

# Dobrodošli na

## **Metakognitivnem treningu za depresijo (D-MKT)**

09/12

© Jelinek, Hauschildt, Politakis  
& Moritz; ljelinek@uke.de

# Metakognitivni trening (MKT)

- **Kognicija** = iz latinskega izraza za mišljenje
- **Metakognicija** = mišljenje o mišljenju (*meta* = grško za o, čez)

# D-MKT: Pozicija satelita



# D-MKT

- MKT za depresijo želi posredovati znanje o miselnih izkrivljenjih, ki so tipična za depresijo, in nakazati strategije za njihovo razreševanje.

Miselna izkrivljenja: neprimerni načini procesiranja in vrednotenja informacij, ki prispevajo k nastanku ali vzdrževanju depresije (npr. biti pozoren samo na negativne vidike).

# D-MKT: Teme



Vedenje




Spomin



Depresija



Zaznavanje  
čustev



Mišljenje in  
zaključevanje



Samo-  
spoštovanje

# Vsebina današnjega treninga

Vedenje

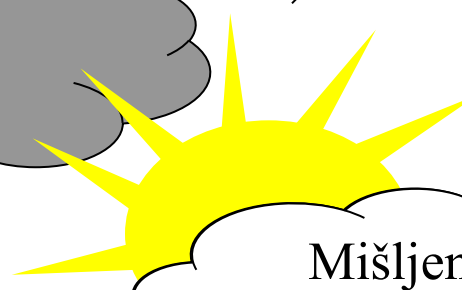
Spomin

Depresija

Zaznavanje  
čustev

Mišljenje in  
zaključevanje

Samo-  
spoštovanje



# D-MKT Vsebina treninga:



## **Mišljenje in zaključevanje 2**

09/12

# Zakaj se pri depresiji ukvarjamo z mišljenjem in zaključevanjem?

- Veliko ljudi z depresijo kaže posebnosti v načinu procesiranja informacij, se pravi pri mišljenju in zaključevanju (npr. iskanje napak pri sebi, posebna pozornost samo na negativne vidike)
- Način, kako razmišljamo, vpliva na naša čustva in vedenje.
- Tako lahko določeni načini in stili mišljenja prispevajo k nastanku ali vzdrževanju depresije.



# Miselna izkrivljenja

- Depresivni načini razmišljanja pogosto niso vezani na resničnost ali so zelo enostranski.
- Govorimo o *miselnih izkrivljenjih*.



# Miselna izkrivljenja pri depresiji

po Hautzinger

1. Izjave “moral/a bi”
2. Zanihanje pozitivnega
3. Mišljenje “vse ali nič”



# Izjave “moral/a bi”

po Hautzinger

- Poskus motivirati samega sebe z izjavami “moral/a bi”, “treba bi bilo”.
- Vzpostavljanje rigidnih pravil in norm, ki ne dovoljujejo nobenega odklona!



*"South of England Carriage Driving 2007, Ardingly" von sjdunphy*

# Izjave “moral/a bi”

Kakšen bi bil konstruktivnejši pristop?

<b>Izjava “moral/a bi”</b>	<b>Konstruktivnejši pristop</b>
Na rojstnodnevni zabavi lahko postrežem samo doma spečeno pecivo.	???

# Izjave “moral/a bi”

<b>Izjava “moral/a bi”</b>	<b>Konstruktivnejši pristop</b>
Na rojstnodnevni zabavi lahko postrežem samo doma spečeno pecivo.	„Na zabavi lahko bolj uživam, če sem sproščena. Tega pa ne morem, če sem se prej cel dan ukvarjala s pripravami. Gostje si želijo imeti sproščeno gostiteljico. Tudi kupljeno pecivo je okusno.“

# Izjave “moral/a bi”

Kakšen bi bil konstruktivnejši pristop?

<b>Izjave “moral/a bi”</b>	<b>Konstruktivnejši pristop</b>
Na rojstnodnevni zabavi lahko postrežem samo doma spečeno pecivo.	„Na zabavi lahko bolj uživam, če sem sproščena. Tega pa ne morem, če sem se prej cel dan ukvarjala s pripravami. Gostje si želijo imeti sproščeno gostiteljico. Tudi kupljeno pecivo je okusno.“
Vedno moram biti točen/na.	???

