

REAGIRANJE NA AUTOMATSKE MISLI

STANKA FIŠTREK, MAG. PSYCH.



01

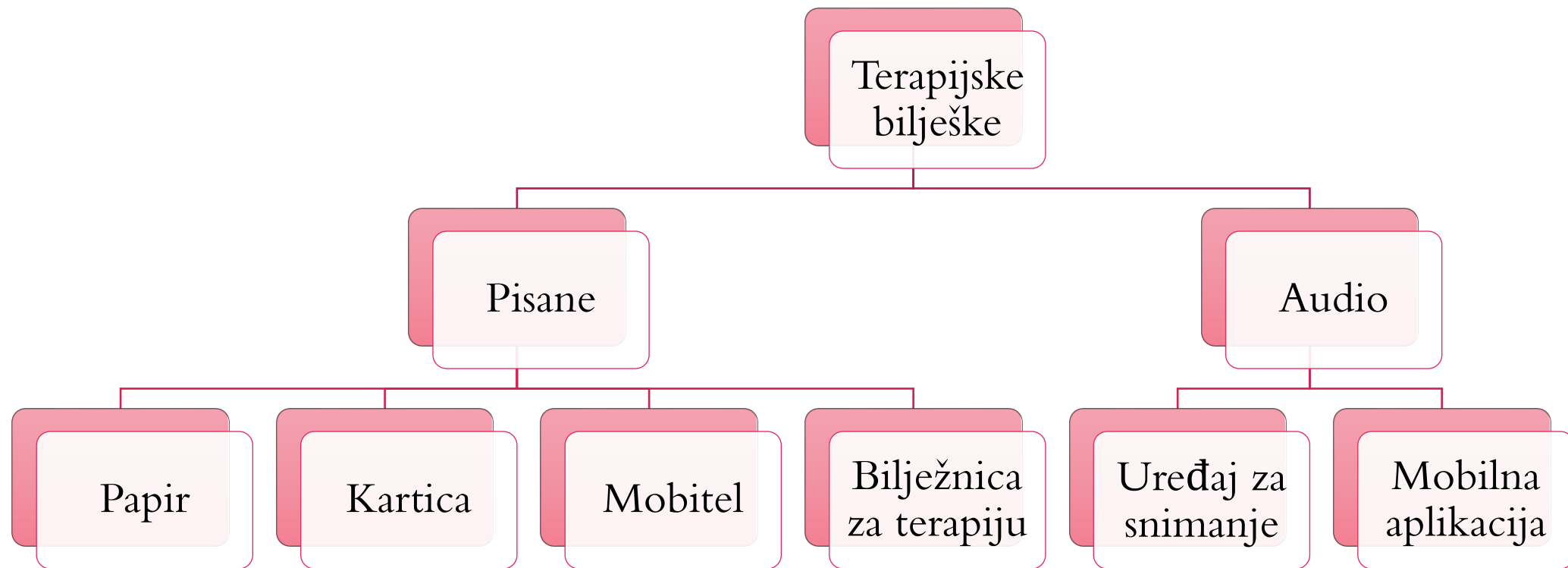
Kako pomoći
klijentu u
sastavljanju
terapijskih bilješki?

02

Kako podučiti
klijenta da koristi
radne listove za
prepoznavanje
NAM?

03

Što učiniti ako
radni listovi nisu
učinkoviti?



TERAPIJSKE BILJEŠKE

"Možete li sažeti ovo o čemu smo upravo razgovarali?"

"Što mislite da bi bilo važno za vas da zapamtite ovaj tjedan?"

Ako se ponovno nađete u sličnoj situaciji, što želite reći samome sebi?"

AKO SMATRAMO DA JE PREKRATKO,
PREOPŠIRNO, ZBUNJUJUĆE, NEPOTPUNO ...

