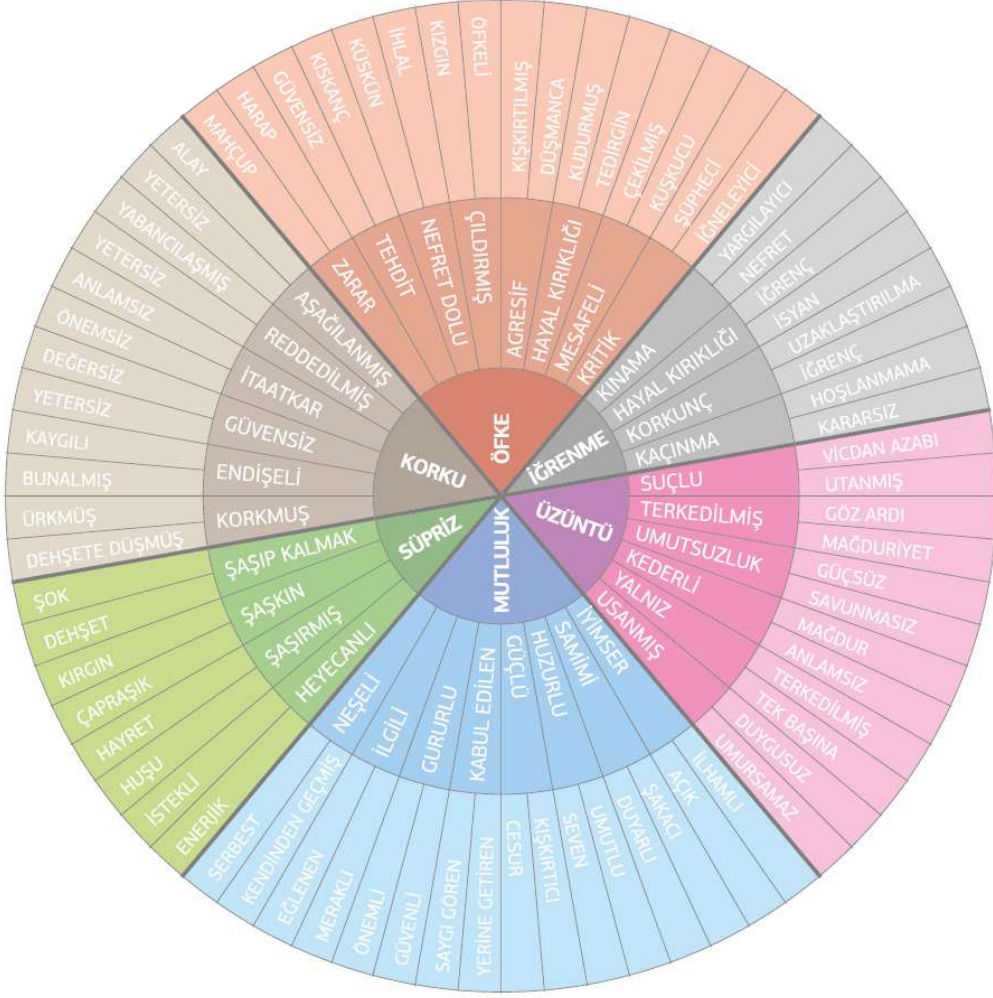


Düşünce Günlüğüm

Durum / Olay Ne zaman? Nerede? Kim? Ne oldu?	Duygu (lar) Şiddeti? 0-100 (Bkz. Duygu Skalası)	Otomatik Düşünceler Hoş olmayan duygunun öncesinde ne düşünüyordunuz?
Yolda kaldım.	Öfke 80.	Geç kaldım. Son gelemim. Tüm gün acele etmek zorundayım.
Fazladan iş verildi.	Kaygı 90.	Bütün gece burada olacağım. Buna dayanamam. Geç kalırsam eşim çok kızar.
	Kızgınlık 75.	Hep bana yükleniyorlar. Bu hiç adil değil.
Öğle yemeğinde çalışmak zorundayım.	Kaygı 85.	Açım. Yorgunum. Buna dayanamıyorum.
	Öfke 65.	Neden yardım edecek yeterli personel bulamıyorlar? Bu çok saçma.
Gece geç saate kadar çalışıyorum, eşimi aramam lazım.	Kaygı 75.	Eşim gerçekten çok sinirlenecek.
Eve doğru yürüyorum.	Depresyon 80.	Bu benim bütün hayatım. Bundan kaçış yok.
Çocuklarla televizyon izliyorum.	Depresyon 90.	Benimle hiç konuşmazlar. Beni tanımıyorlar bile. Umurlarında bile değil.
Eşim erkenden yatıyor.	Depresyon 85.	Çok kızmış olmalı. Benden öğreniyor.

Duygu Skalası



Bu skala hissettiğiniz duyguyu tanımlamanıza yardımcı olmak için tasarlanmıştır.

Bazen otomatik düşünceler o kadar hızlı ve kısaltılmış bir biçimde gelir ki, az önce bazılarını yaşadığınızı bilseniz bile onları tanımlayamazsınız. Bu durumda, basitçe düşüncelerinizi sayabilirsiniz. Yanınızda bir indeks kartı taşıyın ve otomatik bir düşünceye sahip olduğunuzu her fark ettiğinizde kartın üzerine bir işaret koyun.

Otomatik düşüncelerinizi saymak, onlardan biraz uzaklaşmanıza ve kontrol hissine sahip olmanıza yardımcı olacaktır. Otomatik düşüncelerinizin, olayların doğru bir değerlendirmesi olduğunu varsaymak yerine onları not edebilir ve gitmelerine izin verebilirsiniz. Bir düşünceyi saydıktan sonra üzerinde durmanıza gerek yoktur.

Bu süreç sonunda düşüncelerinizi yavaşlatacak ve dikkatinizi keskinleştirecek. Böylece düşüncelerin içeriği netleşmeye başlayacaktır. Bu gerçekleştiğinde saymaya devam etmek isteyebilirsiniz ancak aynı zamanda düşüncelerinizi kategorize etmeye ve çeşitli türlerden kaç tane olduğunu saymaya başlayabilirsiniz; Felaket düşünceleri, kayıpla ilgili düşünceler, güvensizlik düşünceleri gibi.

Düşüncelerinizi saymayı unutursanız, telefonunuzun veya saatinizin alarmini ya da bir zamanlayıcıyı her 20 dakikada bir çalacak şekilde ayarlayın. Alarm çaldığında yaptığınız işi bırakın içinize bakın ve fark ettiğiniz olumsuz düşünceleri sayın.