

NIEPOMOCNE MYŚLI

KWESTIONOWANIE I SPRAWDZANIE



Terapia poznawczo-behawioralna oparta na dowodach naukowych jest podejściem, które pomaga przezwyciężyć powszechne, emocjonalne trudności - niski nastrój, depresję, złość, lęki.

NIEPOMOCNE MYŚLI

Witamy!

Gratulacje, że dotarłeś do tego momentu, w którym chcesz spróbować poradzić sobie z obecnie doświadczanymi trudnościami emocjonalnymi, na przykład niskim nastrojem, depresją, stresem, złością, lękami. Szukanie pomocy jest jednym z najtrudniejszych kroków.

Niniejszą książkę ćwiczeń *Niepomocne myśli: Kwestionowanie i sprawdzanie* opracowano przy wykorzystaniu opartej na dowodach naukowych terapii psychologicznej, znanej jako terapia poznawczo-behawioralna (CBT). Pozycja ta poprowadzi Cię przez dwie specyficzne techniki CBT nazywane *Kwestionowanie Myśli i Eksperymenty Behawioralne*. Techniki te okazały się skuteczne w przypadku wielu osób, doświadczających powszechnych trudności emocjonalnych, takich jak niski nastrój, depresja lub lęki.

Ten zeszyt ćwiczeń jest skonstruowany tak, aby ludzie korzystający z niego, przy wsparciu wyszkolonych specjalistów z zakresu zdrowia psychicznego, mogli wynieść z niego jak najwięcej. Takim specjalistą może być psycholog zajmujący się samopoczuciem

psychicznym, często w skrócie nazywany PWP, pracujący w ramach programu Poprawy Dostępu do Terapii Psychologicznych (IAPT) w Anglii. Biorąc pod uwagę sukces tego sposobu pracy, podobne role jak w przypadku PWP, stały się coraz bardziej dostępne także w innych krajach.

Masz pełną kontrolę nad sposobem pracy z tą książką ćwiczeń. Dlatego tempo pracy zależy wyłącznie od Ciebie, tak jak i sposób wykorzystania praktycznego poznanych technik.

Czym są techniki: 'Kwestionowanie Myśli i Eksperymenty Behawioralne'?

Wszyscy miewamy niepożądane myśli. Takie myśli mogą nas rozdrażnić, ale zazwyczaj jesteśmy w stanie przejść nad nimi do porządku w miarę szybko i wrócić do tego, co robiliśmy.

Jednak czasem niepomocne myśli są tak silne, że trudno jest je ignorować i kontrolować. Dzieje się tak wtedy, gdy doświadczamy powszechnych problemów zdrowia psychicznego, takich jak depresja lub lęk. Niepomocne myśli mogą nas przygniatać i denerwować, mogą wpływać na nasze zachowanie i samopoczucie fizyczne, wywierając dodatkowo negatywny wpływ na nasz nastrój. Taki stan podtrzymuje tak zwane błędne koło, o którym będziemy mówić w dalszej części tej książeczki z ćwiczeniami.

Techniki przedstawione w tym poradniku opierają się na dwóch opartych na dowodach technikach leczenia powszechnych trudności emocjonalnych zwanych *Kwestionowanie Myśli i Eksperymenty Behawioralne*. Techniki te pomagają przełamać błędne koło, co może oddalić niepożądane i niepokojące emocje, a wiele badań wykazało, że techniki te są skuteczne, zwłaszcza w przypadku osób doświadczających trudnych wydarzeń życiowych i innych problemów.

Kwestionowanie Myśli jest techniką, która pomaga zredukować wpływ Twoich niepomocnych myśli. Zamiast tego nauczysz się, jak rozpoznać i zakwestionować swoje niepomocne myśli, analizując dowody za i przeciw nim. To pomoże Ci to stworzyć nowe, bardziej zrównoważone myśli. *Eksperymenty Behawioralne* dostarczają sposobu sprawdzania nowych zrównoważonych myśli w codziennym życiu, jeśli uważasz, że to będzie dodatkowa korzyść. Bywa to pomocne, ponieważ czasami, mimo że stworzyliśmy bardziej zrównoważone

myśli, może się okazać, że nadal nie bardzo w nie wierzymy. *Eksperymenty Behawioralne* mogą zatem pomóc wprowadzić w życie tę nową, zmienioną, zrównoważoną myśl - dostarczając nam bardziej wiarygodnych dowodów na naszą nową myśl.

Zanim zaczniemy, warto dowiedzieć się nieco więcej o technikach stosowanych w książce *Niepomocne Myśli: Kwestionowanie i Testowanie Myśli* [ang. *Unhelpful Thoughts: Challenging and Testing Them Out*]. Będziesz wtedy w stanie zdecydować, czy zastosowanie tych technik jest najlepsze w Twoim przypadku. Pomoże to również w określeniu, czy istnieje coś, co może Ci przeszkadzać w osiągnięciu jak największych korzyści z tej książki ćwiczeń.

Aby dowiedzieć się więcej o Niepomocnych Myślach: Kwestionowanie i Sprawdzanie, posłuchajmy historii Roberta o tym, jak zastosował on to podejście w pokonaniu swojej depresji. Pamiętaj, historia Roberta skupia się na jego walce z depresją i niskim nastrojem, ale to podejście może równie dobrze być stosowane przez osoby, które są zestresowane lub złąknione.

Jeśli doświadczasz stresu lub lęków i potrzebujesz wsparcia w określeniu, jak możesz zastosować techniki przedstawione w tym poradniku, porozmawiaj z PWP lub kimś, kto może udzielić Ci pomocy.

Historia Roberta



Mam 47 lat i zacząłem się źle czuć po rozpadzie mojego małżeństwa, około 18 miesięcy wcześniej. W miarę upływu czasu byłem coraz bardziej pogrążony w depresji. Stopniowo utraciłem kontakt z wieloma wspólnymi przyjaciółmi - byłem przekonany, że trzymali stronę mojej byłej żony. Widywałem swoje dzieci, Amy i Oliwię, co drugi weekend, co było dla mnie naprawdę trudne.

Czułem się jak nieudacznik i obwinałem się za rozpad małżeństwa. Z upływem miesięcy zauważyłem, że robię coraz mniej i nie rozmawiam z przyjaciółmi. Nie widywałem dzieci w weekendy, zostawałem w łóżku coraz dłużej, a nawet gdy wstałem z łóżka spędzałem dzień przed telewizorem.

Mój niski nastrój wpływał również na moją pracę. Moja koncentracja była bardzo słaba i zapomniałem o wielu ważnych zadaniach. Zacząłem się martwić, że mój szef uważa, iż jestem bezużyteczny, byłem pewien, że stracę pracę. Ciężko mi też było radzić sobie z takimi sprawami jak domowe rachunki. Od rozwodu wpadłem w kilka finansowych kłopotów, a sterta niezapłaconych rachunków zaczęła rosnąć. Wszystko to powodowało, że jeszcze gorzej się czułem i pomału zacząłem się z tego powodu stresować!

Chciałem uporać się z niepożądanymi emocjami, ale nie miałem pojęcia, jak zacząć! Poszedłem porozmawiać z moim lekarzem pierwszego kontaktu o tym, jak się czuję, a on zalecił mi wizytę u specjalisty ds. dobrego samopoczucia psychicznego (PWP). Na początku nie byłem pewny. Po prostu nie byłem przekonany, że rozmowa z kimś może pomóc we wszystkich moich problemach. Jednak około miesiąca później miałem wizytę u PWP, Hannah. Kiedy się spotkaliśmy, zadała mi wiele pytań, o czym myślę, jak się czuję, jeśli chodzi o ciało, co robię i jak się czuję.

W pierwszym momencie pytania wydawały mi się dziwne i nie mogłem dostrzec tego, że tak naprawdę były one dla mnie bardzo istotne. Jednak, kiedy Hannah powiązała moje trudności z czymś, co się nazywa **Błędne Koło**, wszystko zaczęło nabierać sensu. Pierwszy raz zauważyłem, że to, co robiłem, co myślałem oraz jak się czułem fizycznie i emocjonalnie, oddziaływało na siebie wzajemnie i miało wpływ na pogorszenie sytuacji. Hannah powiedziała, że pomagała osobom korzystać z tego podejścia opierającego się na terapii psychologicznej nazywanej terapią poznawczo-behawioralną, lub w skrócie CBT. Stosując CBT mogłem spróbować przełamać **Błędne Koło** poprzez skupianie się na zmianie swoich myśli lub na zmianie swojego zachowania. Wyjaśniłem Hannah, że ciężko mi z wieloma przygniatającymi i denerwującymi, negatywnymi myślami, z którymi naprawdę chciałbym się uporać.

Hannah powiedziała, że pracuje przy użyciu podejścia samopomocy opartego na książce ćwiczeń do samopomocy zwanej *Niepomocne Myśli: Kwestionowanie i Sprawdzanie*.

Wyjaśniła, że to podejście składa się z dwóch technik zwanych *Kwestionowanie Myśli i Eksperymenty Behawioralne*. Początkowo pomysł kwestionowania moich myśli wydał mi się dziwny - szczególnie, że byłem przekonany o prawdziwości negatywnych myśli na swój temat i innych spraw! Jednak Hannah wyjaśniła, że techniki *Kwestionowania Myśli i Eksperymenty Behawioralne* pomogą mi rozpoznać myśli jako tylko myśli - a niekoniecznie fakty! Powiedziała, że mogę pracować z książką ćwiczeń *Niepomocne myśli: Kwestionowanie i Sprawdzanie* w moim własnym tempie, a ona będzie wspierać mnie, żeby utrzymać mnie na dobrym kursie i pomagać mi przewyżczać napotkane trudności.

