



## 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.

<b>Modul</b>	<b>Podmoduli</b>	<b>Velikost skupine</b>	<b>Trajanje</b>
• 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/>