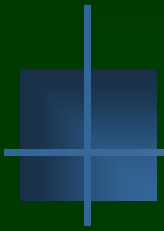


Neveléstudományi Doktori Iskola

2012. Április 20.

Kognitív sémák és módosításuk
Sefcsik Tamás





Maghit

Inkompetens vagyok



Köztes hit

Ha nem értek meg valamit
tökéletesen, hülye vagyok.



Helyzet



Automatikus gondolat



Reakciók

Könyv
olvasása



Ez túl nehéz. Soha nem
értem meg.



Érzelmi

szomorúság



Viselkedésbeli

Bezárja a könyvet



Fiziológiai

gyomorszorítás

Háromszlopos gondolatnapló

a negatív automatikus gondolatok felismeréséhez

1. Helyzet	2. Hangulat, érzés, (%)	3. Negatív Automatikus Gondolat
Kivel volt? Mit csinált? Mikor történt? Hol volt?	Hangulat, érzés intenzitása (0-100%)	Mi futott át a fejemben, mielőtt így kezdtém érezni magam? Mit jelent ez rólam? Mint mond ez rólam?
Kollegák kitárgyalták, mi a különbség, ha a férfi csalja meg a nőt és fordítva.	Idegesség: 75%	Biztos rám céloztak. (önkényes következtetés)
Szabadság alatt be kellene menni a munkahelyre	Szorongás: 65%	Biztos, hogy valami probléma lesz! (jövendőmondás)

Hétoszlopos gondolatnapló a NAG-ok átstrukturálásához

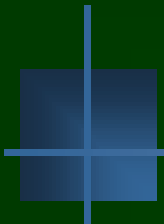
Helyzet Mit csináltam? Min gondolkoztam?	Hangulat érzés Mit éreztem? Hangulat, intenzitása.	Automatikus gondolatok Mi futott át a fejemen, mikor rosszul kezdtem érezni magam? Mennyire voltam meggyőződve róluk? (%)	Bizonyíték, hogyan igaz.	Bizonyíték, hogyan igaz ez <u>nem</u> teljesen igaz	Reálisabb gondolat Hogyan válaszolom meg az automatikus gondolatot?	Régi érzés újraértékelése Hogyan változott meg az érzésem.
Szombat esti beszélgetés	Magányosság: 70% Elidegenedettség: 60%	Kilógok ebből a társaságból. (negatív szűrés)	Nem jelzik.	Szoros barátság G-vel	Nem lógok ki, csak én képzelem.	Magányosság: 0%
Kolleganőmet, aki szabin van kitárgyalták	Idegesség: 75%	Biztosan engem is ugyanígy kitárgyalnak. (önkéntes kövtheztetés)	Nincs.	Nincs.	Nyugodtan tárgyalhatnak, nincs mit.	Idegesség: 30%

A közbülső hiedelmek

- Kisgyermekkortól fogva alakulnak ki, tartalmuk sok esetben latens marad, amíg valamely életesemény nem aktiválja.
- Egy adott helyzetben a személy mögöttes, rejtett hiedelemi befolyásolják a helyzet percepcióját.

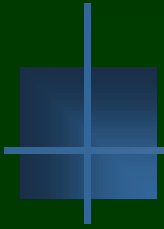
Pl.:

- **Automatikus gondolat:** *„még egy bulit sem tudok jól megszervezni”*
- **Mögötte levő hiedelem, attitűd, szabály:** *„Ha valamit nem csinálok meg tökéletesen, akkor az emberek nem fogadnak el engem”*
- **Alapséma:** *”senki sem szeret engem”* vagy *„értéktelen vagyok”*



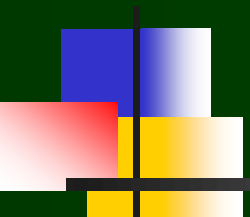
A köztes hiedelmek lehetnek:

- *Attitűd:* "Szörnyű inkompetensnek lenni,,.
- *Szabályok/elvárások:* "Olyan keményen kell dolgozni, amennyire csak lehet."
- *Feltevések:* "Ha olyan keményen dolgozom mint mások, akkor talán tudok olyan dolgokat csinálni, amit mások könnyen."



