

Dobrodošli na

Metakognitivnem treningu za depresijo (D-MKT)

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 3

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. Pre- in podcenjevanje
2. Atribucija





Spontano imenujte ...

2 stvari, ...

- ... ki sta se vam danes ponesrečili.
- ... ki sta vam danes dobro uspeli.

Kaj vam je bilo lažje?

S čim se več ukvarjate?

Pre- in podcenjevanje

po Hautzinger



- Pretiravanje glede **obsega** in **posledic** napak ali problemov.
- Nekateri sposobnosti spregledamo ali jih imamo za nepomembne.





Pre- ali podcenjevanje



Primeri

Dogodek	Pre- ali podcenjevanje Konstruktivnejši pristop
<p data-bbox="65 486 475 596">Popravljate prazno kolesarsko gumo.</p> 	<p data-bbox="722 486 795 529">???</p> <p data-bbox="722 562 795 605">???</p>
<p data-bbox="65 858 591 1033">Na dopustu se z avtom zgubite in za pot morate nekoga vprašati.</p> 	<p data-bbox="722 858 795 901">???</p> <p data-bbox="722 933 795 976">???</p>



Pre- ali podcenjevanje



Primeri

Dogodek	Pre- ali podcenjevanje Konstruktivnejši pristop
Popravljate prazno kolesarsko gumo. 	„To zna vsak. Je čisto brez pomena.“ ???
Na dopustu se z avtom zgubite in za pot morate nekoga vprašati. 	??? ???



Pre- ali podcenjevanje



Primeri

Dogodek	Pre- ali podcenjevanje Konstruktivnejši pristop
<p>Popravljate prazno kolesarsko gumo.</p> 	<p>„To zna vsak. Je čisto brez pomena.“</p> <p>„Dobro znan popraviti kolesarsko gumo. Ne potrebujem nobene pomoči, še drugim lahko pomagam. Prav zadnje gume so lahko težavne.“</p>
<p>Na dopustu se z avtom zgubite in za pot morate nekoga vprašati.</p> 	<p>???</p> <p>???</p>



Pre- ali podcenjevanje



Primeri

Dogodek	Pre- ali podcenjevanje Konstruktivnejši pristop
<p>Popravljate prazno kolesarsko gumo.</p> 	<p>„To zna vsak. Je čisto brez pomena.“</p> <p>„Dobro znan popraviti kolesarsko gumo. Ne potrebujem nobene pomoči, še drugim lahko pomagam. Prav zadnje gume so lahko težavne.“</p>
<p>Na dopustu se z avtom zgubite in za pot morate nekoga vprašati.</p> 	<p>„Nesposoben sem, ne znam brati zemljevidov in nimam občutka za orientacijo. Brez pomoči nič ne zmorem. Postajam dementen.“</p> <p>???</p>



Pre- ali podcenjevanje



Primeri

Dogodek	Pre- ali podcenjevanje Konstruktivnejši pristop
<p>Popravljate prazno kolesarsko gumo.</p> 	<p>„To zna vsak. Je čisto brez pomena.“</p> <p>„Dobro znan popraviti kolesarsko gumo. Ne potrebujem nobene pomoči, še drugim lahko pomagam. Prav zadnje gume so lahko težavne.“</p>
<p>Na dopustu se z avtom zgubite in za pot morate nekoga vprašati.</p> 	<p>„Nesposoben sem, ne znam brati zemljevidov in nimam občutka za orientacijo. Brez pomoči nič ne zmorem. Postajam dementen.“</p> <p>„Kar dolgo časa je trajalo, ker imam težave z branjem zemljevidov. Dobro, da sem vprašal za pot nekoga, ki se spozna. Nima kar tako veliko ljudi GPS navigatorjev.“</p>



Pre- ali podcenjevanje

Lastni primeri

Dogodek	Pre- ali podcenjevanje Koristnejši pristop
Pozitiven dogodek 	??? ???
Negativen dogodek 	??? ???

Atribucija: pripisovanje krivde in zaslug

Atribucija = pripisovanje, razlaganje vzrokov za dogodke
(npr. okriviti druge in pripisati zasluge sebi)

Pogosto spregledamo, da ima en dogodek lahko različne
vzroke.

