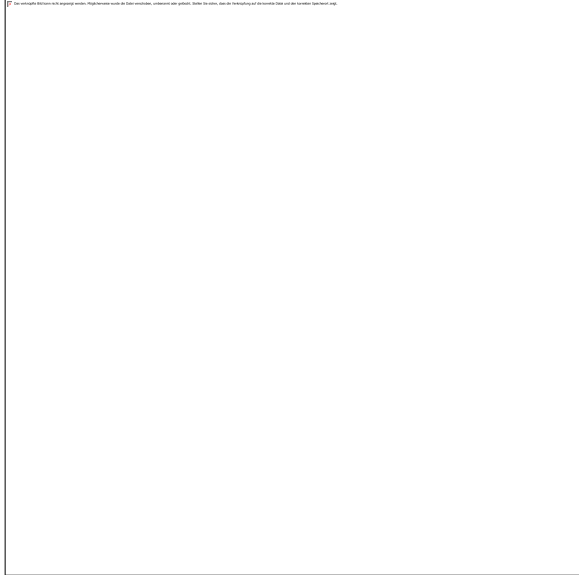


Φυλλάδιο ενημέρωσης

Μεταγνωσιακή εκπαίδευση στην κατάθλιψη (Κ-ΜΓΕ)



Αγαπημένη θεραπευόμενη, αγαπημένε θεραπευόμενε,

Η Μεταγνωσιακή Εκπαίδευση για την Κατάθλιψη (Κ-ΜΓΕ) είναι μια ομαδική εκπαίδευση και θεραπεία, η οποία απευθύνεται ειδικά σε άτομα που υποφέρουν από συμπτώματα κατάθλιψης. Αυτό το φυλλάδιο προορίζεται να σας παρέχει τις πιο σημαντικές πληροφορίες σχετικά με το περιεχόμενο και τη διαδικασία της ομάδας καθώς και ορισμένα βασικά στοιχεία της μεταγνωσιακής εκπαίδευσης για την κατάθλιψη (Κ-ΜΓΕ). Παρακαλούμε διαβάστε το φύλλο πληροφοριών πριν από την πρώτη συνεδρία, αν είναι δυνατόν.

Πότε και που πραγματοποιείται η ομαδική θεραπεία;

ΑΡΧΗ

Πότε:

Που:

Πρόσωπο επικοινωνίας:

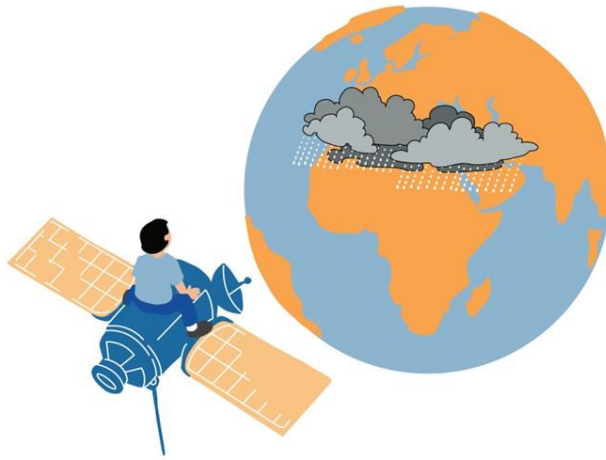
ΛΗΞΗ

Τι είναι η Μεταγνωσιακή Εκπαίδευση;

«Μέτα» είναι η ελληνική λέξη για «πάνω» ή «πάνω από». Η «γνωσιακή διεργασία» μπορεί να μεταφραστεί απλώς ως «σκέψη». Με απλά λόγια, η μεταγνώση μπορεί να περιγραφεί ως «σκέφτομαι τη σκέψη ή η σκέψη της σκέψης». Στη μεταγνωσιακή εκπαίδευση, εξετάζουμε τις διαδικασίες σκέψης από μια ορισμένη απόσταση, ως πούμε έτσι από μια θέση δορυφόρου (Εικ. 1). Τα μοτίβα σκέψης, τα οποία παίζουν ρόλο στην ανάπτυξη και διατήρηση της κατάθλιψης, μας απασχολούνε πρωτίστως.



