

EVALUACIJA NEGATIVNIH AUTOMATSKIH MISLI

Stanka Fištrek, mag. psych.

Vrste automatskih misli

1. Netočne misli koje su uznemirujuće ili vode u disfunkcionalna ponašanja

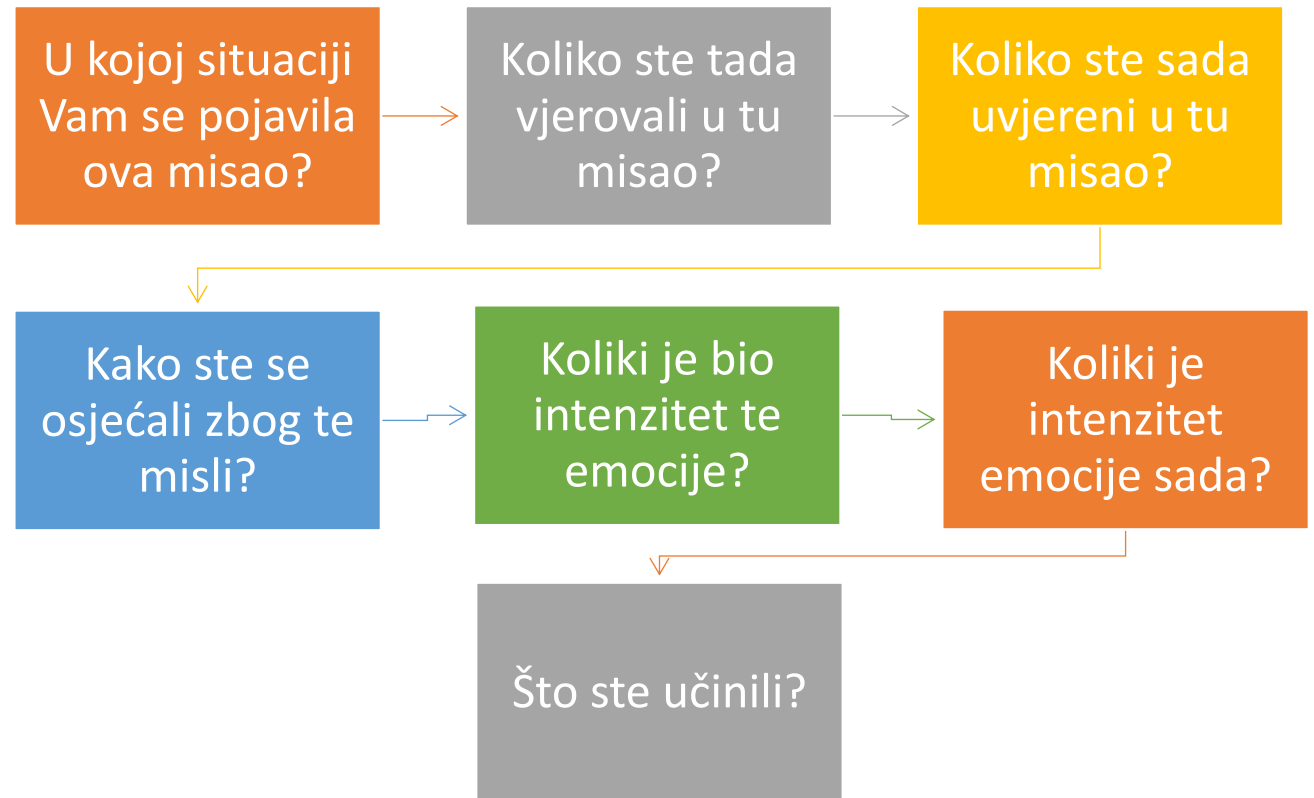
2. Točne, ali beskorisne misli

3. Misli koje su dio disfunkcionalnog procesa mišljenja

Usmjeravanje na NAM

Pitamo se je li NAM:

- Klijentu važna
- Uznemirujuća
- Moguća da se ponovno pojavi
- Predstavlja prepreku za ostvarenje cilja



Istražiti druge NAM

Što Vam je još prošlo kroz glavu u toj situaciji?

Jeste li imali još neku misao ili sliku?

Jeste li doživjeli još neku emociju?

Koja misao ili slika se pojavila s tom emocijom?

Koja misao ili slika Vas je najviše uznemirila?

Ne usmjeravanje na NAM

Narušavanje odnosa

Previsoka razina
uznemirenosti

Nedovoljno vremena

Rad na drugim dijelovima
kognitivnog modela

Rad na disfunkcionalnom
vjerovanju

Razgovor o drugoj temi

Vrednovanje NAM

- Kada otkrijemo NAM, odredimo da je **važna i neugodna**, identificiramo reakcije koje ju prate (emocionalne, fiziološke i ponašajne), možemo s klijentom odlučiti raditi na vrednovanju te misli
- Nećemo se izravno suprotstaviti klijentovoj NAM iz nekoliko razloga:
 - Ne možemo unaprijed znati je li NAM iskrivljena.
 - Osjećaj obeshrabrenosti kod klijenta
 - Kršenje osnovnog principa kognitivne terapije o **suradničkom empirizmu**

NAM rijetko potpuno netočna!

Pitanja za evaluaciju NAM (Prilog 1.)

1. Kako bih opisao/la situaciju?

2. O čemu razmišljam?

3. Zbog čega mislim da je ta misao točna?

4. Zbog čega mislim da nije točna ili nije u potpunosti točna?

5. Postoji li drugo objašnjenje za ovu situaciju?

6. Što je najgore što se može dogoditi? Što bih tada učinio/la?