Kateri možni vzroki bi lahko prispevali k naslednji situaciji?

„Priatelj se ni pojavil na dogovorjenem sestanku.“ (tudi po
telefonu ni dosegljiv)

Razlage

Zakaj vaš prijatelj ni prišel?

Možni vzroki, razlage za njegovo vedenje ...

???

Razlage

Zakaj vaš prijatelj ni prišel?

Možni vzroki, razlage za njegovo vedenje ...

- “Zanj nisem pomemben. Nekomu drugemu tega ne bi upal narediti.”
- „Pozabljiv je – enostavno je pozabil na čas.”
- „Njegov avto se je pokvaril.“

Razlage

Zakaj vaš prijatelj ni prišel?

Možni vzroki, razlage za njegovo vedenje ...

... jaz

„Zanj nisem dovolj pomemben.“

... drugi

„Pozabljiv je.“

... situacija ali
okoliščine

„Njegov avto se je pokvaril.“

Atribucija

Pogosto več faktorjev *hkrati* vpliva na izid neke situacije.

Vseeno daje veliko ljudi prednost *enostranskim* razlagam (npr. krivdo pripišejo samo sebi, ne tudi pri drugih).



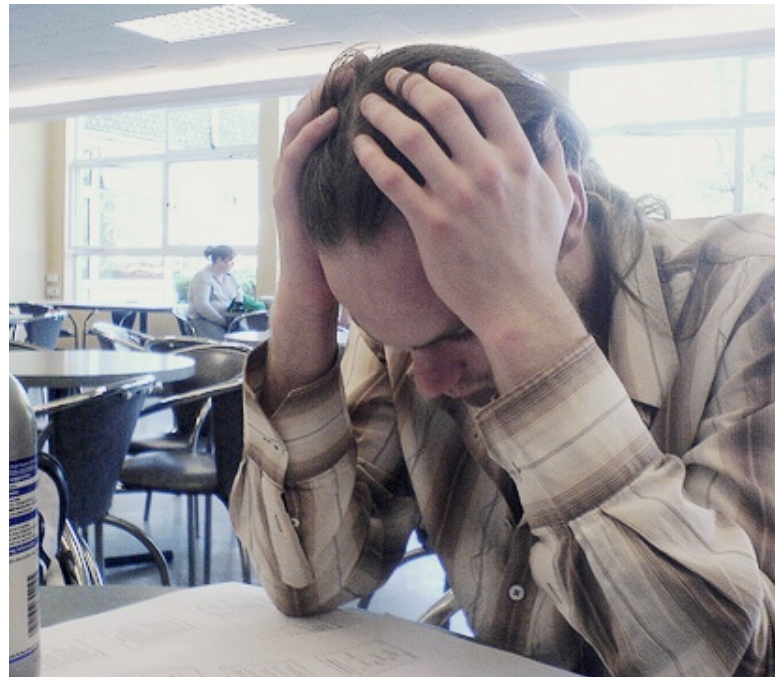
„Padli ste na izpitu.“

Razlage ...

... jaz?

... drugi?

... situacija ali
okoliščine?



„Padli ste na izpitu.“

Razlage ...

... jaz:

- Nisem se dovolj učil.
- Nisem verjel, da lahko naredim.
- Sem “neumen”.

... drugi:

- Profesor je momljal in tiho govoril.
- Če bi imel boljšega profesorja, bi bil bolje pripravljen.

... Situacija ali okoliščine:

- Če bi me vprašal drugo poglavje, bi morda naredil.
- Če klima v prostoru ne bi bila tako glasna, bi se lahko bolje zbral.



„Padli ste na izpitu.“

Razlage ...

... jaz:

- Nisem se dovolj učil.
- Nisem verjel, da lahko naredim.
- Sem “neumen”.

➤ Študije kažejo, da se ljudje z depresijo nagibajo k temu, da pri negativnih dogodkih krivdo iščejo pri **sebi!**



Kakšne posledice ima lahko tak stil atribucije?

Razlage ...

... jaz:

- Nisem se dovolj učil.
- Nisem verjel, da lahko naredim.
- Sem “neumen”.



Kakšne posledice ima lahko tak stil atribucije?