# Izjave “moral/a bi”

Izjava “moral/a bi”	Konstruktivnejši pristop
Na rojstnodnevni zabavi lahko postrežem samo doma spečeno pecivo.	„Na zabavi lahko bolj uživam, če sem sproščena. Tega pa ne morem, če sem se prej cel dan ukvarjala s pripravami. Moji gostje si želijo imeti sproščeno gostiteljico. Tudi kupljeno pecivo je okusno.”
Vedno moram biti točen/na.	„Ni na vseh sestankih enako pomembno, da pridem točno. Če zamudim na razgovor za službo, je to bolj neprijetno, kot če sem pozen na piknik pri prijatelju. Vedno se trudim biti točen, če pa se zgodi kaj, na kar nimam vpliva, sporočim, da zamujam, ali se tam opravičim.“

# Primeri izjav “moral/a bi”

- „Vedno je treba biti urejen.“
- „Vedno je treba delovati pameten.“
- „Ponudim lahko samo doma spečeno pecivo.“
- „Svoje delo je treba opravljati perfektno.“

Izjave “moral/a bi” so torej pretirane zahteve, ki jih postavimo sebi!

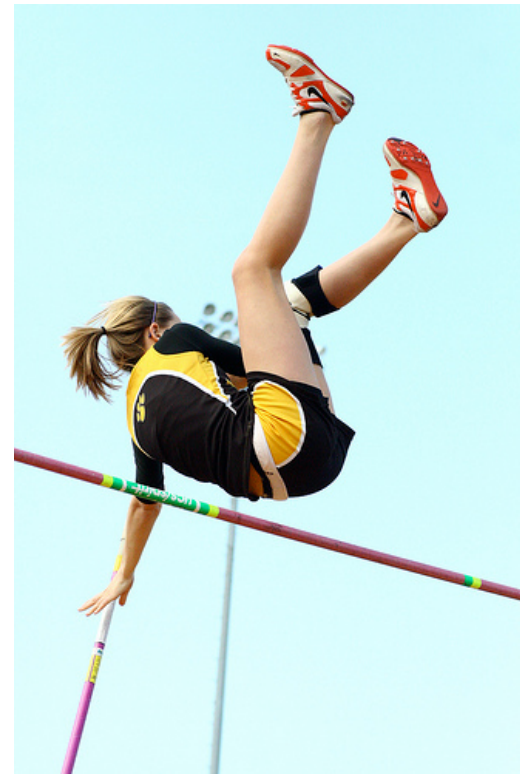
Poznate to pri sebi?

Kakšne pretirane zahteve si postavljate?



# Analiza prednosti in pomanjkljivosti pretiranih zahtev?

- Prednosti?
- Pomanjkljivosti?



# Prednosti pretiranih zahtev?

- Pozitivna povratna informacija ali občudovanje za posebne dosežke lahko dobro dene!
- Možne kratkoročne pozitivne posledice prizadevanj (npr. zasluge, napredovanje, izboljšanje v športu)



# Prednosti pretiranih zahtev?

- Pozitivna povratna informacija ali občudovanje za posebne dosežke lahko dobro dene!
- Možne kratkoročne pozitivne posledice prizadevanj (npr. zasluge, napredovanje, izboljšanje v športu)



Pozor: Če se odpoveste pretiranim zahtevam, se morate odreči tudi pozitivnim posledicam!

Zaradi tega se jim je tako težko odpovedati!

# Pomanjkljivosti pretiranih zahtev?

- Pogosti neuspehi so lahko frustrirajoči!
- S srečo vam lahko uspe preskočiti visoko oviro, a je naporno!
- Vsak dan dati od sebe največ, kar morete, je naporno in skoraj nemogoče!
- Dolgoročno se pri stalnem pretiranem naporu naše zmoglosti zmanjšajo!