Każda sesja wsparcia miała trwać około pół godziny, co biorąc pod uwagę pracę, było w miarę wykonalne.

Przez kolejne tygodnie Hannah pomagała mi w pracy z tą książką. Po pierwsze poprosiła mnie, żebym wypełniał **Arkusze ćwiczeń - Dziennik myśli** o każdej porze, kiedy będę czuł się zadowolony lub źle. Poradziła też, abym przeczytał trochę informacji o *Stylach Niepomocnego Myślenia*. Pomogłoby to nam obojgu zrozumieć niektóre z niepomocnych myśli, których doświadczałem i sposób ich powiązania z moim samopoczuciem. Kiedy

zacząłem spisywać wszystkie moje myśli, zdałem sobie sprawę, jak wiele ich było i to wszystko wydawało się trochę na wyrost. Podczas czytania informacji o **Stylach Niepomocnego Myślenia**, zorientowałem się, że chociaż zaprzątnięty byłem wieloma trudnymi myślami, wiele z tych najbardziej kłopotliwych odnosiły się do negatywnej opinii o tym, jak inni postrzegali mój styl myślenia. Podczas następnej sesji Hannah wyjaśniła, że rozpoznanie naszych **Stylów Niepomocnego Myślenia** może ułatwić nam uświadomienie sobie naszych myśli, jak również rozpoznanie ich jako tylko myśli, a niekoniecznie faktów.

Następnie miałem wybrać myśl, nad którą chciałem pracować - myśl, która powodowała największe rozdrażnienie - znaną jako **Gorąca Myśl**. Doświadczałem szeregu różnych niepomocnych i kłopotliwych myśli, ale zdecydowaliśmy się zająć myślą: *"Zaden przyjaciel nie chce się więcej ze mną zadawać. Nikt mnie nie lubi"*. Ta myśl wydawała się przysparzać mi prawdziwe trudności. Nie tylko dlatego, że spowodowała, iż byłem w tak kiepskim nastroju, ale także przeszkodziła mi w rozwiązaniu innych spraw, przez co byłem zestresowany i odczuwałem niepokój. Hannah powiedziała, że to się często zdarza, a kiedy ludzie doświadczają zarówno niskiego nastroju jak i stresu, czasem zajęcie się najpierw niskim nastrojem, właściwie pomaga im rozwiązać sprawy powodujące też stres.

Siłę tej myśli oceniłem na 90% i napisałem ją na górze **Arkusza Kwestionowania Myśli**. Następnym krokiem było zebranie dowodów świadczących za i przeciwko tej

Gorącej Myśli. Hannah powiedziała, że kolumna *Zrewidowanej, Bardziej Zrównoważonej Myśli* na **Arkuszu Kwestionowania Myśli** była po to, aby mi pomóc w uzyskaniu bardziej zrównoważonego obrazu sytuacji. Hannah i ja zdecydowaliśmy, że zebranie dowodów za i przeciw mojej **Gorącej Myśli** będzie moim zadaniem domowym i spróbuję określić *Zrewidowaną, Bardziej Zrównoważoną Myśl*. Zbieranie dowodów na poparcie tej myśli było raczej łatwe, ale zmagalem się z dowodami przeciwko niej. Wykorzystanie rozdziału: **Zbieranie dowodów przeciwko Gorącej Myśli: Pytania, które należy sobie zadać, pomogło mi zebrać trochę dowodów przeciwko mojej Gorącej Myśli, ale naprawdę trudno było mi wymyślić Zrewidowaną, Bardziej Zrównoważoną Myśl**. W czasie następnego spotkania Hannah wyjaśniła, że nauka nowej umiejętności zazwyczaj zabiera trochę czasu i wymaga podjęcia kilku prób zanim zaczniesz to działać. Zasugerowała, żebym spojrzał na **Dowody na poparcie mojej Gorącej myśli** i rozważył, ile z tych dowodów to fakty, a ile to moje opinie. Z perspektywy zauważyłem, że niektóre dowody były bardziej moją opinią niż faktami i znowu utkwiałem w pułapce **Stylów Niepomocnego Myślenia**. Po ponownym rozważeniu dowodów, właściwie bardzo mało znalazłem **Dowodów na poparcie mojej Gorącej Myśli** i udało mi się określić *Zrewidowaną, Bardziej Zrównoważoną Myśl* - *"Mam przyjaciół, którym na mnie zależy, muszą tylko bardziej się postarać i spotkać się z nimi"*. Wierzyłem

w tę myśl tylko w 50%, i ciągle byłem z tego powodu smutny. Hannah wyjaśniła, że czasami, chociaż możemy logicznie myśleć, że coś jest prawdą, po prostu **tego nie czujemy**. W takich przypadkach, Eksperymenty Behawioralne są sposobem na sprawdzenie myśli w codziennym życiu. Zaplanowaliśmy Eksperyment Behawioralny w celu sprawdzenia mojej nowej myśli, stosując **arkusz - Plan Eksperymentów Behawioralnych**. Postanowiłem skontaktować się z jednym z moich najstarszych przyjaciół, Steve'm i zaproponować wyjście na drinka. Poszło o wiele lepiej niż zakładałem, a Steve był bardzo zadowolony, że się odezwałem i spędził ze mną dużo czasu na pogaduchach. Teraz wierzyłem o wiele bardziej mojej zrewidowanej myśli!

Z czasem sprawy zaczęły się poprawiać. Zacząłem nawet kwestionować moje negatywne myśli w danym momencie - nazywa się to **Łapaniem Myśli**. Kwestionowanie w danym momencie naprawdę pomogło mi z myślami, które mnie stresowały i powodowały niepokój. Właściwie po raz pierwszy od lat czułem, że mogłem stawić czoła myślom, które mnie stresowały. Ciągłe miewam niski nastrój, jestem zestresowany i złękniiony, ale czuję, że mam więcej kontroli nad moimi negatywnymi myślami i sprawy są mniej przytłaczające. Mam teraz znowu kontakt z wieloma moimi przyjaciółmi i jestem na bieżąco z pracą i rachunkami.

Czym jest depresja lub niski nastrój?

Depresja lub niski nastrój są powszechne. W ciągu życia, około 1 na 5 osób doświadczy depresji lub niskiego nastroju w takim stopniu, że będzie to miało znaczący wpływ na ich życie. Osoby z depresją mogą przestać wykonywać czynności, które zazwyczaj wykonywały, czując się zdołowane lub bardzo źle i nie radząc sobie z trudnościami i niepomocnymi myślami.

Istnieje wiele teorii na temat przyczyn depresji, eksperci jednak są ciągle niepewni co do tej jednej, konkretnej, poniżej jednak przedstawiono kilka możliwości:

- Zainicjowane przez stresujące i trudne wydarzenia życiowe.
- Zaprzestanie wykonywania ważnych, wartościowych lub przyjemnych czynności.
- Kotłujące się myśli w naszej głowie, które stają się niepomocne i negatywne.
- Niski poziom substancji chemicznej w naszym mózgu nazywanej serotoniną.

Podczas gdy każda z tych możliwości może przyczynić się do naszego nastroju, to najprawdopodobniej ich kombinacja wpływa na to, jak się czujemy.

Jak wygląda depresja?

Chociaż depresja i niski nastrój są doświadczane przez ludzi w różny sposób, istnieje szereg wspólnych oznak i objawów.

Odnoszą się one do czterech głównych obszarów i mogą obejmować takie rzeczy jak:



Tak jak błędne koło, każdy z tych obszarów powoduje efekt domina i może wpływać znacząco na obszary życia, takie jak praca, związek lub hobby.

Czym jest lęk?

Lęk jest również powszechny, oczywiście jest pomocny, gdy jest normalną reakcją na niebezpieczeństwo i stres. Czasami jednak lęk może stać się silny, częsty i niepomocny. W trakcie życia, około 1 na 3 osoby doświadczy trudności z lękiem w takim stopniu, że będzie to miało znaczący wpływ na jej życie. Istnieje wiele rodzajów zaburzenia lękowego, takich jak konkretne fobie, napady paniki i ogólne zaburzenia lękowe. Jeśli doświadczasz trudności z lękami, Twój specjalista PWP lub ktokolwiek, kto Cię wspiera, może pomóc w określeniu konkretnego rodzaju Twojego lęku.