A közbülső hiedelmek (még mindig)

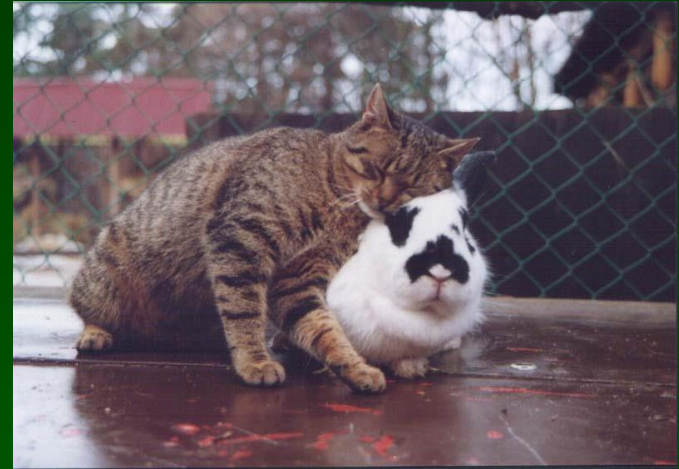
- Témájukban a teljesítmény, az elfogadás és a kontroll köré szerveződnek.
- A diszfunkcionális teljesítményigény a lehetetlenül magas elvárásokra, a sikerre vonatkozik.
- Az elfogadásigény arra, hogy illetőnek kiugróan fontos, hogy szeressék, elfogadják.
- A túlzott kontrolligény pedig arra, hogy az illető képes legyen mindig, minden körülmények között kézben tartani az események, dolgok menetét.
- A személy komoly szorongást élhet át, ha ezeknek a túlzott elvárásoknak nem tud megfelelni.



Három alapvető problémakörrel kapcsolatos feltevések

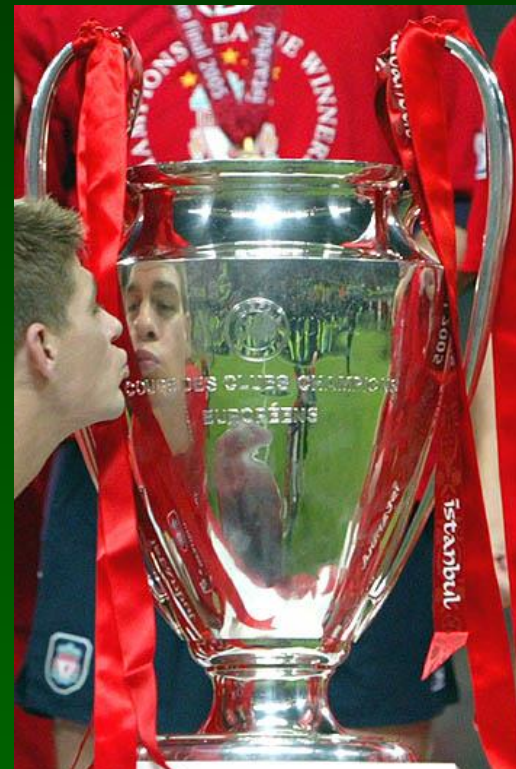
ELFOGADÁS

1. Aki szeret engem, törődnie kell velem.
2. Másoknak meg kell érteniük engem.
3. Engem nem lehet magamra hagyni.
4. Örömet kell szerezni másoknak.
5. Az elutasítás a lehető legrosszabb dolog a világon.
6. Nem szabad másokat magamra haragítanom.
7. Semmi sem vagyok, ha valaki nem szeret engem.
8. Nem tudom elviselni, ha elválasztanak másoktól.
9. A kritika személyes elutasítást jelent.
10. Nem lehetek egyedül.



TELJESÍTMÉNY

1. A teljesítményem határozza meg, hogy ki vagyok.
2. A siker minden.
3. Az életben csak győztesek és vesztesek vannak.
4. Bármit is teszek, abban a legjobbnak kell lennem.
5. A kudarc a világ végét jelenti.
6. El kell érnem, hogy legyen belőlem valaki.
7. Ha nem sikerül a csúcson maradnom, az azt jelenti, hogy kudarcot vallottam.
8. Ha lazítok, akkor kudarcot fogok vallani.
9. Mások sikerei az én sikereimet ritkítják.
10. Ha elkövetek egy hibát, végem.



KONTROLL

1. Önmagamat én magam kell, hogy irányítsam.
2. Nem bírom, elviselni, ha mások mondják meg, mit tegyek.
3. Saját problémáimat csak én oldhatom meg.
4. Képtelen vagyok segítséget kérni.
5. Mások mindig ellenőrizni próbálnak engem.
6. Hogy az én kezemben lehessen a kontroll, tökéletesnek kell lennem.
7. Vagy teljesen én kontrollálok egy helyzetet, vagy egyáltalán nem kontrollálok azt.
8. Nem tudom elviselni, ha nem tudok kontrollálni valamit.
9. A szabályok és az előírások gúzsba kötnek.
10. Ha valakit túl közel engednék magamhoz, akkor az ő kontrollja alá kerülnék.