Razlage ...

... jaz:

- Nisem se dovolj učil.
 - Nisem verjel, da lahko naredim.
 - Sem “neumen”.
-
- Nizko samospoštovanje (npr. “Sem zguba.”); žalost, potrtoost, umik, napake zaradi strahu
 - ...



Kakšne posledice ima lahko tak stil atribucije?

Razlage ...

... jaz:

- Nisem se dovolj učil.
 - Nisem verjel, da lahko naredim.
 - Sem “neumen”.
-
- Nizko samospoštovanje (npr. “Sem zguba.”); žalost, potrptost, umik, napake zaradi strahu
 - ...

Previdnost pri enostranskih razlagah!



„Padli ste na izpitu.“

Razmislite o uravnoveženi razlagi, ki vključuje *več različnih vzrokov* (kombinacija: drugi, situacija & jaz).

- „Izpitna vprašanja so bila težja kot za vajo. Vseeno pa si nisem vzel veliko časa za pripravo na izpit in sta me glasna klima in težko razumljiva govorica profesorja hitro zmedli.“
- „Mogoče bi se moral naslednjič bolje pripraviti in prositi profesorja, naj govori razumljiveje, da bom razumel vprašanja. Gotovo mi bo tako šlo bolje.“



Posledice različnih stilov pripisovanja vzrokov negativnim dogodkom!



<p>Pripisovanje sebi (npr. “To je res moja napaka. Opravičiti se moram navijačem!”)</p>	<p>Pomanjkljivost: ???</p> <p>Prednost: ???</p>
<p>Pripisovanje drugim/okoliščinam (npr. z.B. „Ampak kje je bil golman!“, „Na nogometnih tekmah je vse možno.“)</p>	<p>Pomanjkljivost: ???</p> <p>Prednost: ???</p>



Posledice različnih stilov pripisovanja vzrokov negativnim dogodkom!



<p>Pripisovanje sebi (npr. “To je res moja napaka. Opravičiti se moram navijačem!”)</p>	<p>Pomanjkljivost: znižana samozavest okrepi depresijo</p> <p>Prednost: ???</p>
<p>Pripisovanje drugim/okoliščinam (npr. z.B. „Ampak kje je bil golman!“, „Na nogometnih tekmah je vse možno.“)</p>	<p>Pomanjkljivost: ???</p> <p>Prednost: ???</p>



Posledice različnih stilov pripisovanja vzrokov negativnim dogodkom!



<p>Pripisovanje sebi (npr. "To je res moja napaka. Opravičiti se moram navijačem!")</p>	<p>Pomanjkljivost: znižana samozavest okrepi depresijo</p> <p>Prednost: izpadeš plemenit, ker si prevzel odgovornost</p>
<p>Pripisovanje drugim/okoliščinam (npr. z.B. „Ampak kje je bil golman!“, „Na nogometnih tekmah je vse možno.“)</p>	<p>Pomanjkljivost: ???</p> <p>Prednost: ???</p>



Posledice različnih stilov pripisovanja vzrokov negativnim dogodkom!



<p>Pripisovanje sebi (npr. "To je res moja napaka. Opravičiti se moram navijačem!")</p>	<p>Pomanjkljivost: znižana samozavest okrepi depresijo</p> <p>Prednost: izpadeš plemenit, ker si prevzel odgovornost</p>
<p>Pripisovanje drugim/okoliščinam (npr. z.B. „Ampak kje je bil golman!“; „Na nogometnih tekmah je vse možno.“)</p>	<p>Pomanjkljivost: prelaganje odgovornosti na druge je nevljudno, problemi z ekipo</p> <p>Prednost: ???</p>



Posledice različnih stilov pripisovanja vzrokov negativnim dogodkom!



<p>Pripisovanje sebi (npr. “To je res moja napaka. Opravičiti se moram navijačem!”)</p>	<p>Pomanjkljivost: znižana samozavest okrepi depresijo</p> <p>Prednost: izpadeš plemenit, ker si prevzel odgovornost</p>
<p>Pripisovanje drugim/okoliščinam (npr. z.B. „Ampak kje je bil golman!“, „Na nogometnih tekmah je vse možno.“)</p>	<p>Pomanjkljivost: prelaganje odgovornosti na druge je nevljudno, problemi z ekipo</p> <p>Prednost: samozavest ni ogrožena, dobro razpoloženje</p>



Posledice različnih stilov pripisovanja vzrokov negativnim dogodkom!



