

Ημερολόγιο Δυσλειτουργικών Σκέψεων (DTR-Greek)

[Αναπτύχθηκε από την Dr Judith Beck (1993) & προσαρμόστηκε στα ελληνικά από τον Dr Γρηγόρη Σίμο με την άδεια της]

Οδηγίες: Κάθε φορά που αντιλαμβάνεσαι μια αλλαγή της διάθεσής σου προς το χειρότερο, ρώτησε τον εαυτό σου «Τι περνάει από το μυαλό μου αυτή τη στιγμή;» και όσο γίνεται συντομότερα σημείωσε τη σκέψη ή τη νοερή εικόνα στη στήλη των Αυτόματων Σκέψεων

Ημ/ Ωρα	ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ	ΛΟΓΙΚΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ
	Περιέγραψε 1. Το συγκεκριμένο γεγονός που οδήγησε στο δυσάρεστο συναίσθημα ή 2. Τη σειρά των σκέψεων, ονειροπολήσεων ή αναμνήσεων που οδήγησαν στο δυσάρεστο συναίσθημα ή 3. Τις ενοχλητικές σωματικές αισθήσεις	1. Γράψε την αυτόματη σκέψη ή σκέψεις που προηγήθηκαν του συναισθήματος ή των συναισθημάτων 2. Σημείωσε το βαθμό στον οποίο πιστεύεις την αυτόματη σκέψη: 0-100%	1. Προσδιόρισε: θλιμμένος/-η, ανήσυχος/-η, αγχωμένος/-η, θυμωμένος/-η κλπ 2. Σημείωσε την ένταση του συναισθήματος: 0-100%	1. Γράψε τη λογική απάντηση στην αυτόματη σκέψη ή σκέψεις 2. Σημείωσε τον βαθμό στον οποίο πιστεύεις τη λογική απάντηση: 0-100%	1. Ξαναβαθμολόγησε την πίστη σου στην αυτόματη σκέψη: 0-100% 2. Προσδιόρισε και βαθμολόγησε τα συνακόλουθα συναισθήματα: 0-100%

Ερωτήσεις που βοηθούν στη διαμόρφωση της λογικής απάντησης: (1) Ποια είναι η απόδειξη ότι η αυτόματη σκέψη είναι σωστή; Ποια είναι η απόδειξη ότι η αυτόματη σκέψη δεν είναι σωστή; (2) Υπάρχει κάποια άλλη εναλλακτική εξήγηση; (3) Ποιο θα ήταν το χειρότερο που θα μπορούσε να συμβεί; Θα μπορούσα να το ξεπεράσω; Ποιο είναι το καλύτερο που θα μπορούσε να συμβεί; Ποια είναι η πιο ρεαλιστική συνέπεια; (4) Τι θα έπρεπε να κάνω γι' αυτό; (5) Ποιο είναι το αποτέλεσμα της πίστης μου στην αυτόματη σκέψη; Ποια θα μπορούσε να είναι η συνέπεια αν άλλαξα τον τρόπο που σκέφτομαι; (6) Αν ο/η (το όνομα φίλου ή φίλης) ήταν σε αυτήν την κατάσταση και είχε αυτές τις σκέψεις, τι θα του/της έλεγα;

