



# Identifikacija automatskih misli

Lucija Bertić Majkopet  
II. stupanj edukacija kognitivne bihevioralno terapije

# Sadržaj

01

Automatska misao

02

Forme automatskih misli

03

Kako identificirati  
automatske misli?

04

Kako riješiti poteškoće  
identifikacije automatskih  
misli?



## Automatska misao

*engl. Automatic thoughts are a stream of thinking that coexists with a more manifest stream of thought.*

→ Misli koje koegzistiraju s tokom misli o nekoj situaciji.

**Prisutne kod svih ljudi.**

**Kratke i brze.**

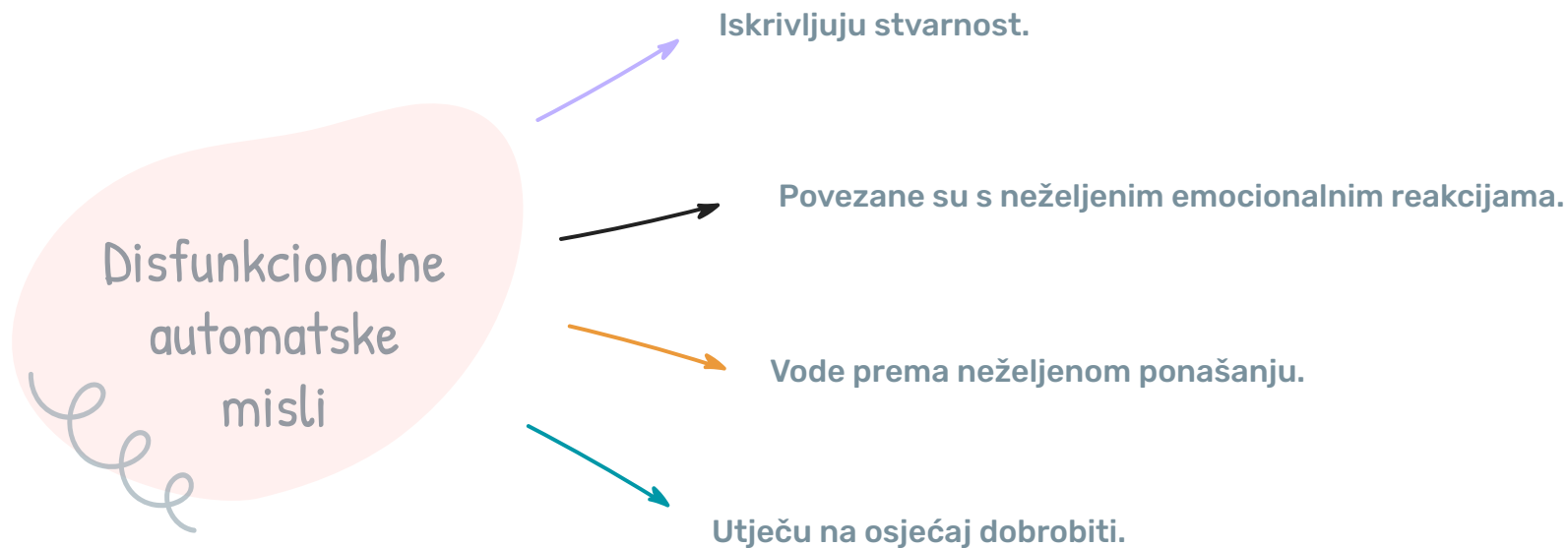
**Vrlo često ih klijenti nisu svjesni.**

