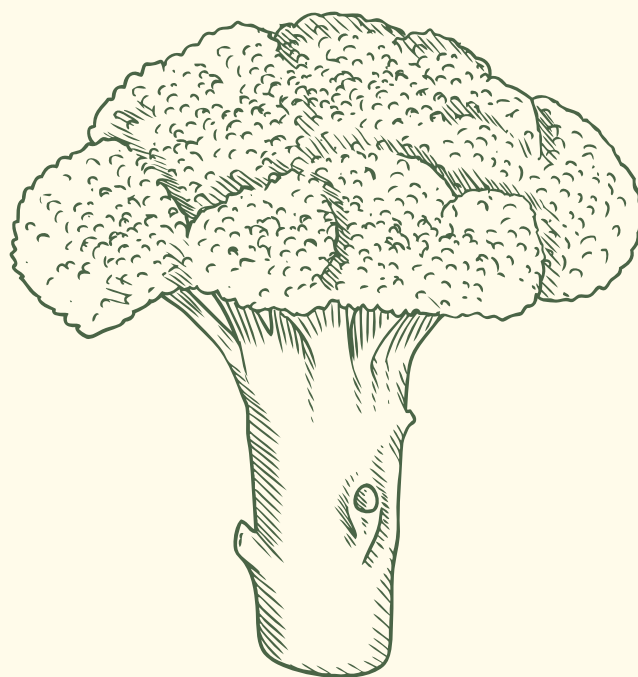


# ANALIZA MYŚLI AUTOMATYCZNYCH



# Myśli automatyczne

Myśli automatyczne towarzyszą wielu sytuacjom związanym z jedzeniem, czy aktywnością fizyczną. Jeżeli są zachowania przed którymi próbujemy się powstrzymać, a pojawiają się sytuacje, które kuszą nas do powrotu do starych, dobrze ukształtowanych, wręcz automatycznych nawyków, mogą im towarzyszyć myśli automatyczne. Powstają na bazie naszych uprzednich doświadczeń, mają silne zabarwienie emocjonalne, kiedy pojawiają się "na gorąco" są nieuświadomione i wywołują nieprzyjemne emocje. Są spontaniczne i często krótkotrwałe, niestety mają charakter skrótów myślowych, są traktowane jak prawda, ale często są uogólnieniem, niekoniecznie prawdziwym. Wielu z nas ich doświadcza i osoby zdrowe są w stanie sobie z nimi poradzić, trzeba sobie je uświadomić i się z nimi skonfrontować.

Model ABC autorstwa Alberta Ellisa, twórcy racjonalno-emotywniej terapii behawioralnej, która opiera się właśnie na zmianie dysfunkcyjnych przekonań, odnosi się do rozpoznawania i analizy myśli automatycznych i przekonań.

„A” – wydarzenie aktywizujące – w trakcie którego dochodzi do uaktywniania się myśli automatycznych (częstowanie słodyczami), mogą to być też myśli, wspomnienia.

„B” (beliefs) – myśli automatyczne, przekonania – aktywujące się natychmiast, bez kontroli, na granicy świadomości ub świadomie. U ich podłoża leżą nasze schematy poznawcze, w których osadzone są nasze przekonania o sobie, świecie, przyszłości.

„C” (consequences) – konsekwencje w postaci emocji, zachowań. Mogą zdrowe, nawet negatywne jak smutek, czy żal po śmierci kogoś bliskiego. Mogą być też zaburzone, kiedy są przesadzone, prowadzą do rozpaczki, depresji.

# Myśli automatyczne

Analiza w tym modelu ABC sytuacji związanych z relacją z jedzeniem może być bardzo pomocna w zrozumieniu właśnie tego, że to nasze myśli odpowiadają w głównej mierze za zachowanie, czy emocje, a nie sama sytuacja, która często jest neutralna.

ZDARZENIE A **NIE WYWOŁUJE** STANU C,  
ALE TO MYŚLI, OBRAZY AUTOMATYCZNE B WPŁYWAJĄ NA STAN C.

Naszym zadaniem jest szukanie argumentów podważających wiarygodność myśli automatycznych, które się pojawiają. Zmieniając natężenie emocji poprzez taką chłodną analizę będzie nam łatwiej wytrwać w założeniach dotyczących sytuacji, z którymi się mierzymy.

Analiza i próba przedefiniowania takich myśli automatycznych będzie pomocna w podniesieniu poziomu zasobu jakim jest poczucie własnej skuteczności, tak bardzo potrzebne podczas dokonywania zmian. Dodatkowo wzmocni samoocenę i podniesie poziom motywacji, kiedy uświadomimy sobie, że wiele z uprzednich doświadczeń jest dowodem na naszą skuteczność. Niestety działanie w sposób automatyczny, nawykowy jest naszą super mocą, ale i przekleństwem. Fajnie jest jeździć na nartach i nie zastanawiać się nad każdym kolejnym ruchem, ale rutyna często prowadzi do zaniedbania, podobnie działa rutynowe myślenie.

