno) u društvene, ugodne i produktivne aktivnostima
- Vježbanje
- Prihvatanje neugodne emocije bez osude
- Korištenje mindfulnessa (kako bi se odvojili od uznemirujućih misli)
- Prakticiranje relaksaciju, vođene imaginacije ili vježbi disanja
- Uključivanje se u samoumirujuće aktivnosti (nnpr. šetnja prirodom)
- Fokusiranje na jake strane i kvalitete dajući sebi priznanje

Hvala!