Bolj uravnoteženi odzivi (npr. kombinacija vplivov samega sebe, drugih & situacije; ponudite različne razlage):

???

???

???



Posledice različnih stilov pripisovanja vzrokov negativnim dogodkom!



Bolj uravnoteženi odzivi (npr. kombinacija vplivov samega sebe, drugih & situacije; ponudite različne razlage):

„Res sem trenutno v slabi formi, ampak to je bil pa tudi zanesljiv strel!“

„To je seveda zoprno, a menim, da sem pred tem branil kar nekaj težkih strelav ...“



Posledice različnih stilov pripisovanja vzrokov pozitivnim dogodkom!



Hrana je zelo okusna!
Kako jo pripraviš?

Pripisovanje sebi (npr. “Nadarjena sem za kuhanje.”, “Zelo sem se potrudila!”)	Pomanjkljivost: ??? Prednost: ???
Pripisovanje drugim/situaciji (npr. “Tudi sestavine so bile zelo drage.”, “Dober recept sem imela.” “XY mi je pomagal.”)	Pomanjkljivost: ??? Prednost: ???



Posledice različnih stilov pripisovanja vzrokov pozitivnim dogodkom!



Hrana je zelo okusna!
Kako jo pripraviš?

Pripisovanje sebi (npr. “Nadarjena sem za kuhanje.”, “Zelo sem se potrudila!”)	Pomanjkljivost: delujemo vzvišeni Prednost: ???
Pripisovanje drugim/situaciji (npr. “Tudi sestavine so bile zelo drage.”, “Dober recept sem imela.” “XY mi je pomagal.”)	Pomanjkljivost: ??? Prednost: ???



Posledice različnih stilov pripisovanja vzrokov pozitivnim dogodkom!



Hrana je zelo okusna!
Kako jo pripraviš?

Pripisovanje sebi (npr. “Nadarjena sem za kuhanje.”, “Zelo sem se potrudila!”)	Pomanjkljivost: delujemo vzvišeni Prednost: samozavest naraste, dobro razpoloženje
Pripisovanje drugim/situaciji (npr. “Tudi sestavine so bile zelo drage.”, “Dober recept sem imela.” “XY mi je pomagal.”)	Pomanjkljivost: ??? Prednost: ???



Posledice različnih stilov pripisovanja vzrokov pozitivnim dogodkom!



Hrana je zelo okusna!
Kako jo pripraviš?

Pripisovanje sebi (npr. “Nadarjena sem za kuhanje.”, “Zelo sem se potrudila!”)	Pomanjkljivost: delujemo vzvišeni Prednost: samozavest naraste, dobro razpoloženje
Pripisovanje drugim/situaciji (npr. “Tudi sestavine so bile zelo drage.”, “Dober recept sem imela.” “XY mi je pomagal.”)	Pomanjkljivost: samozavest se ni okrepila Prednost: ???



Posledice različnih stilov pripisovanja vzrokov pozitivnim dogodkom!



Hrana je zelo okusna!
Kako jo pripraviš?

Pripisovanje sebi (npr. “Nadarjena sem za kuhanje.”, “Zelo sem se potrudila!”)	Pomanjkljivost: delujemo vzvišeni Prednost: samozavest naraste, dobro razpoloženje
Pripisovanje drugim/situaciji (npr. “Tudi sestavine so bile zelo drage.”, “Dober recept sem imela.” “XY mi je pomagal.”)	Pomanjkljivost: samozavest se ni okrepila Prednost: delujemo skromni in lepo vzgojeni



Posledice različnih stilov pripisovanja vzrokov pozitivnim dogodkom!



Hrana je zelo okusna!
Kako jo pripraviš?

Bolj uravnoteženi odzivi (kombinacija vplivov samega sebe, drugih & situacije; ponudite različne razlage):

???

???



Posledice različnih stilov pripisovanja vzrokov pozitivnim dogodkom!



Hrana je zelo okusna!
Kako jo pripraviš?