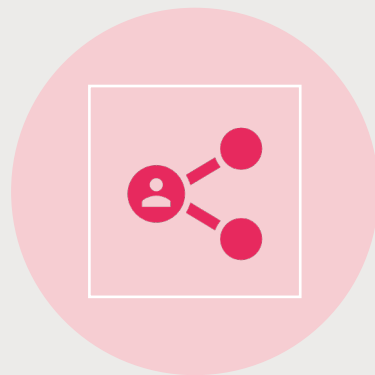
"Mislim da ste blizu, no pitam se bi li Vam možda bilo korisnije da to zapamtite na slijedeći način _____?"

"Želite li se podsjetiti i na _____?"

TERAPIJSKE BILJEŠKE



POŽELJNO SVAKODNEVNO
ČITANJE



MOTIVACIJA – POVEZIVANJE
S KLIJENTOVIM
VRIJEDNOSTIMA I
CILJEVIMA; ISPITATI
PREPREKE

Kada pomislim “*Nikad neću ništa uspjeti napraviti*”, podsjetit ću sam sebe:

1. Trebao bih se usmjeriti na ono što mogu učiniti sada.
2. Ne moram sve odraditi savršeno.
3. Smijem tražiti pomoć. To nije znak slabosti.

Zatim trebam odlučiti što je najlaške učiniti i postaviti timer na 10 minuta. Kad istekne 10 minuta, mogu odlučiti hoću li nastaviti raditi ili ne.

ODGOVARANJE NA NAM



Lista za evaluaciju NAM 1 (Prilog 1.)



Radni list Zapisnik misli (Prilog 2.)

RADNI LIST “ZAPISNIK MISLI” (PRILOG 2.)

Radni list "Zapisnik 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.** Trebat će Vam otprilike 5 – 10 minuta za ispunjavanje Zapisnika misli. Zapamtite da sva pitanja nisu primjenjiva na sve automatske misli. Trebate učiniti sljedeće:

- Kad primijetite da Vam se raspoloženje pogoršava, ili radite nešto što Vam ne pomaže, zapitajte se „Što mi upravo prolazi kroz glavu?“, i što je brže moguće zabilježite misao ili mentalnu sliku u stupac Automatska misao.
- Situacija može biti vanjska (nešto što se upravo dogodilo ili nešto što ste učinili) ili unutarnja (intenzivna emocija, bolna senzacija, slika, sanjarenje, retrospekcija ili bujica misli, npr. razmišljanje o svojoj budućnosti).
- Popunite preostale stupce. Možete pokušati prepoznati kognitivne distorzije s liste ispod. Ponekad je moguće primijeniti više distorzija. Provjerite da ste odgovorili na pitanja s dna liste kako bi dobili adaptivni odgovor.
- Pravopis, rukopis i gramatika nisu važni.
- Vrijedilo je ispuniti ovaj radni list ako vam se raspoloženje poboljšalo za 10% ili više.

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

DATUM / VRIJEME	SITUACIJA	AUTOMATSKA MISAO	EMOCIJE	ADAPTIVNI ODGOVOR	POSljedICA
	1. Koji aktualni događaj, tijek misli, sanjarenje ili sjećanje je izazvalo neugodnu emociju? 2. Koje (ako ih ima) nelagodne fizičke simptome ste imali?	1. Koje misli ili predodžbe su Vam prošle glavom? 2. Koliki je stupanj uvjerenja u svaku od misli u tom trenutku (0-100%)?	1. Koje ste emocije (tuga, anksioznost, ljutnja i sl.) osjetili u tom trenutku? 2. Koliki je bio intenzitet svake emocije (0-100%)?	1. Koju ste kognitivnu distorziju napravili? 2. Upotrijebite pitanja s dna tablice kako biste odgovorili na automatske misli i zapišite sve korisne odgovore. 3. Koliko vjerujete u svaki od odgovora (0-100%)?	1. Koliko sada vjerujete u svaku automatsku misao (0-100%)? 2. Koje emocije sada osjećate i koliko su intenzivne (0-100%)? 3. Što ćete poduzeti?
6/23	Razmišljam o razgovoru za posao.	Bit ću nervozan, neću znati što reći i 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 neki drugi. 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 li dobijem posao. (90%) Razmišljanje da neću dobiti posao me samo čini anksioznim. Osjećam se bolje radi spoznaje da nije kraj svijeta ako ne dobijem posao. (100%) Rekao bih Gabrijelu da nije smak svijeta ako je nervozan i ne dobije posao. Ali ako više vježba, to će biti manje nervozan. (100%) Trebam vježbati što ću reći i onda odglumiti da nisam nervozan. (100%)	1. AM (50%) 2. Anksioznost (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? Mogu li to preživjeti? Što je najbolje što se može dogoditi? Što je najvjerojatnija posljedica? (4) Što je učinak vjerovanja u automatsku misao? Što bi mogao biti učinak promjene u mom razmišljanju? (5) Što bih trebao poduzeti glede toga? (6) Ako bi _____ (ime prijatelja) bio u takvoj situaciji i to pomislio, što bih mu rekao?