Κ-ΜΓΕ: Θέση δορυφόρου



Εικόνα 1: Η θέα από την θέση του δορυφόρου

Τι σχέση έχει η σκέψη με την κατάθλιψη;

Για να δείξουμε πώς η σκέψη σχετίζεται με τα καταθλιπτικά συναισθήματα και την καταθλιπτική συμπεριφορά, θα θέλαμε να σας δώσουμε ένα παράδειγμα: Φανταστείτε ότι ένας καλός φίλος δεν τηλεφωνεί σε κάποιον στα γενέθλιά του. Η συναισθηματική αντίδραση είναι πιθανώς πολύ ατομική: το ένα άτομο αντιδρά θυμωμένο, το άλλο ήρεμο, το επόμενο φοβισμένο ή λυπημένο (Εικ. 2).



Ένα γεγονός – πολλά πιθανά συναισθήματα....

Ένας καλός φίλος δεν μου τηλεφωνεί για να μου ευχηθεί στα γενέθλια μου.

Πιθανές αντιδράσεις

Θυμωμένος/η	Χαλαρός/η	Αγχωμένος/η	Θλιμένος/η

Εικόνα 2: Τέσσερις διαφορετικές συναισθηματικές αντιδράσεις απέναντι στην ίδια κατάσταση

Πώς πιστεύετε ότι θα ενεργήσει το άτομο που είναι θυμωμένο; Μπορεί να γράψει ένα άσχημο e-mail ή να αποφασίσει να διακόψει την επαφή. Πώς μπορεί να συμπεριφερθούν οι άνθρωποι αν αντιδράσουν ήρεμα, με φόβο ή θλίψη; Το άτομο που αντιδρά ήρεμα είναι πιθανό να γιορτάσει τα γενέθλιά του ανενόχλητο, ενώ το άτομο που αντιδρά με αγωνία μπορεί να αρχίσει να ανησυχεί ότι κάτι έχει συμβεί στο άτομο. Το άτομο που αντιδρά με θλίψη μπορεί να κλάψει και να αρχίσει να αναρωτιέται αν ο φίλος ή η φίλη δεν νοιάζονται πια για αυτά (Εικ. 3).



Ένα γεγονός – πολλές πιθανές συμπεριφορές....

Ένας καλός φίλος δεν μου τηλεφωνεί για να μου ευχηθεί στα γενέθλια μου.

Πιθανές αντιδράσεις

Θυμωμένος/η	Χαλαρός/η	Αγχωμένος/η	Θλιμένος/η
Στέλνω ένα άσχημο e-mail.	Γιορτάζω τα γενέθλια μου.	Ανησυχώ	Κλαίω και μηρυκάζω

Εικόνα 3 Τέσσερις διαφορετικές αντιδράσεις σε επίπεδο συναισθημάτων και συμπεριφοράς απέναντι στην ίδια κατάσταση

Πώς γίνεται να ανταποκρίνονται οι άνθρωποι στο ίδιο γεγονός με τόσο διαφορετικά συναισθήματα και αντίστοιχα διαφορετικές συμπεριφορές; Ποιος μπορεί να είναι ο λόγος; Διαφορετικοί άνθρωποι αξιολογούν την ίδια κατάσταση με διαφορετικούς τρόπους και επίσης διαφέρουν ως προς το συμπέρασμα που καταλήγουν από αυτήν (Εικ. 4).



Τι οδηγεί σε διαφορετικές αντιδράσεις;

Ένας καλός φίλος δεν μου τηλεφωνεί για να μου ευχηθεί στα γενέθλια μου.

Διαφορετικές σκέψεις, αξιολογήσεις και συμπεράσματα!

Θυμωμένος/η

Χαλαρός/η

Αγχωμένος/η

Θλιμένος/η

Στέλνω ένα άσχημο e-mail.

Γιορτάζω τα γενέθλια μου.

Ανησυχώ

Κλαίω και μηρυκάζω

Εικόνα 4: Διαφορετικές σκέψεις, αξιολογήσεις και συμπεράσματα μπορούν να οδηγήσουν σε διαφορετικά συναισθήματα και συμπεριφορές.