TAK JAK W PRZYPADKU INNYCH NARZĘDZI, DOCEŃMY NOTOWANIE I DOKŁADNE WYKONANIE TAKIEJ ANALIZY PRZY POMOCY KARTKI I DŁUGOPISU. PRZELEJ MYŚLI NA PAPIER I ZMIEN SWOJE NEGATYWNE PRZEKONANIA. TRUDNO UWIERZYĆ TAKIM METODOM, DOPÓKI SAMI SIĘ NIE PRZEKONAMY.

ĆWICZ TĄ UMIEJĘTNOŚĆ, BY PÓŹNIEJ DOKONYWAĆ CHŁODNEJ ANALIZY ZAMIAST PODDAWAĆ SIĘ GORĄCYM, CZĘSTO NIEPRAWDZIWYM MYŚLOM.

# SYTUACJA:

Z kim byłaś? Co robiłaś? Kiedy to się stało? Gdzie byłaś?

Emocje	Automatyczne myśli	Dowody potwierdzające słusność gorącej myśli	Dowody podważające słusność gorącej myśli	Myśli alternatywne lub równoważące	Ponowna ocena emocji
Określ na skali od 1-100%	<p>Co przyszło mi do głowy zanim zaczęłam się tak czuć? Jeśli to prawda, co to o mnie mówi? Co to mówi o mnie, moim życiu i mojej przyszłości? Jakich obawiam się konsekwencji? Co najgorszego może się zdarzyć? Co to mówi o tym co myślą/czują wobec mnie inni? Co to mówi o ludziach w ogóle? Jakiego obrazu, wspomnienia a przychodzą mi na myśl w tej sytuacji?</p>	<p>Zakreśl gorącą myśl, której słusność zamierzasz sprawdzić. Zapisz faktyczne dowody potwierdzające słusność tej myśli. (Unikaj domysłów i interpretacji).</p>	<p>Czy przypominam sobie jakiegokolwiek doświadczenia, które sugerują, że ta myśl nie zawsze w 100% się sprawdza? Gdyby bliską osobę dręczyła taka myśl co bym jej poradziła? Gdyby bliska osoba wiedziała, że tak myślę, co poradziłaby mi? Co jej zdaniem mogłoby sugerować, że nie jest to absolutna prawda? Gdy się tak nie czuję, czy inaczej myślę o tego typu sytuacjach? Jak? Czy w przeszłości miałam jakieś myśli poprawiające mi samopoczucie? Jakiego? Czy byłam już w podobnej sytuacji? Co się wówczas stało? Czy aktualna sytuacja różni się czymś od poprzednich? Czy poprzednie doświadczenia nauczyły mnie czegoś co mogłoby mi pomóc? Czy jakieś drobne zaprzeczają słusności moich myśli? Gdy za 5 lat przypomnę sobie tę sytuację czy spojrzę na nią inaczej? Czy skoncentruję się na innym elemencie tego przeżycia? Czy pomijam jakieś silne pozytywne punkty we mnie albo w tej sytuacji? Czy wnioski z kolumn 3 i 4 znajdują potwierdzenie w dowodach? Czy obwiniam się za coś na co nie mam/miałam żadnego wpływu?</p>	<p>Czy po przeanalizowaniu dowodów z kolumn 4 i 5 można pomyśleć o tej sytuacji inaczej? Napisz jedno zdanie, które podsumowuje wszystkie dowody potwierdzające słusność gorącej myśli, a następnie podsumowujące dowody, które ją podważają. Czy ich połączenie spójnikiem „i” daje myśl równoważącą? Gdyby bliska osoba podobnie myślała i miał do dyspozycji te same informacje jakiej rady bym jej udzieliła? Jeśli moja gorąca myśl jest prawdą: - jakie mogą być tego najgorsze konsekwencje? - najlepsze konsekwencje? - jakie rozwiązanie jest najbardziej realistyczne? Czy ktoś komu ufam mógłby wymyślić jakieś inne spojrzenie na tę sytuację?</p>	Określ na skali od 1-100%

## SYTUACJA:

Emocje	Automatyczne myśli	Dowody potwierdzające słuszność gorącej myśli	Dowody podważające słuszność gorącej myśli	Myśli alternatywne lub równoważące	Ponowna ocena emocji

## SYTUACJA:

Emocje	Automatyczne myśli	Dowody potwierdzające słuszność gorącej myśli	Dowody podważające słuszność gorącej myśli	Myśli alternatywne lub równoważące	Ponowna ocena emocji

## SYTUACJA:

Emocje	Automatyczne myśli	Dowody potwierdzające słuszność gorącej myśli	Dowody podważające słuszność gorącej myśli	Myśli alternatywne lub równoważące	Ponowna ocena emocji

# NOTATKI



A series of 22 horizontal lines for writing, spaced evenly down the page.