Bolj uravnoteženi odzivi (kombinacija vplivov samega sebe, drugih & situacije; ponudite različne razlage):

„Zelo sem ponosna, da mi je danes tako dobro uspelo, vendar gre pohvala tudi XY, ki mi je pomagal pri pripravi.“

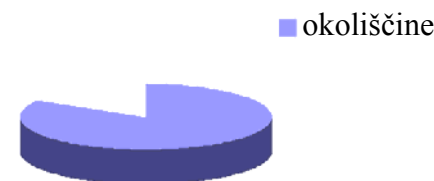
„Veseli me, da ti tekne. Recept sem že preizkusila, da bi res uspelo. Zahvala zamisli za recept gre Jamieju Oliverju.“

Kako je to povezano z depresijo?

Veliko ljudi z depresijo kompleksne dogodke razlaga enostransko ali z nekimi splošnimi vzroki.

😞 Vzroke za neuspehe pogosto pripišejo **sebi** („naredijo grešnega kozla iz sebe“)

😊 Vzroke za uspeh iščejo v ugodnih **okolih/sreči** (drugi), ne pa pri sebi oziroma jih ne vrednotijo ustrezno (“Saj to vsak zna.”).



Tak stil pripisovanja vzrokov lahko spodbudi neprimerne vzorce vedenja in zniža samozavest!



Kako enostranske razlage spodbujajo neustrezno vedenje v času depresije – primer A

Dogodek Na zabavi:	Enostranska razlaga v času depresije	Vedenje	Dolgoročne posledice
Ko pristopite k skupini ljudi, vsi utihnejo.	???	???	???



Kako enostranske razlage spodbujajo neustrezno vedenje v času depresije – primer A

Dogodek Na zabavi:	Enostranska razlaga v času depresije	Vedenje	Dolgoročne posledice
Ko pristopite k skupini ljudi, vsi utihnejo.	„Ne želijo, da sem zraven, in me imajo za neumnega.“	???	???



Kako enostranske razlage spodbujajo neustrezno vedenje v času depresije – primer A

Dogodek Na zabavi:	Enostranska razlaga v času depresije	Vedenje	Dolgoročne posledice
Ko pristopite k skupini ljudi, vsi utihnejo.	„Ne želijo, da sem zraven, in me imajo za neumnega.“	Izogibanje očesnemu kontaktu, zapustitev skupine.	???



Kako enostranske razlage spodbujajo neustrezno vedenje v času depresije – primer A

Dogodek Na zabavi:	Enostranska razlaga v času depresije	Vedenje	Dolgoročne posledice
Ko pristopite k skupini ljudi, vsi utihnejo.	„Ne želijo, da sem zraven, in me imajo za neumnega.“	Izogibanje očesnemu kontaktu, zapustitev skupine.	Ne ustvarjate novih socialnih stikov in zanemarjate obstoječe (izolacija); redko vadite kramljanje.



Kako enostranske razlage spodbujajo neustrezno vedenje v času depresije – primer A

Dogodek Na zabavi:	Enostranska razlaga v času depresije	Vedenje	Dolgoročne posledice
Ko pristopite k skupini ljudi, vsi utihnejo.	„Ne želijo, da sem zraven, in me imajo za neumnega.“	Izogibanje očesnemu kontaktu, zapustitev skupine.	Ne ustvarjate novih socialnih stikov in zanemarjate obstoječe (izolacija); redko vadite kramljanje.

Dogodek	Alternativna razlaga	Vedenje	Dolgoročne posledice
Ko pristopite k skupini ljudi, vsi utihnejo.	???	???	???



Kako enostranske razlage spodbujajo neustrezno vedenje v času depresije – primer A

Dogodek Na zabavi:	Enostranska razlaga v času depresije	Vedenje	Dolgoročne posledice
Ko pristopite k skupini ljudi, vsi utihnejo.	„Ne želijo, da sem zraven, in me imajo za neumnega.“	Izogibanje očesnemu kontaktu, zapustitev skupine.	Ne ustvarjate novih socialnih stikov in zanemarjate obstoječe (izolacija); redko vadite kramljanje.