Τι θα μπορούσε για παράδειγμα να σκέφτεται ένα άτομο που είναι θυμωμένο στην κατάσταση; Τι μπορεί να σκεφτεί κάποιος που είναι ήρεμος, ανήσυχος ή λυπημένος (Εικ. 5);



Ένα γεγονός – πολλές πιθανές σκέψεις....

Ένας καλός φίλος δεν μου τηλεφωνεί για να μου ευχηθεί στα γενέθλια μου.

⋮

⋮

⋮

⋮

Θυμωμένος/η

Χαλαρός/η

Αγχωμένος/η

Θλιμένος/η

Στέλνω ένα άσχημο e-mail.

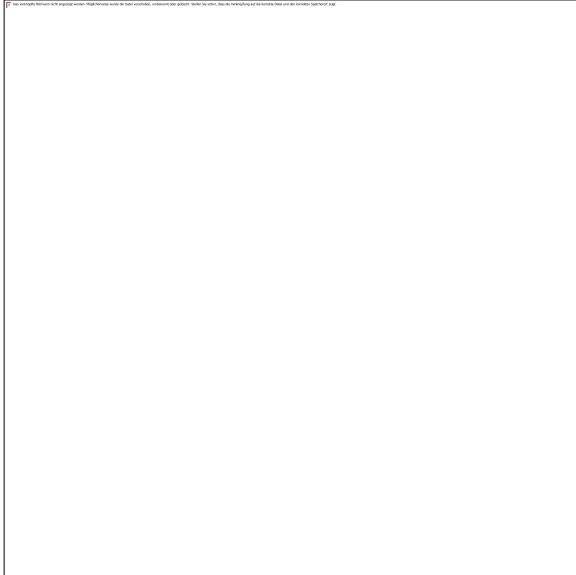
Γιορτάζω τα γενέθλια μου.

Ανησυχώ

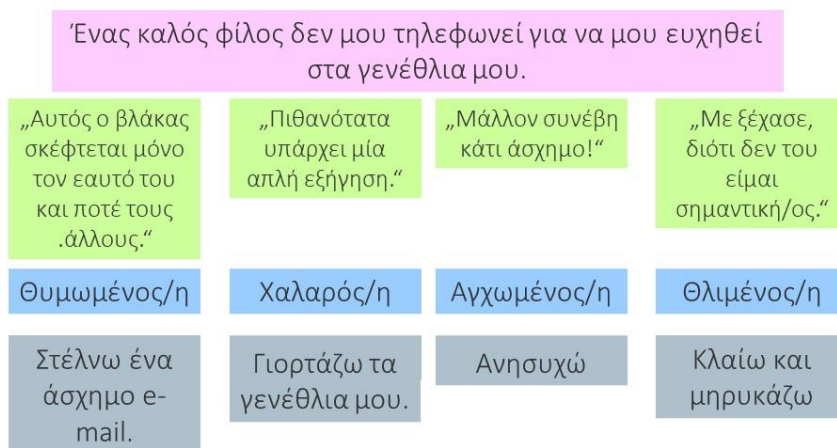
Κλαίω και μηρυκάζω

Εικόνα 5: Ποιες σκέψεις ταιριάζουν στις αντίστοιχες αντιδράσεις;

Ο θυμωμένος μπορεί να σκεφτεί: «Αυτός ο ηλίθιος σκέφτεται πάντα τον εαυτό του και ποτέ τους άλλους. Δεν θέλω να είμαι πια φίλος μαζί του. Αυτό είναι.». Ενώ το άτομο που αντιδρά ήρεμα πιθανώς πιστεύει ότι θα υπάρχει μια απλή εξήγηση: «Ίσως άδειασε η μπαταρία του τηλεφώνου του, χάλασε το ημερολόγιό του, είναι σε διακοπές ή άγχος». Το άτομο που γίνεται ανήσυχος μπορεί να σκεφτεί: «Κάτι κακό πρέπει να έχει συμβεί!» και το άτομο που στεναχωριέται μπορεί να σκεφτεί: «Με ξέχασε γιατί δεν νοιάζεται για μένα» (Εικ. 6).