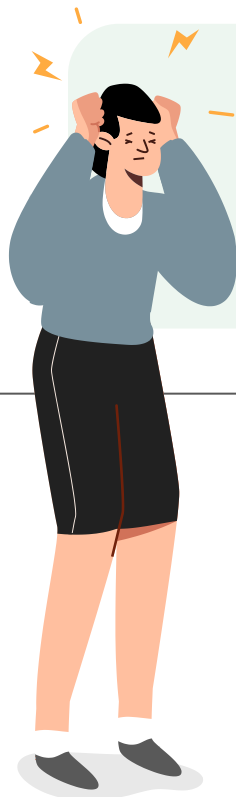
emocije

obrazaca  
ponašanja

fiziološke  
promjene

# Karakteristike disfunkcionalnih automatskih misli





**Disfunkcionalne automatske misli su uvijek negativne,**  
osim ako:

**01**

**je klijent u  
maničnom stanju**

*"Odlična je ideja testirati koliko najbrže moj auto može ići!"*

**02**

**klijent ima narcisoidne  
crte ličnosti**

*"Bolji sam od drugih!"*

**03**

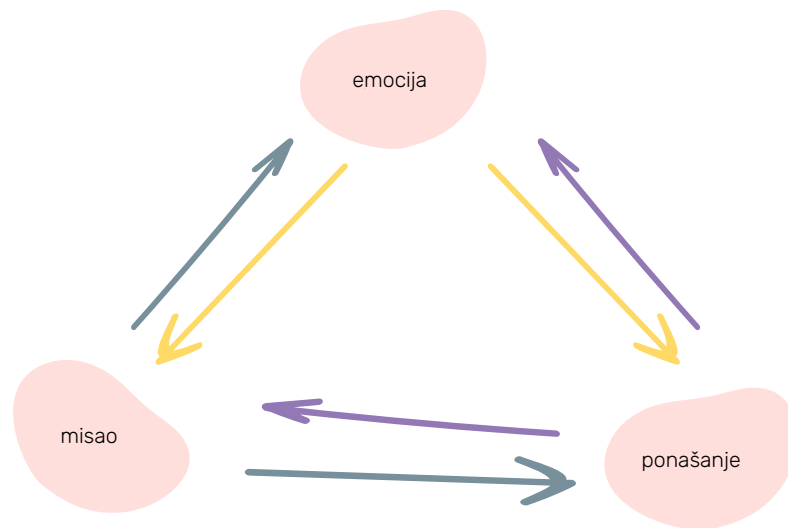
**si klijent sam dopušta  
maladaptivna ponašanja**

*"U redu je opijati se jer to svi  
moji prijatelji rade"*

## Negativna automatska misao može biti o:

- kognicijama - *misli, slike, vjerovanja, maštarenja, uspomene*
- emocijama
- ponašanjima
- metakognicijama - *čudne ideje, osjećaj da im misli lete*

- **prije** neke situacije - *"Što ako se naljuti na mene?"*
- **tijekom** neke situacije - *"Sigurno misli da ovo loše radim."*
- **nakon** neke situacije - *"Nisam ga trebala nazvati."*



# Forme automatskih misli

## interpretacija iskustva



- automatska misao ≠ interpretacija
- tražimo doslovnu riječ tj. verbalizaciju misli

## AM kao pitanja



- postaviti pitanje “Što te brine u vezi toga?” i/ili “Što misliš što se najgore može dogoditi?”

PITANJE	STVARNA MISAO
“Hoću li se moći nositi s tim?”	“Neću se moći nositi s tim”
“Što ako ja to ne mogu napraviti?”	“Izgubit ću posao ako to ne napravim”



## misao kao dio (raz)govora



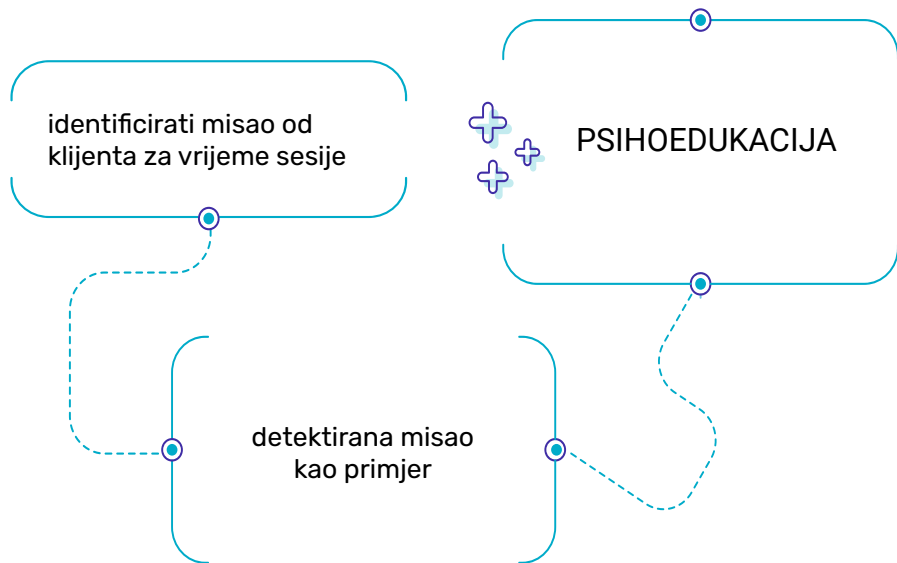
DIO GOVORA	AUTOMATSKA MISAO
“Valjda sam bila zabrinuta o tome što će mi reći”	“Kritizirat će me.”
“Nisam se mogla natjerati da počnem čitati”	“Ne mogu ovo”