Istnieje wiele teorii o przyczynach lęku, eksperci jednak są ciągle niepewni co do jednej konkretnej. Jest wiele możliwości:

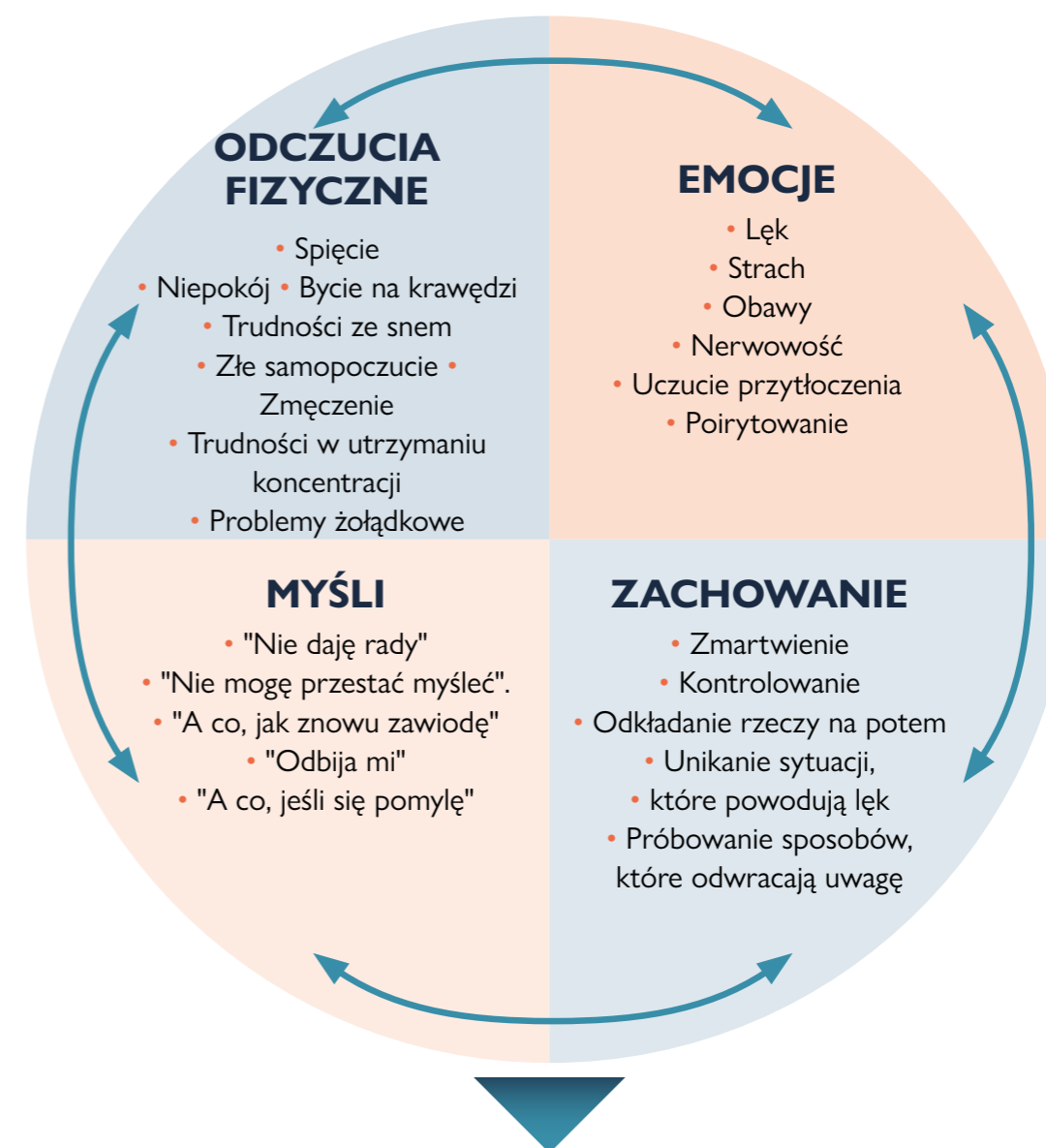
- Zainicjowane przez stresujące i trudne wydarzenia życiowe.
- Przypadki trudności ze zdrowiem psychicznym w rodzinie.
- Kotłujące się myśli w naszej głowie, które są niepomocne i negatywne.
- Brak równowagi neuroprzekaźników (substancji chemicznych w mózgu), takich jak serotonina, noradrenalina i kwas gamma-aminomasłowy.

Choć każda z tych możliwości może przyczynić się do powstania lęku, to podobnie jak w przypadku depresji, najprawdopodobniej ich kombinacja wpływa na to, jak się czujemy.

Jak wygląda lęk?

Różne osoby doświadczają zaburzeń lękowych w różny sposób, ale jest szereg wspólnych oznak i objawów.

Odnoszą się one do czterech głównych obszarów i mogą obejmować takie rzeczy jak:



Tak jak w przypadku błędnego koła, każdy z tych obszarów wywołuje efekt domina na pozostałe i może wpływać znacząco na obszary życia, takie jak praca, związek lub hobby.

Aby lepiej zrozumieć, jak wygląda błędne koło, przejrzyj arkusz roboczy dotyczący błędnego koła wypełniony dla Roberta. Pamiętaj, to jest błędne koło niskiego nastroju i depresji.

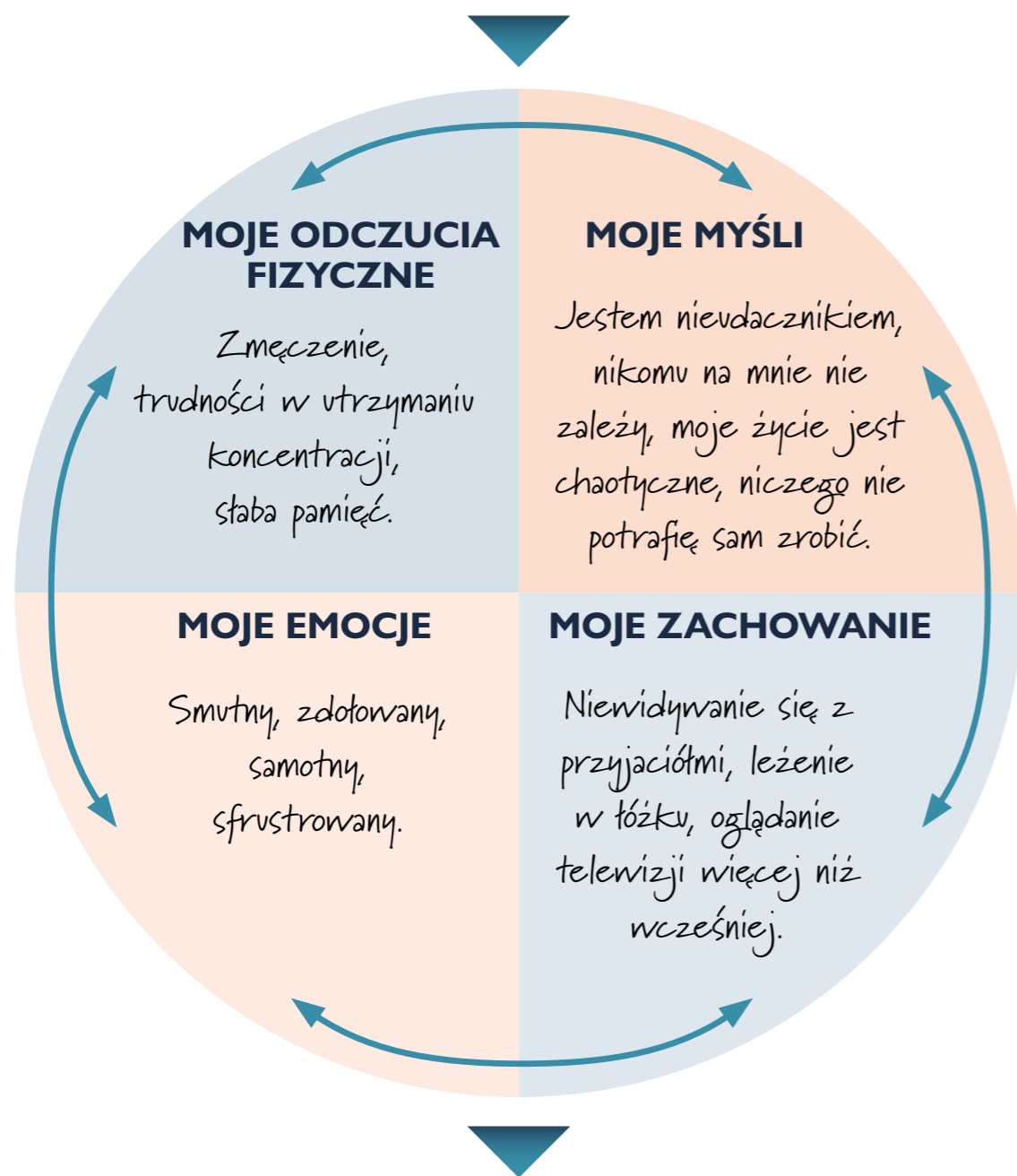
Błędne koło może też być zastosowane w przypadku trudności z lękiem. Następnie możesz wypełnić swoje błędne koło na następnej stronie.



Arkusz Błędnego Koła Roberta dotyczący jego niskiego nastroju

MOJA SYTUACJA

Rozwiodłem się.

