

TESTIRANJE DISFUNKCIONALNIH MISLI

Zapamtite, misli mogu biti 100% ili 0% točne ili negdje između toga.

To što mislite nešto ne znači da je to istina!

Provedite 5 do 10 minuta u ispunjavanju Zapisa misli. Primijetite da neće svako pitanje biti primjenjivo na svaku automatsku misao. Slijedi uputa što trebate raditi.

1. Kada primijetite da vam se raspoloženje pogoršava ili se uhvatite u nekom neprimjerenom ili nepoželjnom ponašanju, postavite si pitanje *Što mi sada prolazi kroz glavu?* i što je prije moguće zapišite misao ili mentalnu sliku u stupac s Automatskim mislima.
2. Situacija može biti izvanjska (nešto što se dogodilo ili što ste vi učinili) ili unutarnja (intenzivna emocija, bolna senzacija, slika, sanjarenje, *flashback*, ili bujica misli – npr. prilikom razmišljanja o budućnosti).
3. Zatim ispunite ostatak stupaca. Možete pokušati identificirati kognitivne distorzije s popisa u nastavku. Moguće je da je za jednu misao primjenjivo više distorzija istovremeno. Obavezno koristite pitanja koja se nalaze pri dnu tablice da biste formulirali adaptivan odgovor.
4. Rukopis, greške u jeziku i gramatici nisu važni.
5. Znat ćete da ste uspješno proveli zadatak ako vam se raspoloženje popravi za najmanje 10%.

Kognitivne distorzije	Primjer
Sve-ili-ništa mišljenje	Ako nisam skroz uspješan/na, to znači da sam neuspješan/na.
Katastrofiziranje (proricanje budućnosti)	Toliko ću se uzrujati, da uopće neću moći funkcionirati.
Diskvalificiranje ili umanjivanje pozitivnog	To što sam dobro napravio projekt ne znači da sam kompetentan/na, samo sam imao/la sreće.
Emocionalno zaključivanje	Znam da puno toga na poslu odradim kako treba, ali se svejedno osjećam neuspješno.
Etiketiranje	Ja sam gubitnik/ca. On/a je loš/a.
Pretjerano uveličavanje/umanjivanje	Dobivanje srednjih ocjena dokazuje koliko sam neadekvatan/na. Dobivanje odličnih ocjena ne znači da sam pametan/na.
Mentalni filter (selektivno procesiranje)	To što sam dobio/la jednu lošu ocjenu na evaluaciji (koja je sadržavala i nekoliko izvrsnih ocjena), znači da ne znam raditi svoj posao.
Čitanje misli	On misli da ja ne znam ništa o ovom projektu.
Pretjerana generalizacija	To što mi je bilo neugodno na zadnjem okupljanju, znači da nemam ono što je potrebno za sklapanje prijateljstva.
Personalizacija	Majstor nije bio ljubazan prema meni jer sam napravio/la nešto krivo.
Izjave „trebati“ i „morati“ (imperativi)	Grozno je to što sam pogriješio/la. Trebam uvijek napraviti najbolje!
Tunelsko gledanje	Učiteljica mog sina ništa ne radi kako treba. Stalno kritizira, neosjetljiva je i loša u poučavanju.

Radni list za testiranje misli, prevedeno iz knjige Beck, J. S. (2021). *Cognitive-behavior therapy: basics and beyond (third edition)*. New York: The Guilford press.

1. Koja je trenutna situacija? Možda razmišljaš o nečemu što se upravo dogodilo u okruženju ili o nečemu što se dogodilo unutar tebe (intenzivna emocija, bolna senzacija, slika, sanjarenje, sjećanje ili niz misli, npr. razmišljanje o mojoj budućnosti). Dobio sam kaznu za parkiranje.

2. Što trenutno mislim ili zamišljam? Tako sam glup.

3. Koja je kognitivna distorzija prisutna? (opcionalno) Generalizacija, etiketiranje.

4. Što me navodi da mislim da je ova misao istinita? Nisam trebao izgubiti pojam o vremenu.

5. Što me navodi da mislim da ova misao nije u potpunosti istinita? I drugi ljudi dobivaju kazne za parkiranje, to ne znači nužno da su glupi.

6. Koji je drugi način da ovo sagledam? Samo sam pogriješio.

7. Što mogu učiniti ako se dogodi najgore? Mogu nastaviti plaćati kazne, ali možda bi mi bilo mudrije postaviti alarm na mobitelu kako bih izbjegao ponavljanje kazni.

8. Što je najbolje što se može dogoditi? Nikada više neću dobiti kaznu za parkiranje.

9. Što je najvjerojatnije? Postoji određena vjerojatnost da dobijem novu kaznu, ali vjerojatno ću se sjetiti što mi se desilo ovaj put, pa ću više paziti.

10. Što će se dogoditi ako si stalno budem ponavljao ovu misao? Stalno ću biti ljut na sebe, uzrujan.

11. Što bi se moglo dogoditi ako promijenim način razmišljanja? Osjećat ću se bolje.

12. Što bih rekao prijatelju ili članu obitelji (sjetite se konkretne osobe) Gabe da se to njemu/njoj dogodi? Nije kraj svijeta. Zaboravio si platiti, odnosno pogriješio si. Znaš što ćeš učiniti sljedeći put.

13. Što bi bilo mudro napraviti sada? Preusmjeriti misli na neku drugu temu. Ići prošetati.