A közbülső hiedelmek azonosítása I.

- A beteg az automatikus gondolatban egy hiedelmet fogalmazhat meg, pl.:
 - *Mi jutott eszébe, amikor visszakapta a rejtvényt?*
 - *Jobban kellett volna teljesítenem. Semmit sem tudok jól csinálni. Teljesen alkalmatlan vagyok. (alapséma).*
- A terapeuta előhívhatja a hiedelem egészét azzal, hogy megadja az első részét:
 - *Szóval azt gondolta egész éjszaka fent kell maradnia dolgozni?*
 - *Igen.*
 - *S **ha** nem dolgozik egész éjszaka olyan keményen, ...*
 - *...**akkor** nem a legjobbat nyújtottam. Kudarcot vallottam.”*

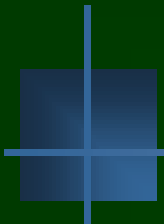
A közbülső hiedelmek azonosítása II.

- Közvetlen rákérdezéssel azonosítás:
 - *Tehát elég fontos önnek, hogy tényleg jól végezze az önkéntes munkáját?*
 - *Ó, igen.*
 - *Emlékszik korábbi beszélgetésünkre erről a témáról: valamit nagyon jól csinálni? Milyen elv vezérli ilyenkor?*
 - *Azt hiszem, bármit csinálok, azt nagyon jól kell csinálnom*”
- Közös témák keresése a beteg különböző szituációkban kialakuló automatikus gondolataiban:
 - *Úgy tűnik, számos helyzetben ez jár a fejében: "erre képtelen vagyok", „ez túl nehéz nekem”, „nem leszek képes elvégezni” Vajon nem hiszi-e saját magáról, hogy alkalmatlan lenne?*
 - *De, úgy gondolom, alkalmatlan vagyok.*

A közbülső hiedelmek azonosítása III.

Diszfunkcionális Attitűd Skála (DAS)

- **Külső elismerés igénye:** az az elvárás, hogy teljes mértékben megfeleljünk a mások igényeinek. Ha valaki helyteleníti magatartásunkat, ezt igen negatívan értékeljük.
- **Szeretettség igénye:** mindenki által elfogadottnak szeretné tudni magát, ha ez nem történik meg, negatívan minősíti saját magát.
- **Teljesítményigény:** önmagától és másoktól is igen nagy teljesítményt követel, szenved, ha nem tud ennek megfelelni.
- **Perfekcionizmus:** mindent minden részletében tökéletesen szeretne megoldani. Ha ez nem sikerül, elégedetlen önmagával vagy környezetével.



A közbülső hiedelmek azonosítása III.

Diszfunkcionális Attitűd Skála (DAS)

- **Jogos, a környezet felé irányuló elvárások:** környezetétől ideális, elvárható, de nem reális magatartást vár el, ha ezt nem kapja meg, szenved.
- **Omnipotencia:** mindenért felelősnek érzi magát, akkor is, ha nem képes a helyzetek megoldására.
- **Külső kontroll:** úgy érzi, a helyzetek történnek vele, nem saját maga irányítja sorsát. Ellentéte az autonómia, önállóságra való beállítottság.

A közbülső hiedelmek azonosítása IV.

- Lefele mutató nyíl technikája.

Először a kulcsfontosságú NAG-ot azonosítjuk, amelyről gyanítjuk, hogy közvetlenül a diszfunkcionális hiedelemből eredhet. Majd megkérdezzük a beteget a gondolat jelentéséről:

- *Mi lenne, ha a szobatársai jobb jegyet kapnának?*
- *Nem bírnám elviselni.*
- *Szóval elég ideges lenne. De mi lenne ebben a legrosszabb?*
- *Valószínűleg lenéznének engem.*
- *Jelentene ez valamit önről, ha mások lenéznék?*
- *Azt jelentené, hogy alacsonyabb rendű vagyok, nem vagyok olyan jó, mint ők.*

Lefele mutató nyíl technikája

Negatív gondolat:

„A lányom soha nem engedelmeskedik nekem.”

Ez miért baj?