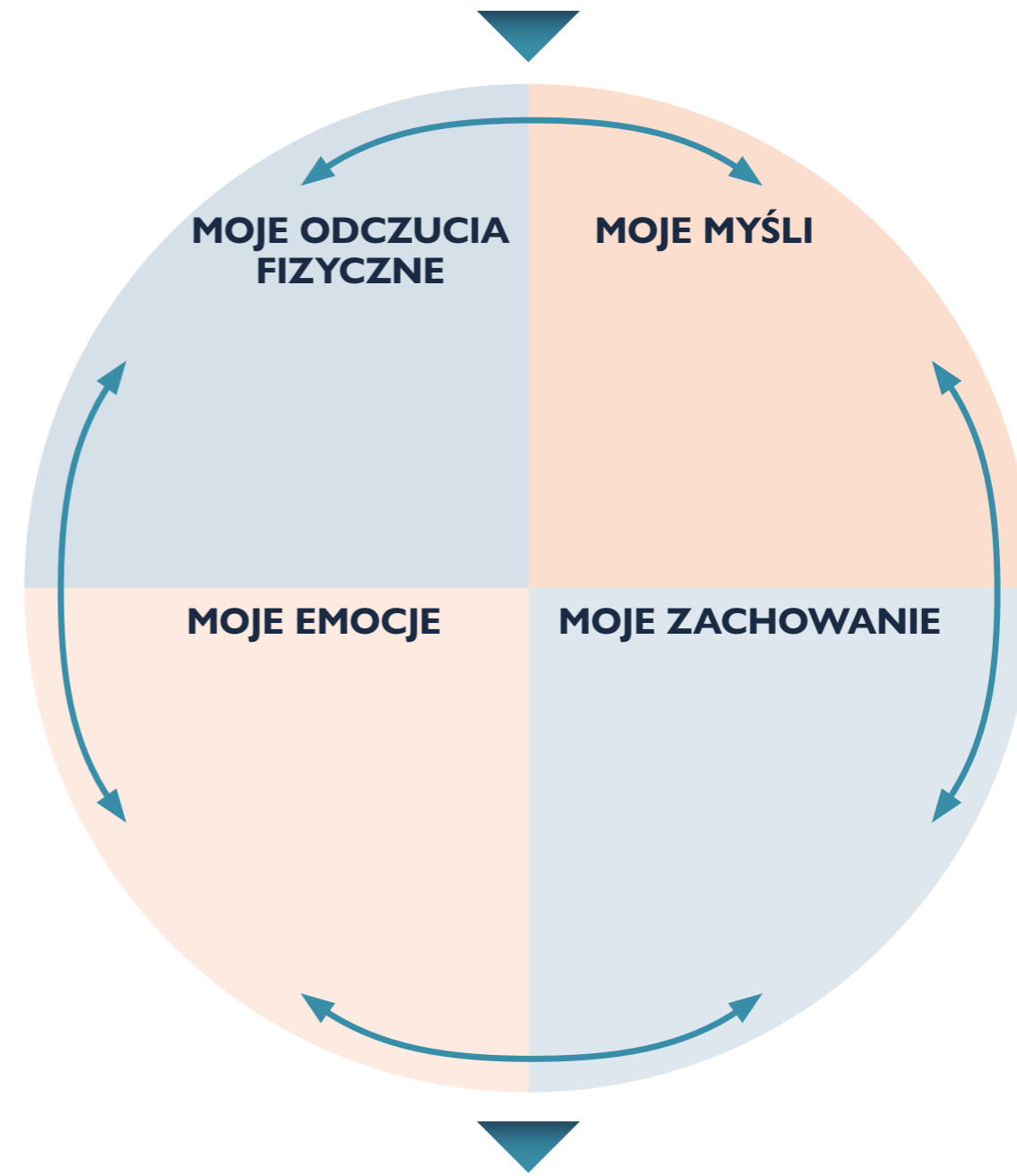


WPLÝW

Czuje się naprawdę odizolowany od przyjaciół. Nie kontroluje finansów, nie wiem, jak sobie z tym poradzić.

Mój Arkusz Błędnego Koła

MOJA SYTUACJA



WPLÝW

Ustalenie celów

Po wypełnieniu Arkusza Błędnego Koła, następnym krokiem będzie rozpoczęcie ustalania celów, które chciałbyś osiągnąć przed zakończeniem pracy z tą książką ćwiczeń.

Podczas określania celów, ważne jest, aby pamiętać:▶

Najważniejsze wskazówki

Bądź konkretny

Ważne jest ustalenie konkretnych celów, które chciałbyś osiągnąć zanim skończysz pracę z tą książką ćwiczeń. Ludzie często myślą o ogólnych celach, takich jak "czuć się lepiej" lub "nie czuć się złąknionym". Jednak trudno byłoby się zorientować, czy lub kiedy taki cel został osiągnięty. Więc przy ustalaniu celów lepiej jest pomyśleć o tym, skąd będziesz wiedzieć, że nie czujesz się już zdołowany, przygnębiony lub niespokojny. Spróbuj pomyśleć o rodzaju rzeczy, które byś chciał robić i ustalić konkretne cele dotyczące tych rzeczy. Na przykład, "Chciałbym chodzić do miasta co najmniej dwa razy w tygodniu."

Bądź realistyczny

Na początku ważne jest, żeby wyznaczyć sobie cele, które uważasz za realistyczne do osiągnięcia w ciągu kolejnych kilku tygodni. Dlatego pomyśl najpierw o **celach krótkoterminowych** - celach poza zasięgiem, ale w zasięgu wzroku i zacznij pracować w tym kierunku, zanim przejdiesz do celów **średnio** lub **długoterminowych**. W każdym razie dobrze jest myśleć o celach średnio i długoterminowych w tym momencie, ponieważ mogą one zacząć wyglądać na bardziej osiągalne, kiedy w miarę korzystania z tego programu Twój niski nastrój, depresja lub lęki zaczną ustępować.

Bądź pozytywnie nastawiony

Kuszące może być rozważanie określenia celów w kategoriach robienia mniej lub zaprzestania czegoś. Na przykład "oglądać mniej telewizji" lub "Przestanę odkładać rzeczy na później w pracy". Tyle, na ile to możliwe, lepiej jest wyrazić cele w bardziej pozytywny sposób jako staranie się o coś. Zamiast "oglądać mniej telewizji" pomyśl o tym, co innego możesz robić. Na przykład "Zacząć znowu malować". Albo zamiast "Przestanę odkładać rzeczy w pracy", pomyśl o korzyściach, jakie możesz mieć z osiągnięcia tego celu. Na przykład, "Będę dążył do tego, aby zająć się kolejnymi rzeczami, które mam do zrobienia w pracy i zobaczę, ile mogę zrobić sam, zanim zwrócę się o pomoc".



Oto przykład celów Roberta:

Arkusze celów Roberta

CEL 1	Dzisiejsza data:	Poniedziałek, 23 listopada					
	Wyjście na drinka z moim najstarszym przyjacielem, Steve'em.						
	Mogę to zrobić teraz (zakreśl w kółko cyfrę):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Nie, w ogóle.		Czasem		Często		O każdej porze

CEL 2	Dzisiejsza data:	Poniedziałek, 23 listopada					
	Skontaktować się z firmą energetyczną i omówić z nimi trudności w płaceniu rachunku.						
	Mogę to zrobić teraz (zakreśl w kółko cyfrę):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Nie, w ogóle.		Czasem		Często		O każdej porze

Zapoznałeś się z **krótkoterminowymi celami** Roberta. Używając **arkusza celów** na następnym stronie, wyznacz sobie **krótkoterminowe** cele.



Arkusze moich celów

CEL 1	Dzisiejsza data:						
	Mogę to zrobić teraz (zakreśl w kółko cyfrę):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Nie, w ogóle.		Czasem		Często		O każdej porze

CEL 2	Dzisiejsza data:						
	Mogę to zrobić teraz (zakreśl w kółko cyfrę):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Nie, w ogóle.		Czasem		Często		O każdej porze

CEL 3	Dzisiejsza data:						
	Mogę to zrobić teraz (zakreśl w kółko cyfrę):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Nie, w ogóle.		Czasem		Często		O każdej porze

CEL 4	Dzisiejsza data:						
	Mogę to zrobić teraz (zakreśl w kółko cyfrę):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Nie, w ogóle.		Czasem		Często		O każdej porze

CEL 5	Dzisiejsza data:						
	Mogę to zrobić teraz (zakreśl w kółko cyfrę):						
	0	1	2	3	4	5	6
	Nie, w ogóle.		Czasem		Często		O każdej porze

Dobra robota, dotarłeś tak daleko

Teraz możesz rozpocząć pracę z technikami: Kwestionowanie Myśli i Eksperymenty Behawioralne. Może to brzmieć trochę zniechęcająco! Ale pamiętaj, że w każdej chwili masz kontrolę nad tym, ile robisz oraz masz wsparcie.

Czasem postęp może być wolny i mogą zdarzyć się niepowodzenia. To jest zupełnie normalne i spodziewane. Jeśli natkniesz się na

trudności, porozmawiaj z psychologiem PWP lub z osobą wspierającą Cię.

Etap 1:

Zrozumienie Siły Naszych Myśli

Patrząc na wypełnione **Błędne Koło**, mogłeś zauważyć wpływ swoich myśli na Twoje emocje, na to jak się czujesz fizycznie i jak się zachowujesz. Zrozumienie wpływu niepomocnych myśli pozwoli nam, poprzez **Kwestionowanie Myśli**, skupić się na tych obszarach błędnego koła.

Niepomocne myśli mogą być tak silne, że trudno może być je zignorować. Czasem próba ignorowania niepomocnych myśli może właściwie spowodować, że będziemy zajmować się nimi jeszcze częściej. Poza tym,

gdy doświadczamy problemów lub trudności w naszym życiu, niepomocne myśli mogą być częstsze i trudne do opanowania.

Aby zrozumieć siłę naszych myśli, spróbuj wyobrazić sobie następującą sytuację:

Idziesz swoją ulicą. Widzisz przyjaciela po drugiej stronie idącego tą samą ulicą. Machasz i witasz się z nim, ale on dalej idzie i nie odpowiada.

Możesz pomyśleć:

"Oni mnie ignorują. Pewnie zrobiłem coś, co ich zdenerwowało"

To może wywołać u Ciebie uczucie smutku lub winy. Możesz wrócić do domu i zamartwiać się, że zrobiłeś coś złego. Albo możesz pomyśleć:

"Oni mnie ignorują!
Jak śmiało mnie ignorować!?"

Ta myśl może Cię rozzłościć. Może być Ci gorąco i możesz się spocić. Możesz zmienić swoje zachowanie i nakrzyczeć na niego, albo możesz wysłać SMS-a domagając się wyjaśnienia, dlaczego Cię ignoruje.

Treść naszych myśli nie tylko wpływa na nasze emocje, ale może również zmienić to, jak się czujemy fizycznie, a także jak się zachowujemy. Te zmiany mogą mieć poważny wpływ na nasze życie.

