

Tehnike za identifikaciju automatskih misli

1. Što vam je u tom trenutku prošlo kroz glavu? Što ste tada mislili?

Kako/kada identificirati AM?

- a) Postavite pitanje kada primijetite kod klijenta promjenu u afektu ili u intenzitetu emocije koju primjećujete.
- b) Zamolite klijenta/icu da opiše problematičnu situaciju ili vrijeme kada je osjetio/la promjenu u svojim osjećajima i postavite ista pitanja.
- c) Ako je potrebno, napravite s klijentom/icom imaginaciju u kojoj će vam detaljno opisati specifičnu situaciju ili vrijeme kada je osjetio/la promjenu u osjećaju i tada postavite ova pitanja.
- d) Po potrebi ili želji, igrajte uloge s klijentom/icom (kao da se situacija sada događa) i onda postavite ista pitanja.
- e) Ako klijent/ica kaže da mu/joj ništa ne prolazi kroz glavu, da nema misli ni slika, krenite od onoga što osoba primjećuje, govori (tj. senzacije, osjećaji itd.) i "istražujte" dok ne dođete do AM.

2. Dodatna pitanja:

- a) Što pretpostavljate da ste mogli misliti?
- b) Mislite li da ste mogli misliti _____ ili _____?
- c) Jeste li zamislili nešto što se moglo dogoditi ili zapamtiti nešto što se dogodilo?
- d) Što vama znači ta situacija?
- e) Jeste li pomislili _____? (*Terapeut predlaže misao suprotnu onoj koju očekuje*).

Datum / vrijeme	Situacija	Automatska misao	Emocije
	1. Koji aktualni događaj, tijek misli, sanjarenje ili sjećanje je izazvalo neugodnu emociju? 2. Koje (ako ih je bilo) nelagodne fizičke simptome ste imali?	1. Koje misli ili predodžbe su Vam prošle glavom? 2. Koliki je stupanj uvjerenja u svaku od tih misli u tom trenutku (0-100%)	1. Koje ste emocije (tuga, anksioznost, ljutnja itd.) osjetili u tom trenutku? 2. Koliki je bio intenzitet svake emocije (0-100%)?
30.6., 12:55	Pišem upute za zadaću za polaznike Praktikum 2. Pritisak u glavi.	Nisam to pripremila dovoljno jasno. 70% Zbog mene će svi pogrešno napraviti zadaću. 60%	Tjeskoba 60%