Post-traumatic Integration
Low-level Psychosocial Support and Intervention for Refugees

Beleženje vsakodnevnih misli

Ob neprijetnih dogodkih nam um napolnijo avtomatske misli. Ob travmatičnem dogodku naše misli "ugrabijo" naš um in prestrukturirajo celoten miselni potek. Doživeta in preživeta travma pusti v našem spominu in na sposobnostih koncentracije globoke posledice.

Modul	Podmoduli	Velikost skupine	Trajanje
• Zavedanje	• Koncentracija in spomin	• Individualno • Mala skupina	• 60 - 90 min

Ključne besede

koncentracija, spominjanje

Cilji

Spodbujati prepoznavanje vzorcev avtomatskih misli in višati sposobnost koncentracije z usmerjanjem pozornosti.

Udeleženci

Priporočljivo je, da se aktivnost izvaja individualno, a ni omejitev za uporabo v skupini.

Opis

Korak 1: Dejstva

Na kratko opišite vznemirljiv dogodek iz preteklosti, sedanjosti ali celo prihodnosti. Povežite se z občutki (npr. žalost, frustracija, krivica itd.) in ocenite intenzivnost teh občutkov (v merilu od 1 do 10, pri čemer je 10 - izjemno neprijetno). Vzpostavitev stika s tovrstnimi občutki lahko prepreči, da nas le-ti kontrolirajo.

Korak 2: Analiza misli

V prvem stolpcu poimenujte vaše avtomatske misli. Nato ocenite, koliko vsaki od misli verjamete. V drugem stolpcu prepoznajte (miselna) popačenja. V tretjem stolpcu pa se poskusite odzvati na ali se pogovarjati z vsako avtomatsko mislijo (sledite predlogi, ki jo najdete v izročkih te aktivnosti).

Korak 3: Rezultati

Vrnite se v stolpec »Začetni odzivi« in ponovno ocenite svoje avtomatske misli. Nato na vrhu razdelka »Dejstva« ponovno ocenite intenzivnost čustev. Pomemben je celo majhen upad vaših občutkov vznemirjenosti. S tem procesom bodo vznemirjajoči dogodki najbrž še vedno moteči, vendar ne tako moteči kot prej.

Material

papir in svinčnik, izroček/predloga

Metoda

samoučenje, tehnika samozavedanja, samoanaliza

Nasvet moderatorjem

Če se dejavnost izvaja v skupini, mora biti moderator izurjen v skupinski dinamiki in imeti dovolj izkušenj, da bo znal okrepiti povezanost skupine in interakcije udeležencev.

Vir (APA)

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

Priloge

da

Prispevalec

WIN (Wolfgang Eisenreich).

CC - Priznavanje avtorstva-Nekomercialno-Brez predelav
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/

Beleženje vsakodnevnih misli. Pridobljeno iz

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

Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, saj le-ta odraža zgolj in samo stališče avtorjev; zato komisija ni odgovorna za kakršnokoli uporabo podatkov, ki jih ta publikacija vsebuje

https://posttraumatic-integration.eu/