Teraz wiemy trochę więcej o tym, jak potężne mogą być nasze **myśli, zaczniemy pracować nad Etapem 2:** Kwestionowanie Myśli, aby pomóc Ci rozwiązać Twoje problemy.

Etap 2:

Kwestionowanie myśli

Teraz zaczniemy pracować nad 4 krokami Kwestionowania Myśli. Ta technika pomoże Ci zająć się Twoimi niepomocnymi myślami, wspierając Cię w bardziej szczegółowym badaniu Twoich myśli i rozpoczęciu ich podważania.

Krok 1	Zidentyfikuj swoje niepomocne myśli
Krok 2	Określ styl niepomocnych myśli
Krok 3	Zakwestionuj swoje myśli
Krok 4	Zrewiduj swoją Gorącą Myśl



Krok 1: Zidentyfikuj Niepomocne Myśli

Najpierw użyj **Arkusza Dziennika Myśli** na stronie 23 do zarejestrowania swoich niepomocnych myśli w miarę ich pojawiania się. W pierwszej kolejności wypełnij 3 kolumny

w arkuszu: **Sytuacja, Emocja i Myśl** i zostaw kolumnę **Styl niepomocnego myślenia** pustą - wrócimy do niej później.

Sytuacja:

Na początek pomyśl o sytuacji, która zdarzyła się niedawno, kiedy zauważyłeś, że doświadczasz zmiany emocji na gorsze. Na przykład, uczucie niskiego nastroju lub lęku. Ważne, aby spróbować być na tyle konkretnym, na ile to możliwe stosując 4 W:

- **When** - Kiedy zdarzyła się ta sytuacja
- **What** - Co robiłeś
- **Where** - Gdzie byłeś
- **Who** - Kto był z Tobą

Emocje:

Następnie zapisz emocję, jaką odczuwałeś w danej sytuacji, a także oceń stopień jej intensywności w skali 0-100%, gdzie 0% oznacza wcale, a 100% oznacza najgorsze, co mogło się zdarzyć.

Myśli:

Na koniec napisz, jakie myśli przychodziły Ci wtedy do głowy. Niektóre osoby mogą mieć jedną i tę samą myśl w kółko. Inne, wiele różnych myśli. Jeśli do Twojej głowy przychodziło wiele różnych myśli, nie musisz zapisywać ich wszystkich, zapisz tylko te najsilniejsze. Czasem ludzie zamiast myśli w postaci słów, doświadczają ich w postaci obrazu. Jeśli Tobie się to przydarzyło, spróbuj zapisać opis widzianego obrazu.

Dla każdej wpisanej myśli napisz również, jak bardzo wierzysz w tę myśl w skali od 0-100%, gdzie 0% oznacza wcale, a 100% oznacza całkowitą wiarę w myśl.

Przed wypełnieniem własnego Arkusza Dziennika Myśli, spójrzmy na Arkusz Dziennika Myśli Roberta odnoszącego się do doświadczanego przez niego niskiego nastroju.



Arkusz Dziennika Myśli Roberta

Sytuacja	Emocje	Myśli	Styl niepomocnego myślenia
Opisz, kiedy się zdarzyła, co robiłeś, gdzie byłeś i z kim.	Zapisz odczuwane emocje i siłę tych emocji (0-100%)	Zapisz myśl(i) i ich siłę (0-100%)	Na przykład: 'wyciąganie najgorszych z możliwych wniosków'
<p>Kiedy: Piątek wieczór.</p> <p>Co: Widziałem na Facebook kilku przyjaciół na drinku bez mnie.</p> <p>Gdzie: W moim pokoju.</p> <p>Kto: Sam</p>	<p>Smutny</p> <p>%</p> <p>90%</p>	<p>Żaden z moich przyjaciół nie chce spędzać ze mną czasu. Nikt mnie nie lubi.</p> <p>%</p> <p>90%</p>	<p>Negatywna opinia tego, jak inni Cię widzą.</p>
<p>Kiedy: Sobota rano.</p> <p>Co: W skrzynce było przypomnienie o niezapłaconym rachunku za energię.</p> <p>Gdzie: Dom.</p> <p>Kto: Sam</p>	<p>Uczucie przytłoczenia</p> <p>%</p> <p>80%</p>	<p>Nic sam nie mogę zrobić. Jestem bezużyteczny.</p> <p>%</p> <p>85%</p>	<p>Jestem swoim najgorszym krytykiem.</p>
<p>Kiedy: Poniedziałek po południu.</p> <p>Co: Zapomniałem wystać ważny e mail w pracy.</p> <p>Gdzie: W biurze.</p> <p>Kto: Sam</p>	<p>Sfrustrowany</p> <p>%</p> <p>80%</p>	<p>Szef pomyśli, że jestem beznadziejny. Na pewno wcześniej, czy później zwolni mnie.</p> <p>%</p> <p>75%</p>	<p>Negatywna opinia tego, jak inni Cię widzą.</p>

Arkusz Dziennika Myśli

Zapisuj sytuacje w arkuszu w miarę ich pojawiania się w ciągu tygodnia.

Sytuacja	Emocje	Myśli	Styl niepomocnego myślenia
Opisz, kiedy się zdarzyła, co robiłeś, gdzie byłeś i z kim.	Zapisz odczuwane emocje i siłę tych emocji (0-100%)	Zapisz myśl(i) i ich siłę (0-100%)	Na przykład: 'wyciąganie najgorszych z możliwych wniosków'
<p>Kiedy:</p> <p>Co:</p> <p>Gdzie:</p> <p>Kto:</p>	<p>%</p>	<p>%</p>	
<p>Kiedy:</p> <p>Co:</p> <p>Gdzie:</p> <p>Kto:</p>	<p>%</p>	<p>%</p>	
<p>Kiedy:</p> <p>Co:</p> <p>Gdzie:</p> <p>Kto:</p>	<p>%</p>	<p>%</p>	

Krok 2: Określ styl niepomocnych myśli

Kiedy doświadczamy niepomocnych myśli, może być bardzo trudno powiedzieć, że są to tylko myśli - a nie fakty. Dzieje się tak dlatego, że te niepomocne myśli są bardzo silne i wiarygodne.

Aby rozpoznać, kiedy miewamy niepomocne myśli, przydatne może być zrozumienie różnych rodzajów niepomocnych myśli. Nazywa się to **Stylami Niepomocnego Myślenia**

Style niepomocnego myślenia:

Jestem swoim najgorszym krytykiem

Jestem głupi i nikomu niepotrzebny

Negatywna opinia o tym, jak widzą cię inni

Zgodzili się pójść ze mną na drinka tylko dlatego, że jest im mnie żal

Ponura wizja przyszłości

Nie ma sensu próbować
Nigdy nie będę czuł się lepiej

Pochopne wyciągnięcie najgorszych wniosków / dramatyzowanie

Puls znowu wariuje, chyba zemdleję

Niesłuszne branie odpowiedzialności

Syn nie zdał egzaminu z matematyki To moja wina. Jestem kiepskim rodzicem.

Formułowanie skrajnych, nadmiernie uogólniających stwierdzeń lub reguł

Pomyliłem się w pracy. Zawsze wszystko psuję.

Wiedza na temat **Stylów niepomocnego myślenia**, może nam pomóc:

- Łatwiej rozpoznać nasze niepomocne myśli i dzięki temu coś z nimi zrobić.
- Rozpoznać, że niepomocne myśli są tylko myślami, a nie faktami. Może to ułatwić ich kwestionowanie.

Następnie wróć do **Arkusza Dziennika Myśli** na stronie 23 i korzystając ze Stylów Niepomocnych Myśli określ, do jakiego stylu myślenia należy każda myśl.

Krok 3: Kwestionuj myśli

Następny krok polega na kwestionowaniu myśli poprzez zbadanie dowodów za i przeciw.

Po pierwsze wybierz myśl z **Arkusza Dziennika Myśli**, która powoduje największy niepokój i ma najsilniejszy związek z emocją, którą zidentyfikowałeś. Nazywa się to Twoją **Gorącą Myślą**. Tam, gdzie to możliwe, warto pracować nad myślą z co najmniej **60% przekonaniem siłą emocji na poziomie 60%**.

Zapisz swoją **Gorącą Myśl** na górze

Arkusza Kwestionowania Myśli na stronie 28 z oceną wiary w tą myśl.

Następnie osądź **Gorącą Myśl** poprzez zebranie dowodów za i przeciwko niej. Ważne jest, aby wymienione dowody były oparte na faktach, a nie na opiniach.

Twój PWP pomoże Ci oddzielić opinie od faktów, jeśli będziesz miał na początku trudności. Często łatwiej jest zacząć od zebrania dowodów na poparcie swojej **Gorącej Myśli**. Zapisz te dowody wspierające myśl do **Arkusza Kwestionowania Myśli**.

Następnie przejdź do rejestrowania dowodów przeciwko Gorącej Myśli w Arkuszu **Kwestionowania Myśli**. Często zdarza się, że na początku jest to trudne do wykonania. Jednak, jak wszystkie nowe umiejętności, z czasem stanie się to łatwiejsze. Jeśli utkniesz w tym miejscu, porozmawiaj

ze wspierającym Cię PWP lub inną osobą, która Ci pomaga. Czasami korzystne może być również zwrócenie się o pomoc do kogoś zaufanego, np. do członka rodziny lub przyjaciela.

Zbieranie dowodów przeciwko Gorącej Myśli:

Pytania, które warto sobie zadać

Zadanie następujących pytań może pomóc w zebraniu dowodów przeciwko Gorącej Myśli:

Co powiedziałbym przyjacielowi, który miałby taką myśl w podobnej sytuacji?