Dogodek	Alternativna razlaga	Vedenje	Dolgoročne posledice
Ko pristopite k skupini ljudi, vsi utihnejo.	„Zmotil sem jih pri pogovoru. Ampak gotovo bomo našli kakšno drugo temo.“	???	???



Kako enostranske razlage spodbujajo neustrezno vedenje v času depresije – primer A

Dogodek Na zabavi:	Enostranska razlaga v času depresije	Vedenje	Dolgoročne posledice
Ko pristopite k skupini ljudi, vsi utihnejo.	„Ne želijo, da sem zraven, in me imajo za neumnega.“	Izogibanje očesnemu kontaktu, zapustitev skupine.	Ne ustvarjate novih socialnih stikov in zanemarjate obstoječe (izolacija); redko vadite kramljanje.

Dogodek	Alternativna razlaga	Vedenje	Dolgoročne posledice
Ko pristopite k skupini ljudi, vsi utihnejo.	„Zmotil sem jih pri pogovoru. Ampak gotovo bomo našli kakšno drugo temo.“	Iščemo očesni kontakt, ostanemo v skupini.	???



Kako enostranske razlage spodbujajo neustrezno vedenje v času depresije – primer A

Dogodek Na zabavi:	Enostranska razlaga v času depresije	Vedenje	Dolgoročne posledice
Ko pristopite k skupini ljudi, vsi utihnejo.	„Ne želijo, da sem zraven, in me imajo za neumnega.“	Izogibanje očesnemu kontaktu, zapustitev skupine.	Ne ustvarjate novih socialnih stikov in zanemarjate obstoječe (izolacija); redko vadite kramljanje.

Dogodek	Alternativna razlaga	Vedenje	Dolgoročne posledice
Ko pristopite k skupini ljudi, vsi utihnejo.	„Zmotil sem jih pri pogovoru. Ampak gotovo bomo našli kakšno drugo temo.“	Iščemo očesni kontakt, ostanemo v skupini.	Dobimo pozitivne izkušnje z drugimi, vadimo pogovor in se učimo.



Kako enostranske razlage spodbujajo neustrezno vedenje v času depresije – primer B

Dogodek	Enostranska razlaga v času depresije	Vedenje	Dolgoročne posledice
Kolegica, ki jo srečate v mestu, vas ne pozdravi.	???	???	???



Kako enostranske razlage spodbujajo neustrezno vedenje v času depresije – primer B

Dogodek	Enostranska razlaga v času depresije	Vedenje	Dolgoročne posledice
Kolegica, ki jo srečate v mestu, vas ne pozdravi.	„Tja, tudi ona je opazila, da je z mano nekaj narobe. Le kdo bi želel kaj imeti s tako zgubo!“	???	???



Kako enostranske razlage spodbujajo neustrezno vedenje v času depresije – primer B

Dogodek	Enostranska razlaga v času depresije	Vedenje	Dolgoročne posledice
Kolegica, ki jo srečate v mestu, vas ne pozdravi.	„Tja, tudi ona je opazila, da je z mano nekaj narobe. Le kdo bi želel kaj imeti s tako zgubo!“	Povesimo pogled, tudi ne pozdravimo.	???



Kako enostranske razlage spodbujajo neustrezno vedenje v času depresije – primer B

Dogodek	Enostranska razlaga v času depresije	Vedenje	Dolgoročne posledice
Kolegica, ki jo srečate v mestu, vas ne pozdravi.	„Tja, tudi ona je opazila, da je z mano nekaj narobe. Le kdo bi želel kaj imeti s tako zgubo!“	Povesimo pogled, tudi ne pozdravimo.	Socialni umik, potrditev domneve, da nas drugi zavračajo.



Kako enostranske razlage spodbujajo neustrezno vedenje v času depresije – primer B

Dogodek	Enostranska razlaga v času depresije	Vedenje	Dolgoročne posledice
Kolegica, ki jo srečate v mestu, vas ne pozdravi.	„Tja, tudi ona je opazila, da je z mano nekaj narobe. Le kdo bi želel kaj imeti s tako zgubo!“	Povesimo pogled, tudi ne pozdravimo.	Socialni umik, potrditev domneve, da nas drugi zavračajo.

