



## Zapisovanie každodenných myšlienok

Pri nepríjemných udalostiach zaplavia našu myseľ automatické myšlienky. Pri traumatických situáciách naše myšlienky doslova „unesú“ našu myseľ a premenia štruktúru celého nášho mentálneho sveta. Prežitá trauma zanechá hlboké stopy v našej pamäti a na našej schopnosti koncentrácie.

<b>Modul</b>	<b>Kapitoly</b>	<b>Veľkosť skupiny</b>	<b>Trvanie</b>
• Povedomie	• Sústredenosť a pamäť	• Jednotlivec • Malá skupina	• 60 - 90 min

### Kľúčové slová

koncentrácia, práca s pamäťou

### Ciele

Táto aktivita podnecuje rozpoznávanie automatických myšlienkových vzorcov a zameriavaním pozornosti zvyšuje kapacitu pre koncentráciu.

### Účastníci

Odporúčame cvičenia vykonávať samostatne, obmedzenia pre skupinovú prácu však neexistujú.

### Popis

#### Krok 1: Fakty

Krátko popíšte nepríjemnú udalosť zo svojej minulosti, prítomnosti alebo dokonca budúcnosti. Porovnajte ju s pocitmi (napr. smútok, frustrácia, hanba, atď.) a porovnajte intenzitu pocitov (na stupnici od 1 do 10 - nech 10 znamená nanajvýš nepríjemne). Spoznávaním takýchto pocitov môžeme zabrániť tomu, aby nad nami prevzali kontrolu.

#### Krok 2: Zanalyzuj svoje myšlienky

V prvom stĺpci pomenujte svoje automatické myšlienky. Potom ohodnoťte ich vierohodnosť. V druhom stĺpci pomenujte rušivé podnety. A v treťom stĺpci skúste odpovedať alebo reagovať na každú automatickú myšlienku (podľa vzoru, ktorý nájdete na pracovnom liste k tejto aktivite).

#### Krok 3: Výsledky

Vráťte sa k stĺpcu »Prvotné reakcie« a znovu ohodnoťte svoje automatické myšlienky. Potom na vrchu časti »Fakty« znovu ohodnoťte intenzitu svojich pocitov. Aj malý pokles v intenzite vašich negatívnych pocitov je dôležitý. Vďaka tomuto procesu budú nepríjemné udalosti pravdepodobne stále nepríjemné, ale nie až tak rozrušujúce ako predtým.

## Potrebné materiály

papier a pero, pracovný list

## Metodika

self-learning, technika self-awareness, self-analysis

## Tipy pre lekтора

Ak je aktivita vykonávaná v skupine, lektor by mal mať zručnosti v oblasti skupinovej dynamiky a dostatok skúseností s tým, ako posilniť kohéznosť skupiny a interakciu účastníkov.

## Zdroj (APA)

Prezaté a upravené z: Schiraldi, R.G. 2016. *The PTSD Sourcebook*. New York, NY : McGraw Hill Education.

## Pracovné listy

Áno

## Vypracoval

WIN (Wolfgang Eisenreich).



CC - Nekomerčné použitie derivátov  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

### *Zapisovanie každodenných myšlienok. Obnovené*

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Tento projekt bol financovaný s podporou Európskej Komisie. Táto publikácia reprezentuje výlučne názor autorov a Komisia a ani národná agentúra nezodpovedajú za akékoľvek použitie informácií obsiahnutých v tejto publikácii.

<https://posttraumatic-integration.eu/>