Jakie dowody przedstawiłby mi mój przyjaciel lub rodzina przeciwko tej myśli?

Jeśli oceniam wiarę w tę Gorącą Myśl na 85%, oznacza to, że w 15% nie wierzę, że ta myśl jest prawdziwa. Co składa się na te 15%?

Czy patrzę się na cały obraz, czy jest inny sposób spojrzenia na tę sytuację?

Czy będzie miało to znaczenie za 6 miesięcy? Jeśli nie, to dlaczego?

Gdybym się tak nie czuł, czy wierzyłbym w to? Jeśli nie, to dlaczego?

Na następnej stronie znajduje się **Arkusz Kwestionowania Myśli** Roberta.

Arkusz Kwestionowania Myśli Roberta

Moja Gorąca Myśl	Siła %
Żaden z moich przyjaciół nie chce spędzać ze mną czasu. Nikt mnie nie lubi.	90%
Dowody na poparcie mojej Gorącej Myśli	Dowody przeciwko mojej Gorącej Myśli
John powiedział, że nie chce ze mną mieć nic wspólnego, bo nie jestem zabawny.	Mój najstarszy przyjaciel wysłał mi SMS-a w zeszłym tygodniu z pytaniem, jak się czuję.
Niektórzy moi przyjaciele spotkali się na drinka beze mnie.	W poprzednim tygodniu przyjaciele zaprosili mnie na drinka po pracy.
Od czasu mojego rozwodu słyszałem, jak Aki mówi, że "jestem nieudacznikiem i nikt nie chce się ze mną zadawać."	Sam widział w pracy, że jestem zdenerwowany i zapytał, czy chcę iść na mecz rugby.

▶ WAŻNE

Staraj się unikać tworzenia Zrewidowanej Myśli, która jest za bardzo w przeciwnym kierunku.

Twoja Gorąca Myśl była niepomocna, ponieważ była za bardzo ekstremalnym sposobem myślenia. Ekstremalne myślenie, czy to w negatywny, czy pozytywny sposób, nie jest pomocne. Lepiej tworzyć bardziej zrównoważoną myśl.

Mój Arkusz Zrewidowanej, Bardziej Zrównoważonej Myśli

Moja Zrewidowana Myśl:

Moja wiara w
Moją Zrewidowa-
ną Myśl (0-100%)

Pierwotne emocje, które
odczuwałem:

Siła emocji w świetle
Zrewidowanej Myśli (0-100%)

▶ WAŻNE

- Zmiana sposobu naszego myślenia wymaga czasu i wysiłku. Może zabrać kilka tygodni, zanim zaczniesz zauważać, że Twoja ciężka praca się opłaca.
- Z czasem te kroki staną się łatwiejsze. Jednak nagle może pojawić się myśl, którą będzie trudno zakwestionować. Jeśli stwierdzisz, że masz z tym problem, porozmawiaj ze wspierającym Cię PWP lub inną osobą, która Ci pomaga.
- Chociaż wiele z naszych niepomocnych myśli to tylko myśli, a nie fakty, czasem może się okazać, że niepomocna myśl jest prawdziwa. Jest zrozumiałe, że może to być niepokojące. Jednak czasami uświadomienie sobie, że w naszych niepomocnych myślach mogą kryć się pewne elementy prawdy, może być pierwszym krokiem do uporządkowania problemu lub trudności. Również w takiej sytuacji, porozmawiaj z PWP lub inną wspierającą Cię osobą.

Pomocy! Nie mam zbyt wiele wiary w moje zrewidowane, bardziej zrównoważone myśli

Czasami ludzie odkrywają, że za pierwszym razem nie mają zbyt wiele wiary w swoją Zrewidowaną, Bardziej Zrównoważoną Myśl. Jest to zupełnie zrozumiałe, ponieważ nauka nowej umiejętności, takiej jak zmiana sposobu myślenia, wymaga czasu i praktyki. W ciągu nadchodzących tygodni spróbuj Kwestionować Myśli, które się pojawiają.

Innym pomocnym sposobem na zwiększenie siły wiary **w swoją Zrewidowaną, bardziej zrównoważoną myśl** jest

sprawdzenie jej w codziennym życiu. W dalszej części tej książki ćwiczeń nauczymy się sposobów testowania myśli: **Etap 3: Eksperymenty behawioralne.** Pamiętaj, że powinieneś skorzystać z tego etapu, jeśli nie masz wystarczająco silnej wiary **w swoją Zrewidowaną, Bardziej Zrównoważoną Myśl.** Jeśli nie jesteś pewien, czy powinieneś przerobić Etap 3, porozmawiaj z PWP lub inną wspierającą Cię osobą. Jeśli Etap 3 nie jest potrzebny, to świetna wiadomość, możesz od razu przejść do **Etapu 4: Łapanie Myśli** na stronie 39.

Etap 3:

Eksperymenty Behawioralne

Chociaż możemy być w stanie stworzyć Zrewidowaną Bardziej, Zrównoważoną Myśl i logicznie myślimy, że jest ona prawdziwa, to czasami możemy jej po prostu nie "poczuć" - możemy nie wierzyć w nią wystarczająco. Może tak się zdarzyć, gdy istnieje rozdźwięk pomiędzy tym, co logicznie wiemy, że jest prawdą, a tym, jak się z tym czujemy.

W tym przypadku, warto przestać zbierać dowody przeciwko **Gorącej myśli** na papierze i w rzeczywistości *sprawdzić myśl w codziennym życiu*, stosując technikę nazywaną *Eksperymenty Behawioralne*. Ten proces może okazać się bardzo ważny, ponieważ nauka przez doświadczenie może dostarczyć dowodów, w które mocno uwierzysz. Eksperymenty Behawioralne mogą pomóc Ci sprawdzić prawdziwość **Gorącej Myśli** lub mogą okazać się pomocne przy wprowadzaniu w życie **Zrewidowanej, Bardziej Zrównoważonej Myśli**. Jeśli

poczujesz, że **technika Kwestionowania Myśli** była wystarczająca, a Twoja depresja lub lęki słabną, nie musisz przechodzić do *Eksperymentów Behawioralnych*. W podjęciu decyzji może pomóc omówienie tego z PWP lub inną wspierającą Cię osobą.

Jeśli czujesz, że przejście do *Eksperymentów Behawioralnych* będzie korzystne dla Ciebie, oto **3 Kroki**, przez które zaczniemy przechodzić:

- | | |
|---------------|--|
| Krok 1 | Zaplanuj swój Eksperyment Behawioralny |
| Krok 2 | Przeprowadź swój Eksperyment Behawioralny |
| Krok 3 | Oceń swój Eksperyment Behawioralny |

Krok 1: Zaplanuj swój Eksperyment Behawioralny

Używając **arkusza - Mój Plan Eksperymentu Behawioralnego** na stronie 35, napisz myśl, którą chcesz sprawdzić w kolumnie: **Myśl do wprowadzenia w życie**. Może to być **Gorąca myśl** lub **Zrewidowana, Bardziej Zrównoważona Myśl**. Oceń aktualną wiarę w tę myśl (0-100%).

Następnie zaplanuj, jak ją sprawdzisz - w jaki sposób *wprowadzisz ją w życie*? Ważne, aby spróbować być na tyle konkretnym, na ile to możliwe, stosując 4 W przy zapisywaniu w kolumnie - **Planowanie eksperymentu**.

- **Co zamierzasz** zrobić?
- **Kiedy zamierzasz** to zrobić?
- **Gdzie** to zrobisz?
- **Z kim** to zrobisz?

W kolumnie **Przewidywanie najgorszego** zapisz najgorszą rzecz, która Twoim zdaniem może się wydarzyć i oceń prawdopodobieństwo jej wystąpienia w skali 0-100%. Następnie należy przewidzieć alternatywny wynik i wpisać go w kolumnie - **Przewidywanie alternatywy**. To

może być następną złą myśl lub może to być bardziej zrównoważona myśl - w każdym razie upewnij się, że jest choć trochę inna od najgorszej przewidywanej. Znowu oceń prawdopodobieństwo jej wystąpienia w skali 0-100%.

Następnie warto pomyśleć o przeszkodach, które mogą stanąć Ci na drodze lub powstrzymać Cię przed realizacją Twojego planu. Spróbuj wziąć pod uwagę czynniki wewnętrzne, na przykład odkładanie spraw na później, motywację, brak energii. Oprócz tego, weź pod uwagę czynniki zewnętrzne, na przykład opiekę nad dziećmi, brak czasu, brak wystarczającej ilości pieniędzy. Zapisz te przeszkody w kolumnie **Możliwe przeszkody**. Wreszcie zaplanuj z wyprzedzeniem, jak pokonać te przeszkody w kolumnie **Pokonywanie przeszkód**. Planowanie z wyprzedzeniem sprawi, że z większym prawdopodobieństwem osiągniesz sukces w przeprowadzeniu swojego planu.

Spójrz dla przykładu na **Arkusze - Plan Eksperymentu Behawioralnego Roberta** na następnej stronie.



Arkusz - Plan Eksperymentu Behawioralnego Roberta

Myśl, którą należy wprowadzić w życie

Myśl, którą chcę wprowadzić w życie to: **Wierzę w tą myśl (0-100%)** 50%

Mam przyjaciół, którym na mnie zależy, muszę się tylko bardziej postarać, żeby się z nimi spotykać.

Planowanie eksperymentu

Przetestuję tą myśl w następujący sposób:

Co? Zadzwońię do mojego przyjaciela Steve'a i zaproszę go na drinka któregoś wieczoru po pracy w przyszłym tygodniu.

