

מחשבות אוטומטיות וחזרתיות (CBT אינטגרטיבי, בחסות החוג לפסיכולוגיה אוניברסיטת חיפה)

מחשבות	המטופל שואל	כיוון	אגו-דיסטוני/ אגו-סינטוני	ביזאריות	אפשרות לעצור את המחשבה ע"י כוח הרצון	מטה קוגניציה אופיינית	פרוטוקול טיפולי
טורדניות דאגה	מה יהיה? (עם בריאות, פרנסה, הילד..)	לעתיד	אגו דיסטוני	לא (דאגות 'רגילות')	מורכב אפשר להעזר בהסחת דעת	1 אם אני אדאג, אז אני אהיה מוכנה כשמשהו רע יקרה 2 אם אני לא אדאג, אז יקרה משהו רע (מאגי) 3 אם אני אדאג המון, אני אחלה מרוב דאגות (אשתגע) 4 ברגע שאני מוטרדת, אני לא יכולה לעצור (אין לי שליטה)	תשאול סוקרטי על המוטיבציה הפנימית לדאגה. הפרכה למחשבה המטה קוגניטיבית (למשל: אישה הריונית שדואגת, שהדאגה עצמה תזיק לעובר ותגרום לו נזק) פרוטוקול הטיפול של ווילס יעיל במחשבה דאגנית שיש בה שינוי של תוכן אחר
כפיתיות אובסיסיבי	רצף כפייתי (מה יהיה אם אגרום לאמא לחלות? מה יקרה אם אדרוס מישהו?)	חשש מהעבר, דאגה לנזק עתידי	אגו דיסטוני	כן. דאגות מתחלפות (ככל שיותר מוזרות, כך ייקל עלינו להבין את האבחנה – גלוי או סמוי – מפחד להרעיל את אמא / אולי יהיה לי משעמם עם בן הזוג)	אין יכולת לעצור את המחשבות 'הפיל הלבן' – החרפת המחשבות	1 אני חייב לנקות את המחשבות מהראש שלי / אסור לי שיהיו לי מחשבות כאלו / המחשבות האלה מוזרות/מטרופות (הבעת שינאה כלפי המחשבה) TAF- מחשבה יוצרת מציאות	מפרוטוקול OCD. לשבור את ה TAF, לומר 'הלוואי ש...'. להבין כמה פחד יש מעצם החשיבה
דכאוניות	מה יהיה? לא הצלחתי ולא אצליח	עבר – הווה - עתיד	באמצע במהות אגו דיסטוני יחוה כאמת	לא	אפשר לעצור, לפרקי זמן. תלוי מצב הדכאון אפשר להעזר בהסחת דעת	1 המחשבות הדכאוניות שלי הן עמוקות ואמיתיות אני רואה את האמת, וכל השאר משקרים לעצמם 2 אם אני ארגיש יותר טוב, אני אעלה במצב רוח, ואז אני אתרסק מיותר גבוה	הפרכה קוגניטיבית
רומינטיבי חופרות	למה זה קרה לי? איך אני מבינה את מה שקרה לי?	עבר	אגו סינטוני	לא	אפשרי כשהמטופל מבין את ההשפעה עליו ועל הסביבה (דחייה) יכול לעצור בעצמו, ולעשות משהו	1 אם אני אחשוב על זה עוד, אני אגיע לתובנה	הפרכה והסחות דעת המוטיבציה למציאת תובנה שתורפא את הכל