„Mert egy ennyi időes gyerekek még szót kell fogadnia.”

Ha nem fogad szót az mit jelent?



„Azt jelenti, hogy valamit rosszul csinálok.”

Ezt hogy érti?



„Úgy, hogy rossz anya vagyok.”

A betegek felvilágosítása a hiedelmekről

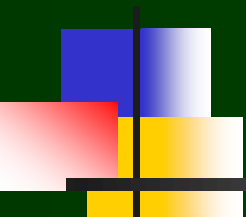
- *Mit gondol, hol tanulta ezeket a nézeteket?*
- *Azt hiszem, gyermekkoromban.*
- *Mindenikinek ugyanilyen hiedelmei vannak?*
- *Nem, vannak, akiket ez nem érdekel.*
- *Ismer-e valakit, aki másfajta hiedelmekkel rendelkezik?*
- *Igen, például Emma, az unokahúgom.*
- *Ő milyen hiedelemmel rendelkezik?*
- *Száámára elfogadható a középserűség, őt inkább az érdekli, hogy jól érezze magát.*
- *Akkor tehát ő másfajta hiedelmeket sajátított el?*
- *Igen, úgy tűnik.*
- *Szóval a rossz hír az, hogy ön jelenleg olyan hiedelmekkel rendelkezik, melyek eddig nem sok megelégedést hoztak.*

A jó hír az, hogy mivel ezeket tanulta, átértékelheti őket, és újakat alkalmazhat

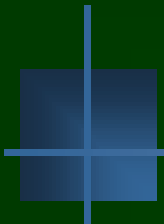


A hiedelmek módosításának kérdése

- Általában a legfontosabb hiedelemre érdemes koncentrálni.
- A terapeuta általában tartózkodik a hiedelem módosításától mindaddig, amíg a beteg el nem sajátította az automatikus gondolatok azonosítását és tünetei valamelyest nem csökkentek.



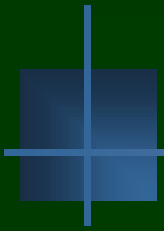
A hiedelmek módosítása



A hiedelmek előnyeinek és hátrányainak vizsgálata

- A terapeuta arra törekszik, hogy a diszfunkcionális feltevés előnyeit kibővítsen, a hátrányokat erősítse, hangsúlyozza.
- „*Amit csinálok, annak tökéletesnek kell lennie*”

Perfekcionizmus:	Előnye	Hátránya
	Sokra viszi,	Túlválalja magát
	Sikereket ér el	Hajszolt
	Sokat tud,	Családi élete kárátlatja
	Magas az önbecsülése	Nincs szabadideje
	Mások is megbecsülik	Nem tud pihenni



Új hiedelem megfogalmazása

- A terapeuta saját maga világosan megfogalmazhat egy adaptívabb hiedelmet magában, majd kollaboratív módon, szókratészi kérdezéssel vezeti rá a beteget.
- Mindig meg kell győződni a régi és az új hiedelem erősségéről, érvényességéről (0-100%).
- Pl.: Régi hiedelem: Ha nem teljesítek nagyon jól, tiszta csőd vagyok.(55%)
Új hiedelem: Csak akkor vagyok csődtömeg, ha tényleg kudarcot vallok majdnem mindenben.(80%)



Mások példája, mint vonatkoztatási rendszer

- Ha mások hiedelmeit veszi fontolóra, gyakran eltávolodik saját diszfunkcionális hiedelmeitől



Viselkedési próbák

- Viselkedési próbák megtervezése annak érdekében, hogy egy hiedelem érvényességét megvizsgálják.
- El kell dönteni, hogy kivel szeretné kipróbálni.
- Képzeletben hogyan lehetne ezt a viselkedést véghezvinni.
- Két ülés közt ki kell próbálni.

Fokozatos feladatnövelés

- Az apró lépések grafikus ábrázolása megerősítést jelent a beteg számára a célhoz vezető úton.
- Gyenge, szorongással bíró tevékenységgel kell kezdeni, majd ezt gyakorolni többször, amíg jelentős mértékben nem csökken a beteg szorongása, azután kezdheti a következő lépést.