7. Što je najbolje što se može dogoditi?

8. Koji ishod je najrealističniji?

**Utvrđivanje
točnosti**

**Alternativna
objašnjenja**

**Dekatastro-
fizacija**

Pitanja za evaluaciju NAM (Prilog 1.)

9. Što će se dogoditi ako nastavim ponavljati tu istu misao?

10. Što bi se moglo dogoditi da promijenim svoje razmišljanje?

11. Da je moj prijatelj _____ (ime) u toj situaciji i ima takvu misao, što bih mu rekao?

12. Što bih sada trebao učiniti?

**Utjecaj
NAM**

Distanciranje

**Problem
solving**

Provjeriti...

- Razumije li klijent da mu evaluacija NAM može pomoći da se osjeća bolje

- Da je klijent uvjeren da može učinkovito koristiti pitanja

- Da klijent razumije da se ne odnose sva pitanja na sve NAM

Provjera djelotvornosti evaluacije NAM

- Uvjerenost u NAM nakon evaluacije
- Kako se klijent sada osjeća
- **Ne očekivati da će uvjerenost u NAM biti 0%!**

Ako je evaluacija NAM bila neučinkovita...

**Postoje druge
NAM koje
nismo
identificirali**

**NAM je ujedno i
bazično
vjerovanje**

**Neučinkovita ili
površna
evaluacija**

**Klijent intelektualno
razumije da je NAM
iskrivljena, ali ne na
emocionalnoj razini**

**Klijent nije iznio
prave dokaze za
koje smatra da
podržavaju NAM**

**NAM je dio
disfunkcionalnog
procesa mišljenja**

Dodatne metode za rad s NAM

Alternativna pitanja

- Variranje pitanja kako bi klijent dobio funkcionalniju perspektivu

Kognitivne distorzije

- Pogreške u mišljenju
- Podučiti da sami nauče prepoznati ih

Dizajniranje bihevioralnog eksperimenta

- Planira se zajedno s klijentom, a provodi na seansi ili izvan nje
- Provjeriti što je klijent naučio iz iskustva i što mu to iskustvo znači za budućnost

Samootkrivanje

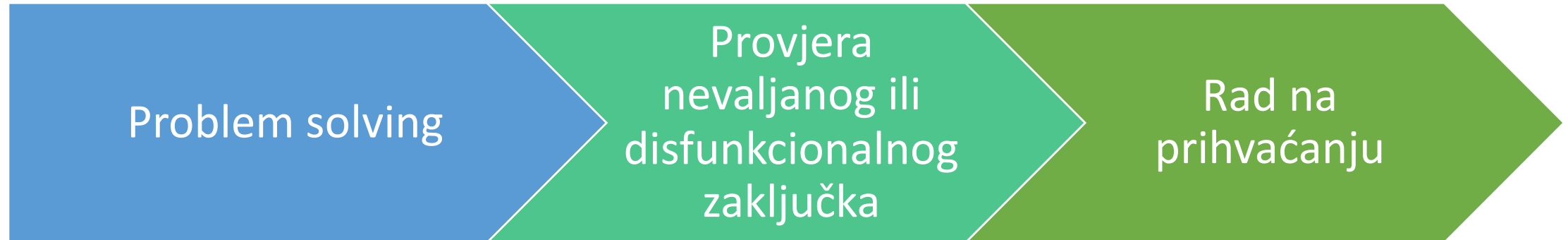
- davanje primjera mijenjanja NAM iz vlastitog iskustva

Pitati klijenta za odgovor

- kako on želi odgovoriti na NAM

KOGNITIVNE DISTORZIJE	PRIMJERI
Sve ili ništa mišljenje	<i>“Ako nisam u potpunosti uspješan, onda sam promašaj.”</i>
Katastrofizacija	<i>“Toliko ću se uznemiriti da neću uopće moći funkcionirati.”</i>
Emocionalno zaključivanje	<i>“Znam da puno zadataka na poslu odradim dobro, ali svjedeno se osjećam neuspješno.”</i>
Etiketiranje	<i>“Ja sam gubitnik.”</i>
Umanjivanje pozitivnog	<i>“Ovaj projekt odradio sam dobro, ali to ne znači da sam uspješan, već da mi se posrećilo.”</i>
Uvećavanje/ umanjivanje	<i>“Dobivanje osrednje ocjene dokazuje da nisam dovoljno dobar. Dobivanje visoke ocjene ne znači da sam pametan.”</i>
Mentalni filter	<i>“Obzirom da sam dobio jednu lošu evaluaciju (koja je sadržavala i nekoliko visokih ocjena), znači da sam loš u svom poslu.”</i>
Čitanje misli	<i>“On misli da ja nemam pojma o tom projektu.”</i>
Pretjerana generalizacija	<i>“Budući da sam se osjećao neugodno na sastanku, to znači da nemam ono što je potrebno da bih stekao prijatelje.”</i>
Personalizacija	<i>“Majstor se otresao na mene jer sam učinio nešto loše.”</i>
Izjave "moram" i "trebam"	<i>“Užasno je što sam pogriješio. Moram uvijek dati sve od sebe.”</i>
Tunelsko gledanje	<i>“Učitelj mog sina ne može ništa učiniti kako treba. Kritičan je, nesenzitivan i loš u podučavanju.”</i>

KADA JE NAM ISTINITA...



Zaključak

- Važnost pronalaženja ključnih NAM koje rezultiraju negativnim emocijama i disfunkcionalnim ponašanjem
- Takve misli su NETOČNE, ODMAŽU ili OBOJE
- Evaluacija NAM - **vještina**



Hvala na pažnji!