Ένα γεγονός – πολλές πιθανές σκέψεις....

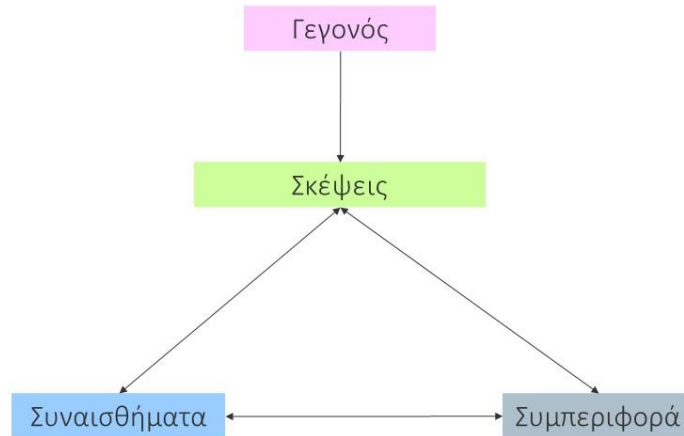


Εικόνα 6: Τεσσερις πιθανές σκέψεις, συναισθήματα και συμπεριφορές απέναντι στην ίδια κατάσταση

Συνολικά, οι αξιολογήσεις μας επηρεάζουν το πώς νιώθουμε και συμπεριφερόμαστε. Αντίθετα, τα συναισθήματά μας επηρεάζουν επίσης τις σκέψεις μας. Για παράδειγμα, οι περισσότεροι άνθρωποι δυσκολεύονται να κάνουν θετικές, χαρούμενες σκέψεις όταν έχουν αρνητική, θλιμμένη διάθεση. Μια αρνητική διάθεση, με τη σειρά της, οδηγεί σε περισσότερες αρνητικές σκέψεις. Η συμπεριφορά μας μπορεί επίσης να επηρεάσει τις σκέψεις μας: για παράδειγμα οι ευχάριστες δραστηριότητες συμβαδίζουν με μάλλον θετικά συναισθήματα. Τα συναισθήματα, οι σκέψεις και η συμπεριφορά επηρεάζουν το ένα το άλλο (Εικ. 7).



Σχέση ανάμεσα σε συναισθήματα, σκέψεις και συμπεριφορά

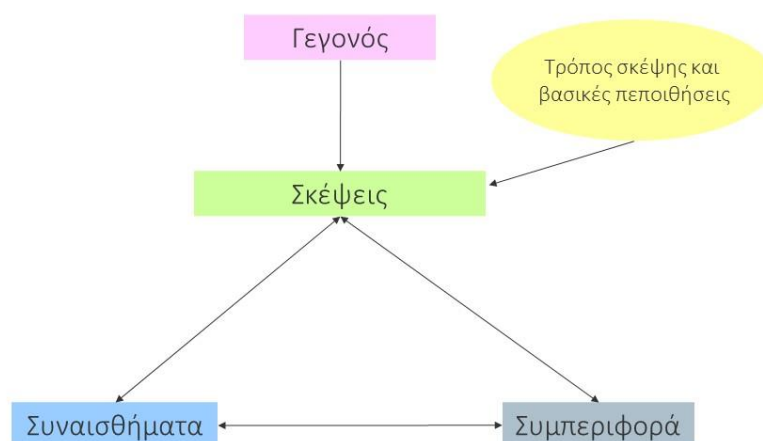


Εικόνα 7: Αμοιβαία συσχέτιση ανάμεσα σε σκέψεις, συναισθήματα και συμπεριφορά.

Οι σκέψεις που έρχονται στο μυαλό μας σε μια δεδομένη κατάσταση έχουν να κάνουν πολύ με το πώς έχουμε συνηθίσει να σκεφτόμαστε, το λεγόμενο «ύφος σκέψης» μας. Επιπλέον, η σκέψη μας διαμορφώνεται από ορισμένες «βασικές πεποιθήσεις» που αναπτύσσουμε κατά τη διάρκεια της ζωής μας (π.χ. «Πρέπει να είμαι τέλειος», «Δεν πρέπει να κάνω λάθη», Εικ. 8).