Gdzie? Mój dom.

Kiedy? Wtorek wieczorem o 20:00.

Kto? Sam.

Przewidywanie najgorszego

Przewiduję, że najgorsze, co się stanie to: **Myślę, że stanie się to w (0 -100%)** 70%

Odłoży słuchawkę.

Przewidywanie alternatywy

Odbierze telefon, ale nie będzie mógł wyjść ze mną na drinka i wymyśli powód.

Myślę, że stanie się to w (0 -100%) 90%

Możliwe przeszkody

Następujące rzeczy mogą stanąć mi na drodze:

Moje niepomocne myśli o tym, co się może stać - poczuję się jeszcze gorzej, jeśli nie odbierze mojego telefonu lub mi odmówi. Jestem naprawdę zmęczony wieczorem i mogę nie mieć energii.

Pokonywanie przeszkód

Mogę przezwyciężyć każdy problem za pomocą:

Chociaż martwię się o to, co się może stać, muszę spróbować. W końcu wysłał mi SMS-a w ubiegłym tygodniu, więc może będzie w porządku. Mogę być zmęczony, ale muszę się postarać, żeby spróbować.

Arkusz - Mój Plan Eksperymentu Behawioralnego

Myśl poddana akcji

Myśl, którą chcę wprowadzić w życie to: **Wierzę w tę myśl (0-100%)**

Planowanie eksperymentu

Przetestuję tę myśl w następujący sposób:

Co?

Gdzie?

Kiedy?

Kto?

Przewidywanie najgorszego

Przewiduję, że najgorsze, co się stanie to: **Myślę, że stanie się to w (0 -100%)**

Przewidywanie alternatywy

Myślę, że stanie się to w (0 -100%)

Możliwe przeszkody

Następujące rzeczy mogą stanąć mi na drodze:

Pokonywanie przeszkód

Mogę przezwyciężyć każdy problem za pomocą:

Krok 2: Przeprowadź swój Eksperyment Behawioralny

Nadszedł czas na przeprowadzenie zaplanowanych działań i przetestowanie Twojej myśli w codziennym życiu.

Krok 3: Oceń swój Eksperyment Behawioralny

Postaraj się wypełnić swój **Arkusze Oceny Eksperymentów Behawioralnych na stronie 38, kiedy będziesz już blisko zakończenia swojego eksperymentu behawioralnego. Zapewni to zapamiętanie możliwie jak najwięcej szczegółów.**

Zapisz swoją Myśl **do wprowadzenia** w życie z **arkusza Plan Eksperymentów Behawioralnych** w pierwszej kolumnie **arkusza Ocena Eksperymentów Behawioralnych** i podaj, jak bardzo wierzyłeś w tę myśl.

Następnie napisz informacje **Przewidywanie najgorszego** z **arkusza Planu eksperymentu behawioralnego** do drugiej kolumny **arkusza Oceny Eksperymentu Behawioralnego** i zarejestruj jak bardzo wierzyłeś w to, co przewidywałeś. W kolumnie **Co się wydarzyło** napisz jak udał Ci się **Eksperyment Behawioralny** - co się właściwie wydarzyło, kiedy próbowałeś wprowadzić w życie tę myśl.

Następnie odnieś się do tego, czego się nauczyłeś z Eksperymentu Behawioralnego w kolumnie **Moja nauka**.

Na podstawie tego, czego się nauczyłeś z **Eksperymentu Behawioralnego**, w jaki sposób możesz zmienić swoją myśl? Napisz swoją nową myśl w kolumnie **Ocena Mojej Oryginalnej Myśli** i oceń, jak mocno wierzyś w tę nową myśl i jak mocno wierzyłeś w swoją pierwotną myśl.

W oparciu o swoją nową myśl, pomocne może być zastanowienie się, w jaki sposób w przyszłości możesz postępować inaczej - zanotuj to w kolumnie **Zmiana zachowania**.

Wreszcie, niektórym osobom pomaga zastanowienie się nad tym, co chcą zrobić dalej. Na przykład, czy powinieneś przeprowadzić następny **Eksperyment Behawioralny**, aby móc się na nim oprzeć? Jeśli tak, to możesz od razu zacząć zastanawiać się nad myślą, którą chcesz przetestować lub nad kolejnym eksperymentem, który chciałbyś przeprowadzić. Alternatywnie, możesz uznać, że ten eksperyment pomógł Ci ruszyć do przodu na tyle, by kontynuować **Kwestionowanie Myśli**, w takim przypadku możesz wrócić do strony 39. Zapisz w **kolumnie Następne Kroki**, co chcesz dalej zrobić.

Spójrz dla przykładu na **Arkusze Oceny Eksperymentu Behawioralnego Roberta** na następnej stronie.

Arkusze Oceny Eksperymentu Behawioralnego Roberta

Myśl, którą należy wprowadzić w życie

Myśl, którą chcę wprowadzić w życie to:

Wierzę w tą myśl w (0-100%) 50%

Mam przyjaciół, którym na mnie zależy, muszę się tylko bardziej postarać, żeby się z nimi spotykać.

Moje oryginalne przewidywania

Przewidziałem, że stanie się to, co następuje:

Wierzę w tą myśl w (0-100%) 70%

Odłoży słuchawkę.

Wynik

To, co się naprawdę stało:

Steve odebrał telefon! Naprawdę długo rozmawialiśmy. Steve powiedział, że naprawdę bardzo się o mnie martwił i umówiliśmy się na piwo po pracy w następnym tygodniu.

Moja nauka

Z tego eksperymentu behawioralnego nauczyłem się:

Nadal mam przyjaciół, chociaż wydarzyły się różne rzeczy w moim małżeństwie, niekoniecznie wszyscy winią za to mnie. Może byłem za surowy dla samego siebie.

Rewidowanie Mojej Oryginalnej Myśli

Chciałbym teraz zmienić moją oryginalną myśl na:

Nadal mam przyjaciół, którym na mnie zależy i niekoniecznie winią mnie za wszystko to, co się stało.

Wierzę w tą myśl w (0-100%) 100%

Wierzę w oryginalną myśl w (0-100%) 10%

Zmiana Zachowania

Bazując na mojej nowej myśli, następujące rzeczy będę robić inaczej:

Podjęty wysiłek, żeby zadzwonić do Steve'a, był naprawdę pomocy. Zamierzam nawiązać kontakt z innymi przyjaciółmi, których od jakiegoś czasu nie widziałem - nie mogę po prostu czekać, aż ludzie się ze mną skontaktują!

Kolejne kroki

Inne Eksperymenty Behawioralne, których mogę spróbować:

Eksperyment naprawdę dobrze się udał. Mimo to, nadal miętam inne niepomocne myśli, z którymi się borykam. Wróć do mojego Dziennika Myśli i zacznę niektóre myśli kwestionować i sprawdzać.



Mój Arkusz Kwestionowania Myśli

Myśl, którą należy wprowadzić w życie	
Myśl, którą chcę wprowadzić w życie to:	Wierzę w tą myśl w (0-100%)

Moje oryginalne przewidywania	
Przewidziałem, że stanie się to, co następuje:	Wierzę w tę myśl w (0-100%)

Wynik	
To, co się naprawdę stało:	

Moja nauka	
Z tego Eksperymentu Behawioralnego nauczyłem się:	

Rewidowania Mojej Oryginalnej Myśli	
Chciałbym teraz zmienić moją oryginalną myśl na:	

Wierzę w tą myśl w (0-100%)	Wierzę w oryginalną myśl w (0-100%)
-----------------------------	-------------------------------------

Zmiana Zachowania	
Bazując na mojej nowej myśli, następujące rzeczy będę robić inaczej:	

Kolejne kroki	
Inne Eksperymenty Behawioralne, których mogę spróbować:	

Kontynuacja Kwestionowania Myśli

Dobra robota! Dotarłeś tak daleko! Mamy nadzieję, że do teraz Twoja ciężka praca naprawdę się opłaciła i zaczynasz odczuwać korzyści.

Ważne jest jednak, aby się nie spieszyć z Łapaniem Myśli, jeśli nie czujesz się na to gotowy.

Jeśli wypełnianie arkusza stało się łatwiejsze, czas na przejście do następnego etapu Kwestionowania Myśli - **Łapanie Myśli**.



Etap 4:

Łapanie Myśli

Łapanie Myśli to wprowadzanie w życie techniki kwestionowania myśli w momencie, kiedy sam zauważysz, że nacierają Cię niepomocne myśli. Próbujesz złapać tę myśl zanim zacznie napędzać Twoje błędne koło i stosując kroki z Kwestionowania Myśli, osłabiasz myśl zanim zacznie wpływać na inne obszary błędnego koła.

Jak w przypadku każdej nowej umiejętności, opanowanie tego może zająć trochę czasu, lub może się okazać, że już zacząłeś to robić całkiem naturalnie. W każdym razie ważne jest, aby pamiętać, że różne myśli wpływają na nas w różny sposób w różnym czasie. Łapanie myśli może przebiegać naprawdę dobrze, aż nagle pojawi się jedna, konkretna myśl, która będzie bardzo trudna do rozpracowania. Jeśli tak się zdarzy, warto cofnąć się i rozważyć wypełnienie arkusza dla tej szczególnej myśli. Kiedy już wypełnisz arkusze dotyczące tej **Gorącej Myśli**, zyskasz silniejszą pozycję, aby zastosować Łapanie Myśli, kiedy znów ta myśl pojawi się w Twoim umyśle.

W miarę stosowania Łapania Myśli, możesz uznać, że pewne kroki Kwestionowania Myśli są bardziej przydatne od innych.