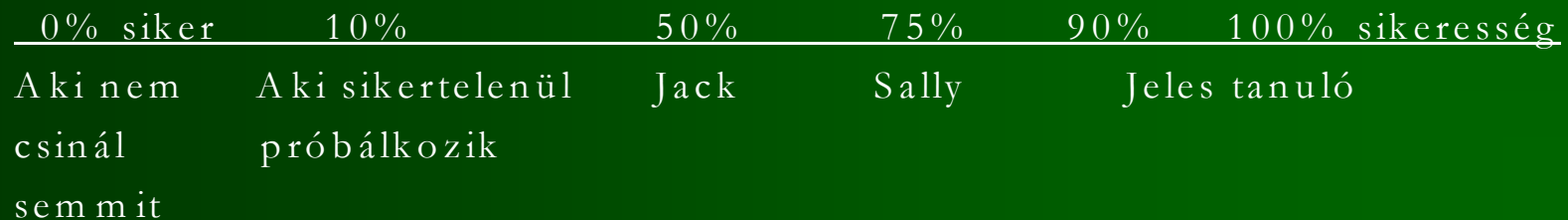
Kognitív kontinuum (Skálázási módszerek)

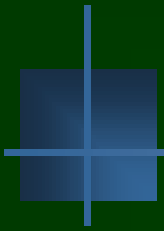
- Ez a technika a szélsőséges gondolkodást tükröző automatikus gondolatok és hiedelmek módosítására használatos.
- Pl.: *Ha nem leszek jeles tanuló, kudarcot vallottam.*

A sikeresség kezdeti grafikonja



Átértékelt sikeresség grafikon





Önfeltárás

- A terapeuta megfelelő és megfontolt önfeltárása időnként segíthet.
- Pl.: ”Amikor én egyetemre jártam, nekem is problémát okozott, hogy segítséget kérjek”



Az alapsémák

- Amikor egy negatív alapséma aktiválódik, a beteg könnyen elfogadja a sémával egybevágó adatokat, de gyakran nem képes felismerni, vagy eltorzítja az ellentétes információkat. Pl.:
 - *Az, hogy irodalomból jó vagyok nem jelenti azt, hogy sikeres vagyok, csak azt, hogy könnyen megy nekem.*
 - *A gazdaságtan tesztre kapott hármasm mutatja, hogy milyen béna vagyok.*
- Az alapsémák kategorizálása: a tehetetlenség és az elutasítás (szeretetre való méltatlanság) vagy mindkettő területére sorolhatjuk.

Tehetetlenség alapsémák



Erőtlen vagyok.

Nem tudom kontrollálni a helyzeteket.

Gyenge vagyok.

Sebezhető vagyok.

Kiszolgáltatott vagyok.

Csapdában vagyok.

Tehetetlen vagyok.

Nem vagyok elég jó.

Alkalmatlan vagyok.

Nem vagyok hatékony.

Sikertelen vagyok.

Egy kudarc vagyok.

Senki sem becsül meg.

Hátrányos vagyok

Elutasítottság alapsémák

Nem vagyok szeretetre méltó.

Nem kedvelnek.

Nemkívánatos vagyok.

Rossz vagyok

Nem vagyok vonzó.

Nem akartak.

Nem gondoskodnak rólam.

Értéktelen vagyok.

Más vagyok.

Hibás vagyok (mások nem fognak szeretni).

Nem vagyok elég jó

Elutasításra vagyok kárhoztatva.

Elhagyatottságra vagyok kárhoztatva.