Dogodek	Alternativna razlaga	Vedenje	Dolgoročne posledice
Kolegica, ki jo srečate v mestu, vas ne pozdravi.	???	???	???



Kako enostranske razlage spodbujajo neustrezno vedenje v času depresije – primer B

Dogodek	Enostranska razlaga v času depresije	Vedenje	Dolgoročne posledice
Kolegica, ki jo srečate v mestu, vas ne pozdravi.	„Tja, tudi ona je opazila, da je z mano nekaj narobe. Le kdo bi želel kaj imeti s tako zgubo!“	Povesimo pogled, tudi ne pozdravimo.	Socialni umik, potrditev domneve, da nas drugi zavračajo.

Dogodek	Alternativna razlaga	Vedenje	Dolgoročne posledice
Kolegica, ki jo srečate v mestu, vas ne pozdravi.	„Mogoče me ni videla ali prepoznala.“	???	???



Kako enostranske razlage spodbujajo neustrezno vedenje v času depresije – primer B

Dogodek	Enostranska razlaga v času depresije	Vedenje	Dolgoročne posledice
Kolegica, ki jo srečate v mestu, vas ne pozdravi.	„Tja, tudi ona je opazila, da je z mano nekaj narobe. Le kdo bi želel kaj imeti s tako zgubo!“	Povesimo pogled, tudi ne pozdravimo.	Socialni umik, potrditev domneve, da nas drugi zavračajo.

Dogodek	Alternativna razlaga	Vedenje	Dolgoročne posledice
Kolegica, ki jo srečate v mestu, vas ne pozdravi.	„Mogoče me ni videla ali prepoznala.“	Kolegico glasno pozdravimo.	???



Kako enostranske razlage spodbujajo neustrezno vedenje v času depresije – primer B

Dogodek	Enostranska razlaga v času depresije	Vedenje	Dolgoročne posledice
Kolegica, ki jo srečate v mestu, vas ne pozdravi.	„Tja, tudi ona je opazila, da je z mano nekaj narobe. Le kdo bi želel kaj imeti s tako zgubo!“	Povesimo pogled, tudi ne pozdravimo.	Socialni umik, potrditev domneve, da nas drugi zavračajo.

Dogodek	Alternativna razlaga	Vedenje	Dolgoročne posledice
Kolegica, ki jo srečate v mestu, vas ne pozdravi.	„Mogoče me ni videla ali prepoznala.“	Kolegico glasno pozdravimo.	Aktivno iščemo stike, možne domneve lahko v pogovoru preizkusimo.



Kako doseči konstruktivnejši pristop?

Izogibajte se pripisovanju splošnih vzrokov:

- Razmislite o različnih možnih vzrokih za eno situacijo (predvsem jaz/drugi/okoliščine)! Pri negativnih dogodkih začnite z “okoliščinami”, pri pozitivih pa s “seboj”!
- Preizkusite se v “zavzemanju perspektiv” (Kaj bi mislili, če bi se nekaj podobnega zgodilo prijatelju.)
- Premislite, kako stil pripisovanja vpliva na vedenje in kakšne so dolgoročne posledice.

Truditi se moramo, da bi bili v vsakdanjem življenju realistični:

Ob neuspehu nismo vedno sami krivi – kot tudi drugi niso vedno krivi, če kaj ne uspe.

Zmagali ste pri pokru.

Zakaj ste zmagali?

S čim predvsem povezujete ta dogodek?

S sabo?

Z drugimi?

Z okoliščinami ali naključjem?



Prijatelj vam ni čestital za rojstni dan.

Kako je možno, da vam ni čestital?

S čim predvsem povezujete ta dogodek?

Z okoliščinami ali naključjem?

Z drugimi?

S sabo?



Prijateljica ni želela paziti na vašega otroka.

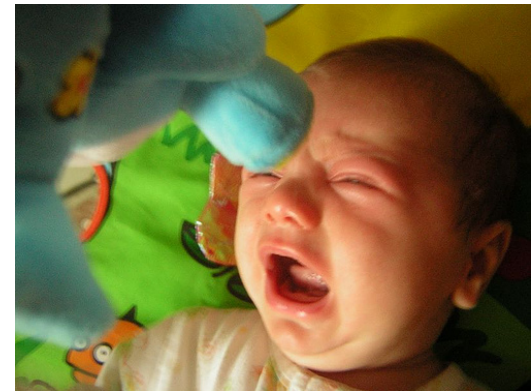
Kaj je povzročilo, da vam prijateljica ni želela pomagati?

