

KOGNITIVNO VEDENJSKA TERAPIJA IN MOŽNOSTI UPORABE TEHNIK KOGNITIVNO VEDENJSKE TERAPIJE PRI OBRAVNAVI BOLNIKOV Z MEDICINSKO NEPOJASNJENIMI STANJI V DRUŽINSKI MEDICINI

Polona Selič

Katastrofične misli

- postavite katastrofične misli v perspektivo
- upoštevajte manj grozne/strašljive razlage
- pretehtajte dokaze
- osredotočite se na to, kaj lahko storite sami + na vire, ki jih imate na razpolago

Razmišljanje po načelu vse ali nič

- bodite stvarni (realni)
- razvijte mišljenje »in-hkrati«

Napovedovanje prihodnosti

- preskusite svoje napovedi
- bodite pripravljeni na tveganja
- pretekle izkušnje ne določajo nujno tudi prihodnjih

»Branje misli« (pripisovanje drugim)

- poiščite alternativne razloge in razlage
- upoštevajte, da se lahko motite
- pridobite dodatne informacije

Enačenje lastnih čustev z resničnostjo

- bodite pozorni na svoje misli
- poiščite alternativne razlage položaja (kako bi gledali, če bi bili mirnejši)
- vzemite si dovolj časa, da se vam čustva umirijo
- če ne najdete razloga za čustva, jih preprosto spreglejte

Posploševanje

- ne vse/nič, vedno/nikoli; zavzemite distanco, pridobite perspektivo
- nehajte obsojati/določati
- bodite konkretni in jasni

Označevanje in ocenjevanje

- dopustite različne stopnje
- upoštevajte kompleksnost

Postavljanje zahtev (»moram«, »ne smem«)

- bodite pozorni na jezik (namesto MORAM- raje bi, želim si)
- omejite iskanje odobravanja
- sprejmite, da svet ni po vaših pravilih in merilih
- zavrzite toge zahteve, kakšni bi MORALI BITI vi, drugi, svet

Selektivno zaznavanje (miselno filtriranje)

- raziščite svoje filtre
- zbirajte dokaze

Razvrednotenje dobrega (diskvalificiranje)

- raziščite svoje odzive na POZITIVNE podatke
- vadite sprejemanje poklonov in pohval

Nizka frustracijska toleranca

- prisilite se početi stvari, ki so vam v nelagodje ali neprijetne
- dajajte si sporočila, ki poudarjajo vašo zmožnost prenašati bolečine in trpljenje

Postavljanje sebe v središče

- predstavljajte si, kaj še lahko prispeva k izidu, za katerega si pripisujete osebno odgovornost
- premislite, zakaj se ljudje na določeni način odzivajo na vas