**Kitajska modrost:** Nihče ne more biti srečen tisoč dni, nobena rože ne cveti tisoč dni.



# Treba je najti pravo razmerje!

- Alternativa: pravo razmerje! Zmanjšati moramo zahteve in tako imeti možnost, da obstoječe zahteve izpolnimo!
- To ne pomeni, da si ne zastavljamo ciljev, da bi se izognili neuspehu!
- Pomembno je najti pravo **osebno razmerje**.







# Treba je najti pravo razmerje!

- V času depresije je težko najti pravo razmerje.
- Npr: nakupovanje ali priprava obroka je lahko zelo zahtevno opravilo, čeprav smo včasih to opravili z lahkoto.





# Treba je najti pravo razmerje!

- V času depresije je težko najti pravo razmerje.
- Npr: nakupovanje ali priprava obroka je lahko zelo zahtevno opravilo, čeprav smo včasih to opravili z lahkoto.



Cilj: Izkoristiti lastne zmožnosti in istočasno upoštevati lastne omejitve!

# Mišljenje vse ali nič

Igra 100 centov

Predstavljajte si, da sodelujete v igri, katere pravila pravijo, da ste cenjen in vreden človek samo, če imate vedno pri sebi 100 centov. Če imate le enega manj, ste manjvredni.



# Mišljenje vse ali nič

## Igra 100 centov

Predstavljajte si, da sodelujete v igri, katere pravila pravijo, da ste cenjen in vreden človek samo, če imate vedno pri sebi 100 centov. Če imate le enega manj, ste manjvredni.

Kakšne so posledice?

➤ ???

# Mišljenje vse ali nič

## Igra 100 centov

Predstavljajte si, da sodelujete v igri, katere pravila pravijo, da ste cenjen in vreden človek samo, če imate vedno pri sebi 100 centov. Če imate le enega manj, ste manjvredni.

### Kakšne so posledice?

- Obupno si prizadevate, da bi pri sebi vedno imeli 100 centov.
- Če jih nimate, se počutite manjvredne.
- Tudi če imate 100 centov, se ne morete sprostiti, saj se bojite, da bi jih izgubili.

# Mišljenje vse ali nič

Igra 100 centov

Mišljenje vse ali nič vas nadzoruje, če imate pri sebi 100 centov ali ne!

100 centov predstavlja zahteve, ki jih postavljate sami sebi:

Ko nekaj ni popolno (torej imate manj kot 100 centov), se počutite manjvredne. Če nekaj storite v redu, pa se bojite, da vam naslednjič ne bo uspelo.

# Mišljenje vse ali nič

po Hautzinger

- Ko nekaj ne uspe, smo prepričani o popolnem neuspehu.
- Kot nek “notranji kritik”, ki vidi samo črno-belo!



*“Der innere Kritiker” von Lisa Schilling*

# Mišljenje vse ali nič

## Tipične trditve notranjega kritika?

- „Ker nisem opravil izpita, je moja prihodnost za vedno uničena.”
- „Ker se s prijateljico nisva razumeli, bom za vedno ostala sama.”
- „Ker sem pri delu napravil napako, sem popolna zguba.”



# Mišljenje vse ali nič

## Kako z njim shajati?

1. Bodite pozorni na to, kar pravi notranji kritik!
2. Ponovno premislite o njegovih izjavah! Ali odgovarjajo dejstvom? (Bo moja prihodnost zaradi enega izpita res uničena?) Vprašajte zaupanja vredne ljudi, ali tudi oni tako gledajo na dejstva.
3. Ko notranji kritik spet vse pobarva črno, se dregnite in ga pošljite stran („Izgini.”, „Pojdi k vragu! ” „Vseeno mi je, kaj si misliš, zastopam drugačen pogled na zadeve.” itd.)





# Mišljenje vse ali nič

## Primer 1

<b>Dogodek</b>	<b>Mišljenje vse ali nič</b> <b>Konstruktivnejši pristop</b>
Mlada mamica je povabljena na šolsko zabavo. Pri pripravi bi lahko pomagala, a ni imela energije, da bi se vključila.	„Če k zabavi nič ne prispevam, je bolje, da se je sploh ne udeležim.“ ???



# Mišljenje vse ali nič

Kakšen bi bil konstruktivnejši pristop?

