



## Post-traumatic Integration

Low-level Psychosocial Support  
and Intervention for Refugees

### Bilježenje svakodnevnih misli

Kad se dogodi nešto neugodno, naš um automatski se puni mislima. Kod traumatičnih događaja naše misli zapravo „kidnapiraju“ naš um i restrukturiraju čitav naš mentalni tijek. Trauma ostavlja duboke posljedice na naše pamćenje i sposobnosti koncentracije.

#### Modul

- Svijest

#### Podmoduli

- Koncentracija i pamćenje

#### Veličina grupe

- Individualni rad
- Manja grupa

#### Trajanje

- 60 - 90 min

#### Ključne riječi

Koncentracija, rad na pamćenju

#### Ciljevi

Ova aktivnost potiče prepoznavanje obrazaca automatskih misli i fokusiranjem pažnje povećava našu sposobnost koncentracije.

#### Sudionici

Preporučljivo je ovu vježbu izvoditi individualno, ali može se provoditi i u grupnom radu.

#### Opis

##### Korak 1: Činjenice

Kratko opišite uznemirujući događaj iz prošlosti, sadašnjosti ili čak budućnosti. Povežite se s osjećajima (npr., tuga, frustracija, krivnja itd.) i procijenite intenzitet tih osjećaja (na ljestvici od 1 do 10, gdje je 10 „ekstremno neugodno“). Dobar doticaj s tim osjećajima može nam pomoći da ovladamo njima.

##### Korak 2: Analizirajte misli

U jedan stupac zapišite automatske misli, a zatim ocijenite koliko vjerujete u svaku. U drugi stupac zapišite njihove distorzije. U trećem stupcu pokušajte odgovoriti na svaku automatsku misao (pratite predložak iz radnog listića ove aktivnosti).

##### Korak 3: Rezultati

Vratite se na stupac »Inicijalni odgovori« i ocijenite svoje automatske misli. A zatim ponovo ocijenite intenzitet svojih emocija u rubrici „Činjenice“. Čak i malo smanjenje osjećaja uznemirenosti je važno.

Nakon ovog procesa, uznemirujući događaji vjerojatno će i dalje biti uznemirujući, ali ne onako kao prije.

## Materijali

papir i olovka, radni listić

## Metoda

papir i olovka, radni listić

## Savjet za facilitatore

Ako se aktivnost provodi u grupi, voditelj treba biti vješt u upravljanju grupnom dinamikom i imati dovoljno iskustva da poveća koheziju grupe i potakne reakcije sudionika.

## Izvor

prilagođeno iz: Schiraldi, R.G. 2016. *The PTSD Sourcebook*. New Your, NY : McGraw Hill Education.

## Radni listići

da

## Suradnik

WIN (Wolfgang Eisenreich).



CC - Attribution-NonCommercial-NoDerivatives  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

*Bilježnje svakodnevnih misli.* Preuzeto s/sa

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



Ova publikacija ostvarena je uz financijsku potporu Europske komisije. Publikacija odražava isključivo stajališta autora i Komisija se ne može smatrati odgovornom ni za kakvu primjenu informacija koje se u njoj nalaze.

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