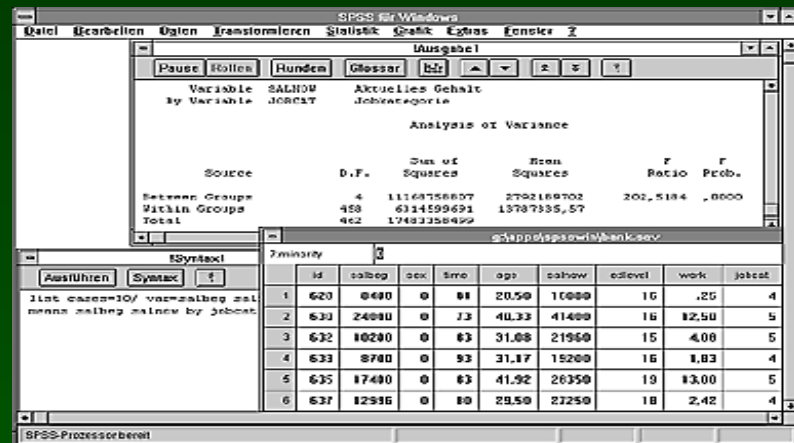


Az alapsémák azonosítása

- A beteg az automatikus gondolatban egy hiedelmet fogalmazhat meg, pl.:
 - *Mi jutott eszébe, amikor visszakapta a rejtvényt?*
 - *Jobban kellett volna teljesítenem. Semmit sem tudok jól csinálni. Teljesen alkalmatlan vagyok. (alapséma).*
- Közvetlen rákérdezéssel azonosítás
- Közös témák keresése a beteg különböző szituációkban kialakuló automatikus gondolataiban:
 - *Úgy tűnik, számos helyzetben ez jár a fejében: "erre képtelen vagyok", „ez túl nehéz nekem”, „nem leszek képes elvégezni”
Vajon nem hiszi-e saját magáról, hogy alkalmatlan lenne?*
 - *De, úgy gondolom, alkalmatlan vagyok.*

Az alapsémák azonosítása: lefele mutató nyíl technikája

Sally és a statisztika feladat



The screenshot shows two SPSS windows. The top window, titled 'Ausgabe1', displays an 'Analysis of Variance' table. The bottom window, titled 'g:\kpp\spsswin\bank.sav', shows a data editor with a table of variables and their values.

Source	D.F.	Sum of Squares	Mean Squares	F	Ratio	F Prob.
Between Groups	4	11168758657	2792189702	202,5184		,0000
Within Groups	488	6314599691	12937335,57			
Total	492	17483358348				

	id	salbeg	sex	time	age	salhoy	edlevel	work	jobcat
1	620	0680	0	88	20,50	10000	16	,25	4
2	633	24080	0	73	40,33	41400	16	12,50	5
3	632	10280	0	83	31,08	21960	15	4,00	5
4	633	8780	0	93	31,17	15200	16	1,83	4
5	635	17480	0	83	41,92	20350	19	13,00	5
6	637	12936	0	80	29,50	22250	18	2,42	4

Mi jutott eszébe, mikor nem tudta befejezni a statisztika feladatot?



Hogy semmit sem tudok jól elvégezni, soha nem leszek képes rá.

Ha igaz, hogy semmit sem tud jól elvégezni és nem lesz rá képes, akkor az mit jelent?



Reménytelen eset vagyok. Alkalmatlan.

Az alapsémák azonosítása: lefele mutató nyíl technikája

Negatív gondolat:

„A lányom soha nem engedelmeskedik nekem.”

Ez miért baj?



„Mert egy ennyi idős gyerekek még szót kell fogadnia.”

Ha nem fogad szót az mit jelent?



„Azt jelenti, hogy valamit rosszul csinálok.”

Ezt hogy érti?



„Úgy, hogy rossz anya vagyok.”



A beteg tájékoztatása az alapsémákról

Fontos, a beteg megértse az alábbi dolgokat az alapsémákról:

- Ez az illető nézete, nem szükségképpen igaz.
- Erősen hihet benne, még igaznak is érezheti, de ennek ellenére lehet nagymértékben vagy teljesen hamis.
- Mint egy véleményt vagy hipotézist, ellenőrizni kell.
- Gyermekkori élményekben gyökerezik; nem lehet tudni, hogy igaz volt-e, mikor elkezdett hinni benne.
- Az alaphiedelem fennmarad, azáltal, hogy a beteg könnyen felismeri az alapsémákba illeszkedő adatokat, míg az ellentéteseket figyelmen kívül hagyja.
- A beteg és terapeuta számos stratégiát használ a közös munka során, hogy megváltozzanak a negatív hiedelmek.



Az alapsémák módosításának technikái

Már ismertetett technikák

- Szókratészi kérdezés
- Előnyök és hátrányok mérlegelése
- Kognitív skálázás
- Viselkedési kísérletek

További technikák

- Alapséma munkalap
- Szélsőséges ellentétek
- Élettörténeti ellenőrzés
- Korai emlékek átdolgozása



Új, adaptívabb hiedelmek megfogalmazása

- Engem egyáltalán nem lehet szeretni.
- Rossz vagyok.
- Tehetetlen vagyok.
- Tökéletlen vagyok.
- Általában szeretnek engem az emberek.
- Értékes ember vagyok pozitív és negatív tulajdonságokkal.
- Sok dolgot meg tudok oldani.
- Normális vagyok, vannak erősségeim és gyengeségeim



Alapséma munkalap

- A beteg felbecsüli mennyire hisz a régi, és az új funkcionálisabb hiedelemben.
- Sorra vesszük a régi hiedelmeket alátámasztó bizonyítékokat, **de** átértékelve.
- Majd a régi hiedelemnek ellentmondó, az új hiedelmet alátámasztó bizonyítékokat.