<b>Dogodek</b>	<b>Mišljenje vse ali nič</b> <b>Konstruktivnejši pristop</b>
<p>Mlada mamica je povabljena na šolsko zabavo. Pri pripravi bi lahko pomagala, ani imela energije, da bi se vključila.</p>	<p>„Če k zabavi nič ne prispevam, je bolje, da se je sploh ne udeležim.“</p> <p>„Super, da je tako veliko staršev pomagalo pri pripravi zabave. Jaz tokrat nisem imela časa, kot verjetno tudi kdo drug, bom pa naslednjič pomagala.“</p>



# Zanikanje pozitivnega

po Hautzinger

- Zanikanje pozitivnih izkušenj
- Pozitivne izkušnje vidimo kot izjeme.



Vam je to znano?



# Zanikanje pozitivnega

Zanikanje pozitivnega se lahko kaže na različne načine.

- Sprejemanje negativnih povratnih informacij
- Odklanjanje pozitivnih povratnih informacij

# Sprejemanje negativnih povratnih informacij

## Primer

<b>Dogodek</b>	<b>Sprejemanje negativnih povratnih informacij</b> <b>Konstruktivnejša ocena</b>
Nekdo vas je kritiziral!	??? ???

# Sprejemanje negativnih povratnih informacij

Kakšen bi bil konstruktivnejši pristop?

<b>Dogodek</b>	<b>Sprejemanje negativnih povratnih informacij</b> <b>Konstruktivnejša ocena</b>
Nekdo vas je kritiziral!	„Spregledali so me, nič nisem vreden ...“ ???

# Sprejemanje negativnih povratnih informacij

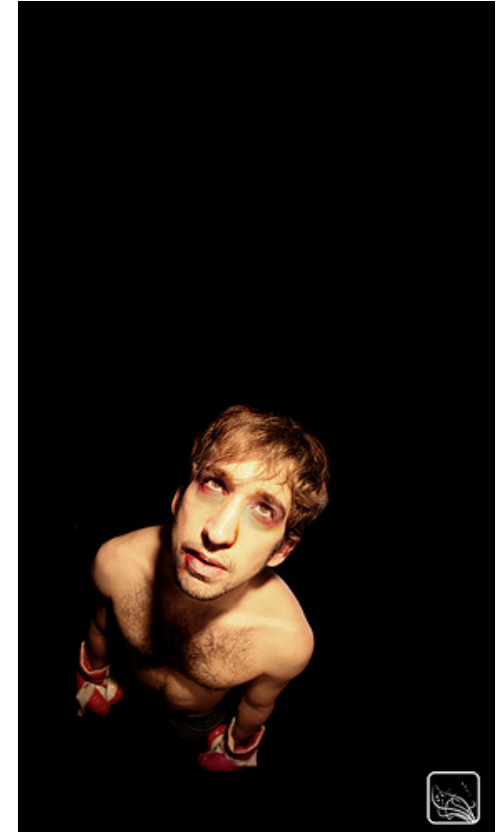
Kakšen bi bil konstruktivnejši pristop?

<b>Dogodek</b>	<b>Sprejemanje negativnih povratnih informacije</b> <b>Konstruktivnejša ocena</b>
Nekdo vas je kritiziral!	„Spregledali so me, nič nisem vreden ...“ „Mogoče je imel slab dan.“ „Se lahko iz kritike kaj naučim?“



# Kako lažje shajati z negativnimi povratnimi informacijami?

- Kritiko vzemite ločeno (vedenje nasproti celemu človeku)
- Brez pretiranega posploševanja („Kritizirano je bilo moje konkretno vedenje - ne pa moja osebnost!”)
- Kritiko lahko sprejmemo pozitivno – kaj se lahko iz tega naučim?



# Odklanjanje pozitivnih povratnih informacij



## Primer 1

<b>Dogodek</b>	<b>Odklanjanje pozitivnega Konstruktivnejši pristop</b>
Bili ste pohvaljeni!	??? ???



# Odklanjanje pozitivnih povratnih informacij

Kakšen bi bil konstruktivnejši pristop?



