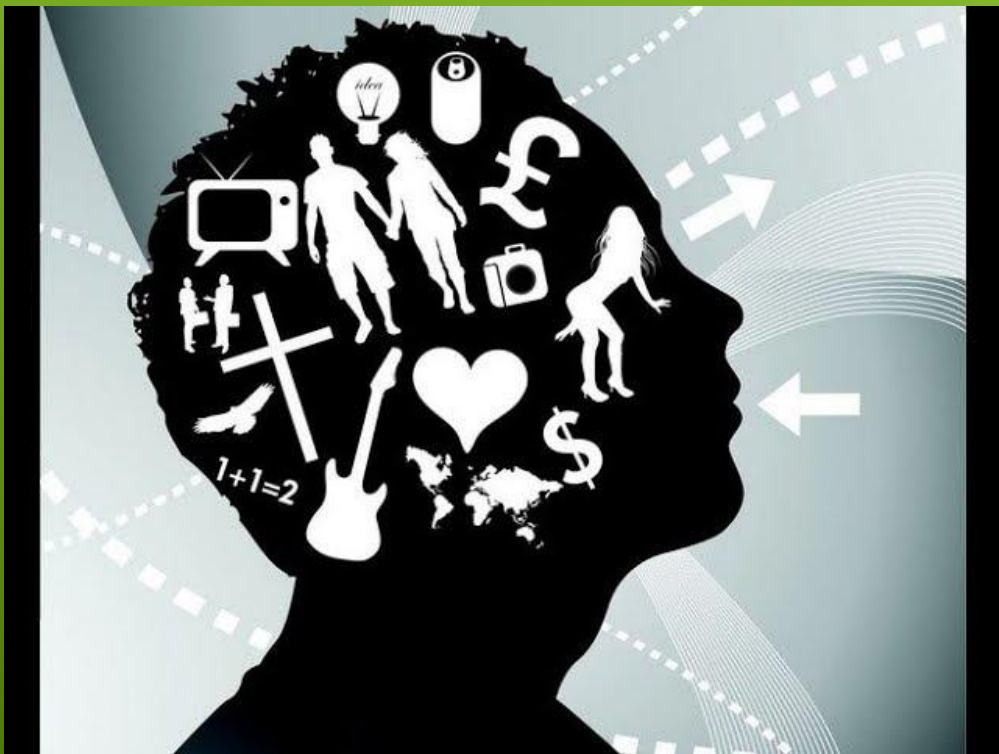


# Поиск автоматических мыслей.



Выполнили работу:

Горшкова Екатерина и Суворова Юлия

Гр.17.2-504

- ▶ Основное положение когнитивной психологии  
**«Мысли вызывают чувства»**
- ▶ Все когнитивные техники, возникшие на протяжении второй половины двадцатого столетия, базируются на одной простой идее:  
«мысли вызывают чувства, и поэтому многие эмоции, которые вы испытываете, определяются мыслями, какими бы мимолетными они ни были»

**Не события вызывают чувства, а наши мысли.**

# Эффективность

Поиск автоматических мыслей полноценным лечением не считается. Это первый шаг когнитивно-поведенческих терапевтических тренингов.

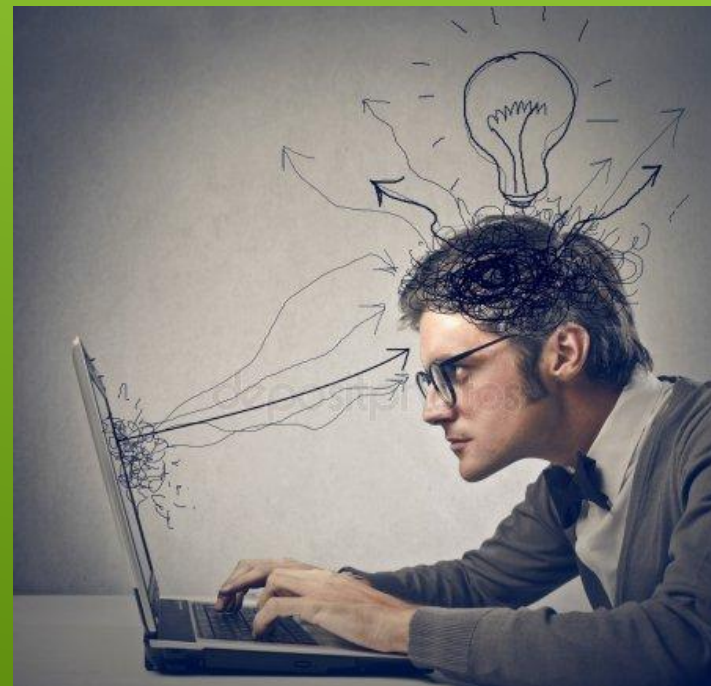
Однако вполне возможно, что разобравшись в своих реакциях на досадные ситуации, вы почувствуете некоторое уменьшение тревожности и гнева.