## kratke fraze



- verbalizacija AM kao “Oh, ne!” → pronaći joj značenje

# Kako identificirati NAM?



- vještina koja se uči
- tipična pitanja:
  - "Što ti prolazi/je prolazilo/će prolaziti kroz glavu?"
  - "O čemu razmišljaš/O čemu si razmišljao/O čemu ćeš misliti?"
- KADA?
  - nakon opisane problematične situacije, emocije, ponašanja ili neželjene reakcije
  - nakon negativne emocije ili neželjenog ponašanja za vrijeme sesije



- Kada se izmami jedna NAM, treba nastaviti s pitanjima kako bi se vidjelo stoji li iza te jedne automatske misli još važnih misli koje osoba ima → **PROŠIRENI KOGNITIVNI MODEL**

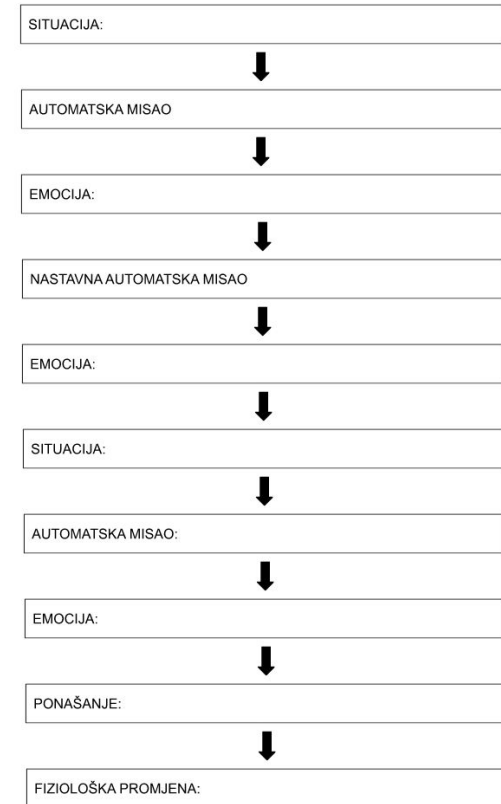
JUDITH: [summarizing] So you felt sad when you thought, “I’ve used up most of my savings.” Did you feel any other emotion?

ABE: I think I felt anxious.

JUDITH: What was going through your mind that made you feel anxious?

ABE: I was thinking, “What’s going to happen to me? What if I can’t make rent? Am I going to wind up on the street?”

#### PROŠIRENI KOGNITIVNI MODEL - Identifikacija automatskih misli



# Kako riješiti poteškoće u identificiranju automatskih misli?





## QUESTIONS TO IDENTIFY AUTOMATIC THOUGHTS WORKSHEET

REMEMBER: JUST BECAUSE I THINK SOMETHING, DOESN'T NECESSARILY MEAN ITS TRUE. WHEN I CHANGE MY UNHELPFUL OR INACCURATE THOUGHTS, I'LL LIKELY FEEL BETTER.

1. WHATS GOING THROUGH MY MIND? OR "WHAT AM I THINKING?"

2. WHAT AM I DEFINITELY NOT THINKING? (IDENTIFYING AN OPPOSITE THOUGHT CAN HELP PROMPT YOU TO IDENTIFY THE ACTUAL THOUGHT.)

3. WHAT DOES THE SITUATION MEAN TO ME?

4. AM I MAKING A PREDICTION? OR REMEMBERING SOMETHING?

Hvala na pažnji!

# Literatura

Beck, J.S. (2021). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. The Guilford Press. (Poglavlje 12)

Beck, J. S. (2020). CBT worksheet packet.

Živić-Beričević, I. (2003). Uloga automatskih misli i ispitne anksioznosti u uspjehu studenata. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 12(5 (67)), 703-720.