S čim predvsem povezujete ta dogodek?

Z okoliščinami ali naključjem?

Z drugimi?

S sabo?



Prijatelj vam je kupil darilo.

Kaj je povzročilo, da vam je nekaj podaril?

S čim predvsem povezujete ta dogodek?

S sabo?

Z drugimi?

Z okoliščinami ali naključjem?



Povabljeni ste na razgovor za službo.

Zakaj so me povabili na razgovor?

S čim predvsem povezujete ta dogodek?

S sabo?

Z drugimi?

Z okoliščinami ali naključjem?



Prijateljica je nad vašim obiskom neprijetno presenečena.

Kaj je razlog, da je nad obiskom neprijetno presenečena?

S čim predvsem povezujete ta dogodek?

Z okoliščinami ali naključjem?

Z drugimi?

S sabo?



Znanec vam da kompliment.

Kaj je razlog, da vam je dal kompliment?

S čim predvsem povezujete ta dogodek?

S sabo?

Z drugimi?

Z okoliščinami ali naključjem?





Pre- ali podcenjevanje in stil pripisovanja

Kaj smo se danes naučili:

- Bodite pozorni na pretiravanje pri lastnih napakah in podcenjevanje pri svojih sposobnostih!
- V vsakdanjem življenju se izogibajte enostranskim razlagam in iskanju splošnih vzrokov!
- Enostranske razlage dogodkov lahko povzročijo neustrezno vedenje in zmanjšajo samozavest.



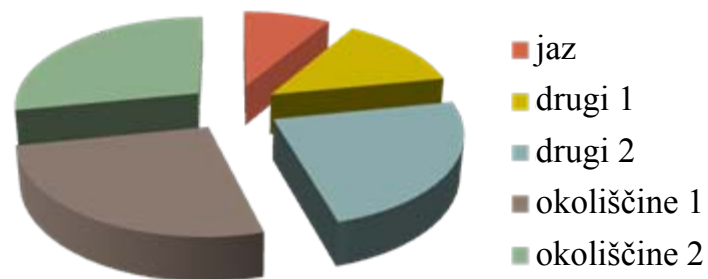
Pre- ali podcenjevanje in stil pripisovanja

Kaj smo se danes naučili:


➤ V vsakodnevnem življenju se moramo potruditi biti realistični: Če kaj ne uspe, niste vedno vi krivi! Vedno premislite o različnih vzrokih, ki bi lahko vplivali na situacijo.

➤ Premislite, kako bi svetovali prijatelju v podobni situaciji.

➤ Razmislite o posledicah (vedenje, razpoloženje, samozavest) pripisovanja vzrokov, preden se dokončno odločite!



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. 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. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	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
Lisa Schilling	Work made for AG Klinische Neuropsychologie	[untitled]	PP
viZZual.com	Flickr	On target	CC
Arbron	Flickr	Fun with distortions	CC
jeffmcneil	Flickr	Weightlifting Mouse	CC
dcJohn	Flickr	one way, the 7 eleven way	CC
rileyroxx	Flickr	Nathan Setting The Tone For The Exam	CC
Benny-Kristin Fischer	Produced for AG Klinische Neuropsychologie	[untitled]	PP
avlxyz	Flickr	Khanom Jiin Naam Ngiao THB18 - Night Market, Kad Suan Kaew	CC
Brett L.:	Flickr	The quiet room - 1 of 3	CC
Namics	Flickr	Standort Zug	CC
gfpeck	Flickr	Dead Man's hand	CC

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. 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. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	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
jessica.diamond	Flickr	Birthday Cake – Candles	CC
valentinapowers	Flickr	Cry Baby	CC
vsmoothe	Flickr	My gifts were the prettiest, as always	CC
rileyroxx	Flickr	Job Interview #2	CC
russelljsmith	Flickr	IMG_3000	CC
fRandi-Shooters	Flickr	flower hands	CC