Alapséma munkalap

Régi alapséma: *Alkalmatlan vagyok*

Most mennyire hisz ebben a régi hiedelemben (0-100)? 60%

Új hiedelem: *Többnyire megfelelő vagyok (de nem mindig).*

Mennyire hisz ebben az új hiedelemben most (0-100)? 50%

A régi hiedelemnek ellentmondó, az új hiedelmet alátámasztó bizonyítékok

Az irodalom dolgozat jól sikerült.

Kérdést tettem fel statisztikából.

Négyesre sikerült a kémia dolgozat.

Értem a munkalapot.

Elmagyaráztam a statisztika elméletét egy srácnak, a hallban.

A régi hiedelmet alátámasztó bizonyítékok

Nem értettem a gazdaságtant órán. Nem olvastam el, később majd megértem.

Nem mentem el a tanárt megkérdezni, DE ez nem jelenti azt, hogy alkalmatlan lennék.

Négyes lett az irodalom dogám, DE ez jó jegy. Ha tényleg alkalmatlan lennék nem járnék főiskolára.



Szélsőséges ellentétek felhasználása

- Időnként hasznos a páciensnek, ha összehasonlítja magát egy olyan személlyel, aki szélsőségesen negatív példája az alapsémájának.
- Majd ezt, mint vonatkoztatási rendszert kihasználva átértékelhetjük a hiedelmet.

Az alapséma élettörténeti ellenőrzése

- A terapeuta segíti betegét, hogy keresse meg és értékelje át azokat a dolgokat, amelyek már gyermekkorától kezdve támogatni látszanak hiedelmét. Ennek lépései:
- Az alapsémát alátámasztó emlékek feljegyzése.
- Az új, pozitív hiedelmeket alátámasztó bizonyítékok keresése.
- A negatív bizonyítékok átértékelése.
- A beteg összefoglalja mindegyik időszakot:

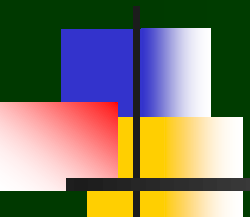
Középiskolai évek:

Egy csomó dolgot sikeresen csináltam, a sportolástól kezdve otthoni feladatokon keresztül egészen addig, hogy jól tanultam. Igaz, hogy nem voltam kitűnő, nem voltam mindenben jó és időnként ügyetlennek éreztem magam, de alapvetően eredményes voltam.

Korai élmények átdolgozása

- Sokkal „emocionálisabb” technika, mint az előző.
- Szerepjátékra van szükségünk, hogy a páciens felidézzen és átértékeljen egy korábbi, megrázó élményt.





További terápiás technikák

Problémamegoldás

- Életproblémák felderítése, probléma-lista felállítása.
- Ha a problémamegoldó készség hiányos, akkor direkt irányítással meg kell tanítani a beteget a következő lépésekre: a probléma definiálása, a megoldás megtervezése, a megoldás kiválasztása, a kivitelezés, az eredmény értékelése.
- Gyakran a problémamegoldást akadályozó tévhitekkel kell foglalkozni.
- Néha az élethelyzet változtatás jelentős javulással jár. Pl. munkahely előnyei, hátrányai, új karrier megfontolása.





Viselkedéspróbák

- A páciens gondolatainak, feltevéseinek érvényességét közvetlenül vizsgálják.
- A terápiás órán, vagy azon kívül lehet elvégezni.
- Pl.: a beteg az ülésen telefonál az orvosának időpontért (*„Nem tudom rávenni magam”*); a terapeutával együtt nézik át a hirdetéseket (*„Nincs olyan munka, amelynek meg tudnék felelni”*)

Tevékenységek megtervezése és monitorozása (Tevékenységi Napló)

- A mindennapok tevékenységeinek leírása egy munkalap felhasználásával, ahol vízszintesen a napok, függőlegesen az órák vannak feltüntetve.
- A tevékenységeket érdemes lehet öröm és teljesítmény szempontjából értékelni.
- A munkalap sokféle szempontból használható:
lehet vele monitorozni a beteg aktivitását, hangulati változását, a tevékenységek elégedettségi szintjét, és meg lehet tervezni örömteli tevékenységeket.