Πως προκύπτουν οι σκέψεις μας;

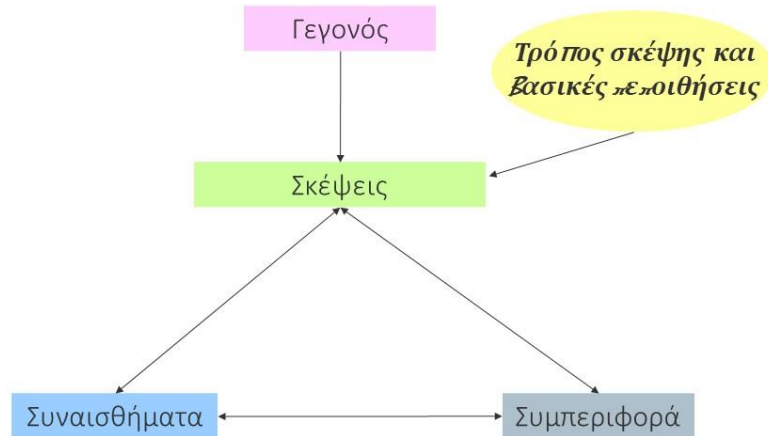


Εικόνα 8: Οι σκέψεις επηρεάζονται από το στιλ της σκέψης ή τις κύριες πεποιθήσεις.

Γενικά, οι τρόποι σκέψης και/ή οι βασικές πεποιθήσεις μπορεί να είναι παραμορφωμένες, μονόπλευρες και να μην βασίζονται στην πραγματικότητα (Εικ. 9). Τότε μιλάμε για διαστρέβλωση της σκέψης.



Οι βασικές πεποιθήσεις μπορεί να είναι διαστρεβλωμένες!



Εικόνα 9: Το ύφος της σκέψης και/ή οι κύριες πεποιθήσεις μπορεί να είναι διαστρεβλωμένες.

Στην κατάθλιψη έχει εντοπιστεί μια σειρά από διαστρεβλώσεις της σκέψης που εμπλέκονται στην ανάπτυξη και διατήρηση της διαταραχής. Η Κ-ΜΓΕ μεταδίδει γνώση σχετικά με αυτές τις διαστρεβλώσεις της σκέψης που είναι χαρακτηριστικές της κατάθλιψης. Στην εκπαίδευση, εξετάζουμε μαζί πώς λειτουργεί η παραμορφωμένη σκέψη στην καθημερινή ζωή και πώς μπορεί να αναγνωριστεί και να αλλάξει. Επιπλέον, συζητούνται στρατηγικές και υποθέσεις που ενισχύουν την κατάθλιψη μακροπρόθεσμα. Τα ακόλουθα θέματα σας περιμένουν στις οκτώ συνεδρίες Κ-ΜΓΕ: σκέφτομαι και βγάζω συμπεράσματα, μνήμη, αυτοεκτίμηση, αντίληψη συναισθημάτων και συμπεριφορά τυπική της κατάθλιψης (π.χ. απόσυρση, σύλληψη). Κάθε δεύτερη συνεδρία ασχολείται με τη σκέψη και τη συλλογιστική και τις διαστρεβλώσεις της σκέψης τυπικές της κατάθλιψης, π.χ. νοητικό φίλτρο (Εμφαση σε επιμέρους αρνητικές πτυχές) ή απόρριψη του θετικού (μη αποδοχή θετικών εμπειριών ή επαίνου). Στις άλλες τέσσερις συνεδρίες ασχολούμαστε με τα άλλα θέματα (μνήμη, αυτοεκτίμηση, αντίληψη συναισθημάτων και συμπεριφορά τυπική της κατάθλιψης). Ανυπομονούμε να σας δούμε στην επόμενη συνεδρία Μεταγνωσιακής Εκπαίδευσης! Σημειώστε επίσης το φυλλάδιο σχετικά με τους κανόνες της ομάδας. Εάν έχετε ερωτήσεις σχετικά με αυτό το φυλλάδιο, οι θεραπευτές θα χαρούν να τις απαντήσουν.