

# MODALITATI DE ADAPTARE EFICIENTA LA VIATA CU SM

**Asist. Univ. dr. Aurelia Draghici**

Psiholog clinician specialist, psihoterapeut

[rely\\_drd@yahoo.com](mailto:rely_drd@yahoo.com)

??????

- Ce presupune pentru Dvs. a fi adaptat la viata cu SM??
- La ce va ganditi cand auziti asta?
- Cum arata o zi obisnuita din viata unei persoane care are SM si care a reusit sa se adapteze la acesta conditie?

# Modelul ABC cognitiv comportamental

- A- evenimente activatoare( externe sau interne)
- B –cognitii, procese cognitive. Aceste scheme cognitive se invata devreme, in primii 7 ani de viata
- C- consecinte – emotionale
  - comportamentale
  - fiziologice

# A = eveniment/ situatie activatoare

- Rezumati pe scurt situatia A in legatura cu care va faceti probleme(ex. Ce ar vedea o camera video?)
- Poate fi intern (ex. O emotie) sau extern, real sau imaginar
- A poate fi un eveniment trecut sau prezent

# C = consecintele

- Principalele emotii negative adaptative / dezadaptative

Ex. frica / anxietatea; ingrijorarea / depresia;  
mania / furia; regret / vinovatie...

- Principalele comportamente dezadaptative: fuga (dintr-o situatie), evitarea...

**Rupem legatura intre A si C incepand sa  
constientizam ca exista B care mediaza  
emotiile pe care le simtim la C**

# B (convingeri, cognitii irrationale)

- CERINTE ABSOLUTISTE (ex. Trebuie absolutist)
- CATASTROFAREA (ex. Este groaznic, ingrozitor, oribil)
- INTOLERANTA LA FRUSTRARE (ex. Nu suport!!!!)
- EVALUREA GLOBALA ( ex. Eu/ceilalati/lumea) sunt rau, lipsit de valoare)
- ASOCIERI INCONSTIENTE automate intre A si C

# Pentru RESTRUCTURAREA cognitiilor irrationale intrebati-va:

- Ce efect are acesta convingere asupra mea?Ma ajuta sau nu?
- Ce dovezi exista pentru a sustine credinta mea irtionala?sunt acestea consistente cu realitatea?
- Este credinta mea logica?
- Ce trebuie sa fac pentru a testa si modifica aceste cognitii irrationale?

CREDINTELE RATIONALE ( sunt cele  
dezirabile) care conduc spre emotii  
negative sau pozitive functionale (   
adaptative) si comportamente adaptative

# Pentru a gandi mai rational urmariti:

- **PREFERINTELE NON-DOGMATICE** (dorinte asteptari ex. Mi-as dori sa ....; ma astept sa..)
- **EVALUAREA CA NEPLACERE** (este rau, neplacut dar...)
- **TOLERANTA CRESCUTA LA FRUSTRARE**( nu imi place dar pot sa suport si sa ma bucur de alte lucruri)
- **EVITAREA EVALURII GLOBALE SI FOCALIZAREA PE COMPORTAMENTUL CONTEXTUAL**( eu sunt o fiinta umana care poate gresi in anumite situatii)

- Si in incheiere sa rezumam.....  
si sa nu uitam ca.....

# Nucleul nebuniei

- 1. Eu **TREBUIE CU NECESITATE SA....**
- 2. Ceilalati **TREBUIE CU NECESITATE SA...**
- 3. Viata **TREBUIE CU NECESITATE SA...**

# Nucleul sanatatii mentale

- 1. Accepta ceea ce nu se poate schimba
- 2. Fa tot ceea ce este omeneste posibil sa schimbi ce se poate schimba, amintindu-ti insa mereu ca uneori lucrurile nu **TREBUIE** sa se intample cum vrei tu
- 3. Faceti diferenta intre 1. si 2.

Va multumesc pentru atentie.