# Время ПОИСКА

- ▶ У большинства людей значительный прогресс наблюдается уже во время первой недели подробного ведения «Журнала мыслей».

Чем больше вы практикуетесь в обнаружении автоматических мыслей, тем лучше вам это удастся.



# Отрицательная обратная связь

- ▶ «Событие => Мысль => Чувство» — это основа эмоциональной жизни.

Но эти элементы могут перемешаться и спутаться.

Эмоции людей не всегда оказываются простой серией АВС — реакций с конкретным исходным событием и следующими за ним мыслью и чувством.



Гораздо чаще серии АВС — реакций объединяются в некий цикл обратной связи: конечное чувство одной цепочки реакций становится исходным событием другой.

В случае с болезненными ощущениями может установиться такая отрицательная обратная связь, что неприятное чувство само по себе становится «событием», объектом дальнейших мыслей, которые усугубляют болезненные переживания, и так далее — по цепочке. Цикл длится до тех пор, пока вы пребываете в гневе, тревоге или глубокой депрессии.



# Природа автоматических мыслей

- ▶ Оценки рождаются в ходе бесконечного диалога, который вы ведете с самим собой, возникают из потока мыслей, низвергающегося на задворки вашего сознания. Эти мысли мимолетны, но достаточно значительны для того, чтобы провоцировать самые сильные эмоции. Альберт Эллис, представитель рационально-эмоционального направления психотерапии, назвал это внутренним диалогом, а теоретик когнитивной психотерапии Аарон Бек — автоматическими мыслями.

# **Автоматические мысли обладают следующими особенностями:**

- 1. Мысли часто стенографичны.**
- 2. Автоматические мысли не вызывают сомнений, какими бы нелогичными они ни были.**
- 3. Автоматические мысли воспринимаются как самопроизвольные.**
- 4. Автоматические мысли часто носят характер долженствования— должен, надо, следует.**
- 5. Автоматические мысли часто отображают все в самом ужасном свете.**
- 6. Автоматические мысли относительно уникальны.**
- 7. Автоматические мысли устойчивы и самопроизвольны.**
- 8. Автоматические мысли зачастую отличаются от ваших публичных высказываний.**
- 9. Автоматические мысли закливают вас на одних и тех же проблемах.**
- 10. Автоматические мысли внушаются.**



# Записывайте свои мысли

- ▶ Чтобы понять силу своих автоматических мыслей и роль, которую они играют в вашей эмоциональной жизни, начните вести «Журнал мыслей».
- ▶ «Журнал мыслей» позволяет оценить уровень вашего расстройства по сто балльной шкале — от 0 (чувство, которое не вызывает страданий) до 100 (самые болезненные эмоции, которые вы когда-либо испытывали).  
Сделайте несколько копий этого журнала и всегда носите одну из них с собой.

Заполняйте «Журнал мыслей» в течение недели и обращайтесь к нему только тогда, когда испытываете болезненные чувства. Вы заметите, что концентрация на автоматических мыслях усугубляет неприятные эмоции.

В процессе поиска автоматических мыслей вы, возможно, начнете сомневаться в их истинности.

ДАТА/ ВРЕМЯ	СИТУАЦИЯ (1) (С кем? Что? Когда? Где?)	АВТОМАТИЧЕСКИЕ МЫСЛИ (3) Что возникло в вашем сознании перед тем, как вы испытали это чувство? Мысли? Образы? Подчеркните самую напряженную мысль	ЭМОЦИИ (2) Что вы чувствовали? Оцените каждое чувство от 0 до 100%
Вторник 9:30	В кабинете психотерапевта рассматривал «Журнал мыслей»	Это слишком сложно для меня! Мне никогда этого не понять! Образ из детства: показываю дневник родителям, меня ругают. Я никогда не стану лучше! Мне ничего не поможет! Эта психотерапия неэффективна! Я обречен на депрессию	Беспомощность (95%). Подавленность (85%)

# Дополнительные действия: подсчитывайте мысли

Иногда автоматические мысли настолько молниеносны и закодированы, что распознать их не удастся, хоть вы и понимаете: только что промелькнула одна из них.

Каждый раз, уловив автоматическую мысль, делайте отметку на специальной карточке, которую необходимо всегда носить с собой.

Подсчет автоматических мыслей поможет вам дистанцироваться от них и даст ощущение контроля. Вместо того чтобы принимать свои автоматические мысли за догму, вы будете их отпускать. Посчитав мысль, вы не станете на ней останавливаться и прокручивать в голове.

Данное упражнение в итоге замедлит течение ваших автоматических мыслей и позволит сосредоточить внимание на их реальном содержании.

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

**НАДЕЮСЬ, ВАМ ВСЕ  
БЫЛО ПОНЯТНО!**

risovach.ru

# Список литературы:

- ▶ Книга М.Маккей, М.Дэвис, П.Фэннинг «Как победить стресс и депрессию».