A megküzdő viselkedés kártyái

- Kártyák, amelyek mindig kéznél vannak (fiók, zseb, hűtő, műszerfal).
- Rendszeresen, legalább naponta háromszor el kell olvasni a betegnek.
- A terapeuta a beteggel együtt készíti.
- Több változata van:
 1. Egyik oldalon NAG, másikon az adaptív válasz.
 2. Megküzdő magatartási stratégiák.
Pl.: szorongás esetére.
 3. Motiválására szolgáló instrukciók.
Pl.: oktató segítségét akarom kérni.

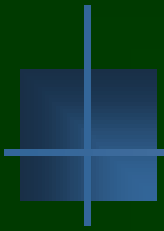


A „tortadiagram” alkalmazása

- Gyakran segít a páciensnek, ha elképzeléseit grafikusán látja.
- Pl.: egy adott kimenetel más lehetséges okainak ábrázolása.
 - *Mennyire biztos abban, hogy a vizsgájára hármast kap csak azért, mert alapvetően többre nem képes?*
 - *Oh, közel 100%.*
 - *Kíváncsi lennék, hogy lehet-e más oka ennek?*
 - *Nos, van néhány dolog amiről előadáson nem esett szó.*

...





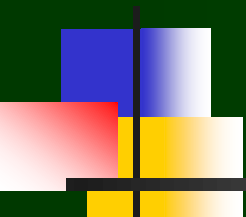
Az Én funkcionális összehasonlítása és a pozitív öninstrukciók jegyzéke

- Diszfunkcionális összehasonlítás: a páciensek gyakran jelenlegi önmagukat betegségük előtti állapotukkal vetik össze, vagy önmagukat azokhoz hasonlítják, akik nem szenvednek pszichés betegségben.
- A páciens arra tanítjuk meg, hogy racionálisabb módon végezze önmaga megmérettetését – önmagát legrosszabb állapotához viszonyítsa.
- A Pozitív Öninstrukciók Listája = a nap folyamán történő sikeres vagy elismerést érdemlő cselekedetek gyűjteménye.

A figyelem elterelése és újrafókuszálása

Ladies and gentlemen, this is the captain speaking. Firstly, I'd like to thank you for choosing to fly Mandarin Airlines. As we taxi out to the runway please make yourself comfortable... and for those of you sitting on the right side of the plane... please look to your left!





A kognitív konceptualizálás

KOGNITÍV KONCEPTUALIZÁLÁS MUNKALAP

A beteg neve: _____ Dátum: _____

Diagnózis: I. tengely _____ II. tengely _____

Releváns gyermekkori adatok

Milyen tapasztalatok jártak hozzá alap-hiedelmeinek kialakulásához és fenntartásához?

Alap-hiedelem(ek)

Mi a beteg saját magával kapcsolatos központi vélekedése?

Közbülső hiedelmek /hiedelmek/szabályok

Mely pozitív közbülső hiedelem segített megbirkózni a beteg alap-hiedelmével? Mi ennek a közbülső hiedelemnek a negatív ellentétpárja?

Kompensációs stratégiák

Mely viselkedés segíti abban, hogy megbirkózzon alap-hiedelmével?

1. helyzet	2. helyzet	3. helyzet
Mi volt a problémás helyzet?		
Automatikus gondolat	Automatikus gondolat	Automatikus gondolat
Mire gondolt közben?		
Az aut. gond. jelentése	Az aut. gond. jelentése	Az aut. gond. jelentése
Mit jelentett számára az aut. gond.?		
Érzelem	Érzelem	Érzelem
Milyen érzelem kapcsolódik az aut. gondolathoz?		
Viselkedés	Viselkedés	Viselkedés
Mit tett ekkor a beteg?		

KOGNITÍV KONCEPTUALIZÁLÁS MUNKALAP

A beteg neve: Sally Dátum: 2/22
 Diagnózis: I. tengely Major depressziós epizód II. tengely nincs

Releváns gyermekkori adatok
 Bátyjához és kortársaihoz hasonlítják
 Kritikus anya

Alap-hiedelem(ek)
 Alkalmatlan vagyok.

Közbülső hiedelmek /hiedelmek/szabályok
 (pozitív) Ha keményen dolgozom, elfogadható eredményt érek el.
 (negatív) Ha nem érek el kiváló eredményt, az azt jelenti, hogy elbuktam.

Kompenzációs stratégiák
 Nagy elvárások kialakítása
 Kemény munka
 Túlkészülés a vizsgákra
 Hibák keresése és javítása
 Segítségkérés elkerülése