<b>Dogodek</b>	<b>Odklanjanje pozitivnega Konstruktivnejši pristop</b>
Bili ste pohvaljeni!	„Poskusil mi je samo laskati, ni iskren“; „Samo njemu se tako zdi.“ ???

# Odklanjanje pozitivnih povratnih informacij

Kakšen bi bil konstruktivnejši pristop?



<b>Dogodek</b>	<b>Odklanjanje pozitivnega Konstruktivnejši pristop</b>
Bili ste pohvaljeni!	„Poskusil mi je samo laskati, ni iskren“; „Samo njemu se tako zdi.“ „Lepo, da nekdo opazi moj trud!“  → Pogosto je težko sprejeti pohvalo!

Kdaj druge pohvalite?

???

# Kdaj druge pohvalite?

- ... ko nekdo nekaj dobro naredi,
- ... ko se nekdo posebej potrudi,
- ... ko želite nekoga motivirati za nadaljnje delo,
- ... ko želite nekoga razveseliti,
- ...



# Kako lahko pohvalo bolje sprejmem?

- Mislite na to, da vas s pohvalo nekdo želi razveseliti oziroma vam podariti darilo!
- Če pohvalo napačno ocenite (“Saj sploh ni res!”), je to podobno, kot če bi rekli: “Tvoje darilo mi ni všeč – nočem ga imeti.”





# Kako lahko pohvalo bolje sprejmem?

- Izrazite veselje zaradi pohvale.
  - Tudi če je vaš puli že star ali se vam zdi, da danes niste videti posebno dobro – nekemu drugemu se tako zdi! Razmislite, okusi so različni!
- Ne razvrednotite pohvale (“Saj sploh ni res”).
  - Tudi če ste navajeni, da svojo negotovost prikrivate z zaničujočimi pripombami o sebi.
- Skladnost
  - Se vaše besede skladajo z mimiko, gestami in tonom glasu?

Tudi za pohvale velja, da s tem izrazite sebe!



# Mišljenje in zaključevanje 2

## **Kaj smo se danes naučili:**

- Bodite pozorni na izjave moral/a bi, mišljenje vse ali nič ter odklanjanje pozitivnega v vsakdanjem življenju!
- Najdite pravo razmerje med vašimi zahtevami – do sebe bodite pošteni, tako da boste imeli možnost izpolniti svoje zahteve!
- Zavedajte se kratko- in dolgoročnih posledic mišljenja vse ali nič. Tudi “polovične zadeve” vas lahko pripeljejo bližje cilju.





# Mišljenje in zaključevanje 2

## **Kaj smo se danes naučili:**

- Uporabljajte alternativne strategije namesto odklanjanja pozitivnega ter jih vadite, npr.
  - Kritiko vzemite ločeno (vedenje nasproti celemu človeku).
  - V kritiki najдите pozitiven del.
  - Pohvalo sprejmite kot darilo.
  - Izrazite veselje nad pohvalo in je ne razvrednotite.

**Najlepša hvala!**



Mišljenje in  
zaključevanje

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

<b>Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/</b>	<b>Source/ Quelle</b>	<b>Picture Name/ Name des Bildes</b>	<b>CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers</b>
Lisa Schilling	Work made for AG Klinische Neuropsychologie	[untitled]	PP
viZZual.com	flickr	On target	CC
Arbron	flickr	Fun with distortions	CC
sjdunphy	flickr	South of England Carriage Driving 2007, Ardingly	CC
Steph Anderson	flickr	IMG_4300	CC
az1172	flickr	Leichtathletik WM 2009 Berlin	CC
dregsplod	flickr	Refusal/stop	CC
papalars	flickr	Deep of Field	CC
Scott Ableman	flickr	Father and Son	CC
Lisa Schilling	--	Der innere Kritiker	PP

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

<b>Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/</b>	<b>Source/ Quelle</b>	<b>Picture Name/ Name des Bildes</b>	<b>CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers</b>
Peter Kaminski	flickr	STOP ALL WAY	CC
Mr. T in DC	flickr	Artomatic 2009 Ramune's Candy	CC
darkpatator	flickr	the Defeat	CC