RAD S KLIJENTOM NA NAM

1.

• Identificiranje NAM

2.

• Lista pitanja (Prilog 1.)

3.

• Radni list Zapisnik misli (Prilog 2.)

SAVJETI:

Ispuniti listu na seansi prije nego ju zadamo kao samostalan rad (DZ)

Zapisnik misli u dvije faze: prvo četiri stupca, a zatim posljednja dva

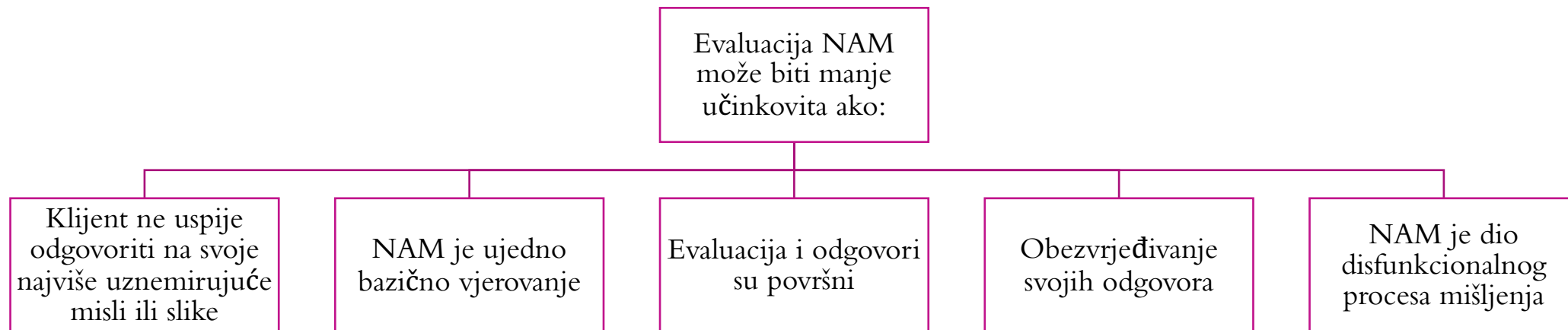
Pitati za moguće prepreke

KADA RADNI LIST NIJE OD POMOĆI...

Ne prenaplašavati važnost radnih listova

Većini klijenta u nekom trenutku ispunjavanje radnih listova ne pruža dovoljno olakšanja

Naglašavanjem općenite korisnosti i promatranjem “zastoja” kao mogućnost za učenje, pomažemo klijentu izbjeći NAM o sebi, terapiji, radnim listovima ili nama



ALTERNATIVNE METODE (PREČACI)

1. "Kada pomislim _____, trebam podsjetiti sam sebe _____."

2. Tabela NAM i odgovor

Automatska misao

„Ne želim otići na okupljanje povodom godišnjice.”

Odgovor na automatsku misao

„Bolje je za mene da odem. Mogao bih se ponovno povezati s nekim ljudima. Možda netko ima i kakvu vezu za posao.”

HVALA NA PAŽNJI!