Niektórym osobom **określanie** niepomocnej myśli przy użyciu jednego z Niepomocnych **Stylów Myślenia** pozwala zobaczyć, że ta myśl jest tylko myślą, a nie faktem. Oddalenie takiej myśli jest wtedy łatwiejsze. Według innych analiza **Dowodów Za i Przeciw Gorącej Myśli** jest bardziej pomocna i uczy się tego naprawdę szybko.

Wreszcie, niektórzy ludzie uważają, że **potrafią szybko stworzyć w swoim umyśle Zrewidowaną, Bardziej Zrównoważoną Myśl**

Utrzymanie dobrego samopoczucia

Miejmy nadzieję, że w ciągu ostatnich kilku tygodni zacząłeś nabierać umiejętności rozwijania bardziej zrównoważonych myśli i przełamywania błędnego koła, które wpływało na Twoje emocje w sposób nie do końca korzystny.

Aby utrzymać dobre samopoczucie w przyszłości, ważne jest, żeby wyuczone techniki zawarte w tej książce stały się częścią Twojego codziennego życia. Pomyśl o rzeczach, które rzeczywiście okazały się przydatne i pomocne.

Jakie znaki i objawy mogą wskazywać, że znowu doświadczasz powszechnych trudności emocjonalnych, takich jak niski nastrój, depresja, stres, złość lub lęk?

Na początku pracy z tą książką ćwiczeń zapisałeś swoje fizyczne odczucia, emocje,

myśli i zachowania, wskazujące na doświadczanie powszechnych trudności emocjonalnych. W przyszłości mogą one posłużyć jako **znaki ostrzegawcze**, że znów przeżywasz te trudne emocje. Aby uświadomić sobie swoje **znaki ostrzegawcze**, pomocne może być wypełnienie **arkusza Moje Znaki Ostrzegawcze**. Spójrz znowu na **Arkusze Błędnego Koła**, który wypełniłeś na początku tej książki ćwiczeń, aby zidentyfikować swoje znaki ostrzegawcze. Użyj go, aby wypełnić **Arkusze Znaków Ostrzegawczych** znajdujący się poniżej:

Arkusze, Moje Znaki Ostrzegawcze

MOJE ODCZUCIA FIZYCZNE

MOJE MYŚLI

MOJE EMOCJE

MOJE ZACHOWANIE

Narzędzia do utrzymania dobrego samopoczucia

Teraz, korzystając z narzędzi do utrzymania dobrego samopoczucia, zapisz działania, strategie lub techniki, które okazały się pomocne podczas korzystania z tego poradnika. Możesz się do nich odwołać w przyszłości, kiedy znowu będziesz borykać się z trudnościami emocjonalnymi.

Pamiętaj: To zupełnie normalne, gdy przez krótki czas czujesz się zdołowany, złęczony, masz dość, jesteś smutny, zły lub zmęczony. Jeżeli czujesz się tak przez dłuższy czas i zaczyna to wpływać na to, jak żyjesz, ważne jest, aby podjąć działania.

Techniki, których nauczyłeś się z tej książki, okazały się skuteczne, będą więc skuteczne następnym razem!

Mój arkusz dobrego samopoczucia

Jakie czynności pomogły mi poczuć się lepiej?

Jakie nabyłem umiejętności pracując z tą książką ćwiczeń?

Co pomogło mi zastosować te ćwiczenia, umiejętności i techniki w praktyce?



Sprawdzanie, jak sobie radzę

Po zakończeniu pracy z książką ćwiczeń warto znaleźć czas na regularne kontrolowanie, jak sobie radzisz w dokuczającymi Ci emocjami.

Najlepiej czynności, które pomogły ostatnim razem, uczynić częścią codzienności. Regularne **kontrole** przez kilka następnych tygodni, możesz uznać za pożyteczne.

Niektórym osobom **cotygodniowe kontrole** początkowo pomagają. Jednak z czasem mogą oni zdecydować się na zmniejszenie częstotliwości swoich kontroli. Pamiętaj, to Ty kontrolujesz i najlepiej wiesz, co jest dla Ciebie najbardziej pomocne.

Jeśli uważasz, że cotygodniowe kontrole byłyby pomocne, wypełnij **Arkusze Kontroli** i korzystaj z niego w ciągu najbliższych tygodni lub miesięcy. **Pisemne zobowiązanie** do używania **Arkusza Kontroli**, może zwiększyć prawdopodobieństwo, że będziesz to robić. Możesz wykorzystać miejsce poniżej, aby dokonać tego pisemnego **zobowiązania**:



Moje pisemne zobowiązanie do sprawdzania siebie:

Będę się kontrolował w zakresie emocji, które mnie martwiły co

..... przez następne tygodnie

Mój Arkusz Kontroli

Czy zacząłem angażować się bardziej lub mniej w niepomocne zachowania, które mogą wskazywać, że znów doświadczam trudności?

Czy doskwierają mi podobne myśli do tych, które miałem, kiedy rozpoczynałem pracę z tą książką ćwiczeń?

Czy doskwierają mi podobne uczucia do tych, które miałem, kiedy rozpoczynałem pracę z tą książką ćwiczeń?

Czy doskwierają mi podobne emocje do tych, które miałem, kiedy rozpoczynałem pracę z tą książką ćwiczeń?

Jeśli uważam, że moje trudności znowu powracają, jakiego rodzaju działania mogę wykonać, aby pomóc sobie w przezwyciężeniu tych trudności i aby znów móc sobie poradzić?

Moje uwagi



Moje uwagi



Moje uwagi



Moje uwagi



Autorzy

Profesor Paul Farrand jest dyrektorem projektu Low-Intensity Cognitive Behavioural Therapy (LICBT) w ramach Clinical Education Development and Research (CEDAR); Psychologia na University of Exeter. Jego główne zainteresowania kliniczne i badawcze dotyczą LICBT, zwłaszcza w formie pisemnej samopomocy. W oparciu o swoje badania i praktykę kliniczną z osobami doświadczającymi problemów ze zdrowiem fizycznym, Paul opracował szeroki zakres pisemnych interwencji samopomocowych CBT dla depresji i lęku oraz jest redaktorem poradnika *Low-Intensity CBT Skills and Interventions: A Practitioner's Manual* (2020), podręcznika szkoleniowego, który zostanie wydany przez SAGE, aby zwiększyć kompetencje pracowników służby zdrowia psychicznego na poziomie praktyków w zakresie LICBT. W związku z tymi obszarami jest członkiem kilku komitetów na poziomie krajowym związanych z programem Departamentu Zdrowia Improving Access to Psychological Therapies (IAPT) i rozwojem szerszej kadry terapeutów psychologicznych oraz na poziomie międzynarodowym dotyczącym światowego rozwoju LICBT.

Dr Joanne Woodford jest członkiem grupy badawczej w Instytucie rozwoju i badań w zakresie edukacji klinicznej [Clinical Education Development and Research] (CEDAR) na Uniwersytecie w Exeter.

Jej szczególnym zainteresowaniem jest poprawa dostępu do interwencji psychologicznej dla osób z depresją, szczególnie dla osób, które doświadczają trudności zdrowia fizycznego i ich rodzin.

Joanne opracowała szeroki zakres interwencji samopomocy CBT dla osób doświadczających depresji. Joanne pracowała nad kilkoma programami edukacyjnymi, ukierunkowanymi na szkolenie specjalistów w zakresie zdrowia psychicznego, którzy pomagają ludziom w korzystaniu z materiałów samopomocowych CBT.

Katie Jackson jest wykładowcą w programie szkoleniowym Psychological Wellbeing Practitioner (PWP) w ramach Clinical Education Development and Research (CEDAR); Psychologia na Uniwersytecie w Exeter, wcześniej pracowała jako PWP w ramach usługi Improving Access to Psychological Therapies (IAPT). Jest szczególnie zainteresowana opracowywaniem interwencji CBT o niskiej intensywności w celu wspierania osób żyjących ze współistniejącymi, przewlekłymi schorzeniami fizycznymi i powszechnymi problemami ze zdrowiem psychicznym, a obecnie szkoli wykwalifikowanych PWP, którzy wspierają osoby z przewlekłymi schorzeniami fizycznymi za pomocą interwencji CBT. Poza pracą Katie lubi przebywać na świeżym powietrzu oraz odwiedzać przyjaciół i rodzinę.

Prawa autorskie © University of Exeter [2019] (działając poprzez CEDAR; Wydział Psychologii). Wszystkie prawa zastrzeżone.

Z wyjątkiem przypadków określonych poniżej, żadna część niniejszej publikacji nie może być powielana, tłumaczona, przechowywana lub przekazywana za pomocą żadnego środka elektronicznego lub innego, bez pisemnej zgody właściciela. Można pobrać kopię tej publikacji do użytku osobistego i/lub do indywidualnego użytku klinicznego, pod warunkiem, że wymienione będzie źródło. Należy pamiętać, że wymagana jest osobna licencja, jeśli organizacja chce korzystać z tej publikacji w całym swoim sektorze usług. Ta publikacja nie zastępuje terapii, przeznaczona jest do stosowania przez wykwalifikowanych specjalistów jako uzupełnienie leczenia i nie zastępuje odpowiedniego treningu. Ani właściciel praw autorskich, autorzy, ani żadna inna strona, która była zaangażowana w przygotowanie lub wydanie tej publikacji, nie gwarantuje, że informacje w niej zawarte są pod każdym względem dokładne lub kompletne, i nie ponoszą oni odpowiedzialności za jakiegokolwiek błędy lub pominięcia, ani za wyniki uzyskane z wykorzystania tych informacji.