



## Αρχείο καταγραφής καθημερινών σκέψεων

Όταν συμβαίνουν δυσάρεστα συμβάντα, το μυαλό μας κατακλύζεται από αυτόματες σκέψεις. Σε περίπτωση τραυματικού συμβάντος, οι σκέψεις μας ουσιαστικά «απαγάγουν» το μυαλό μας και επαναδομούν ολόκληρο τον ψυχικό μας κόσμο. Το τραύμα που έχει βιώσει και από το οποίο έχει επιβιώσει ένας άνθρωπος έχει προφανείς συνέπειες στις ικανότητες μνήμης και συγκέντρωσης.

### **Ενότητα**

- Ευαισθητοποίηση

### **Υποενότητες**

- Συγκέντρωση και σκέψη

### **Μέγεθος ομάδας**

- Ατομικά
- Μικρή ομάδα

### **Διάρκεια**

- 60 - 90 λεπτά

### Λέξεις-κλειδιά

συγκέντρωση, εργασία με τη μνήμη

### Στόχοι

Η δραστηριότητα προάγει την αναγνώριση των προτύπων των αυτόματων σκέψεων και αυξάνει την ικανότητα συγκέντρωσης μέσω της εστίασης της προσοχής.

### Συμμετέχοντες

Συνιστάται αυτή η δραστηριότητα να πραγματοποιείται σε ατομικό επίπεδο, αλλά δεν υπάρχουν περιορισμοί εάν θέλετε να την υλοποιήσετε σε ομάδες.

### Περιγραφή

#### **Βήμα 1: Τα γεγονότα**

Περιγράψτε σύντομα ένα ενοχλητικό συμβάν από το παρελθόν, το παρόν ή το μέλλον. Συσχετίστε το με τα συναισθήματα (π.χ. λύπη, αγωνία, ενοχή κ.λπ.) και βαθμολογήστε την ένταση των συναισθημάτων (σε μια κλίμακα από το 1 έως το 10, όπου το 10 υποδηλώνει το εξαιρετικά δυσάρεστο). Η αναγνώριση αυτών των συναισθημάτων μπορεί να διακόψει τον έλεγχο που ασκούν σε εμάς.

#### **Βήμα 2: Ανάλυση των σκέψεων**

Στην πρώτη στήλη καταγράψτε τις αυτόματες σκέψεις σας. Κατόπιν βαθμολογήστε πόσο πολύ πιστεύετε σε αυτές. Στη δεύτερη στήλη προσδιορίστε τις αλλοιώσεις. Τέλος, στην τρίτη στήλη διερευνήστε αναλυτικότερα κάθε αυτόματη σκέψη (ακολουθήστε το υπόδειγμα που περιλαμβάνεται στα φυλλάδια αυτής της δραστηριότητας).

#### **Βήμα 3: Αποτελέσματα**

Επιστρέψτε στη στήλη «Αρχικές απαντήσεις» και βαθμολογήστε πάλι τις αυτόματες σκέψεις σας. Κατόπιν, στο επάνω μέρος της ενότητας «Γεγονότα» βαθμολογήστε ξανά την ένταση των

συναισθημάτων. Ακόμα και εάν το αίσθημα δυσφορίας σας μειώθηκε λίγο, είναι σημαντικό. Με αυτή τη διαδικασία, τα ενδεχομένως ενοχλητικά συμβάντα θα συνεχίζουν να είναι ενοχλητικά, αλλά όχι τόσο ενοχλητικά όσο πριν.

## Υλικό

χαρτί και στυλό, υπόδειγμα φυλλαδίου

## Μέθοδος

αυτό-εκμάθηση, τεχνική αυτό-ευαισθητοποίησης, αυτό-ανάλυση

## Συμβουλές για τους εκπαιδευτές

Εάν η δραστηριότητα πραγματοποιηθεί σε ομάδα, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να έχει γνώσεις ως προς τις δυναμικές της ομάδας, καθώς και επαρκείς εμπειρίες για να ξέρει πώς να ενισχύσει τη συνοχή της ομάδας και τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των συμμετεχόντων.

## Πηγή (APA)

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

## Έντυπο υλικό

Κατεβάστε το φυλλάδιο [εδώ](#).

## Συντελεστής

WIN (Wolfgang Eisenreich).



CC - Αναφορά - Μη Εμπορική Χρήση - Όχι Παράγωγα Έργα  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

*Αρχείο καταγραφής καθημερινών σκέψεων.* Ανακτήθηκε την

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



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας ιστοσελίδας δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό.

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