

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

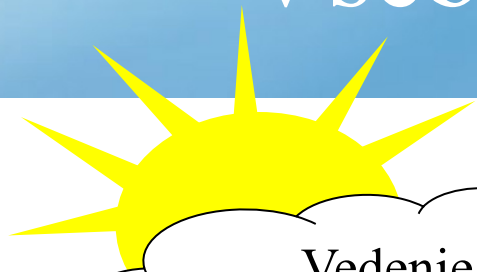


Mišljenje in
zaključevanje

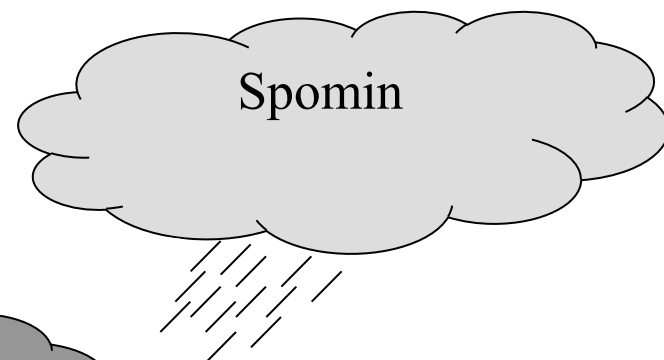


Samo-
spoštovanje

Vsebina današnjega treninga



Vedenje



Spomin



Depresija



Zaznavanje
čustev



Mišljenje in
zaključevanje



Samo-
spoštovanje

D-MKT Vsebina treninga



Vedenjske strategije

01/12

"On target" od viZZZual.com

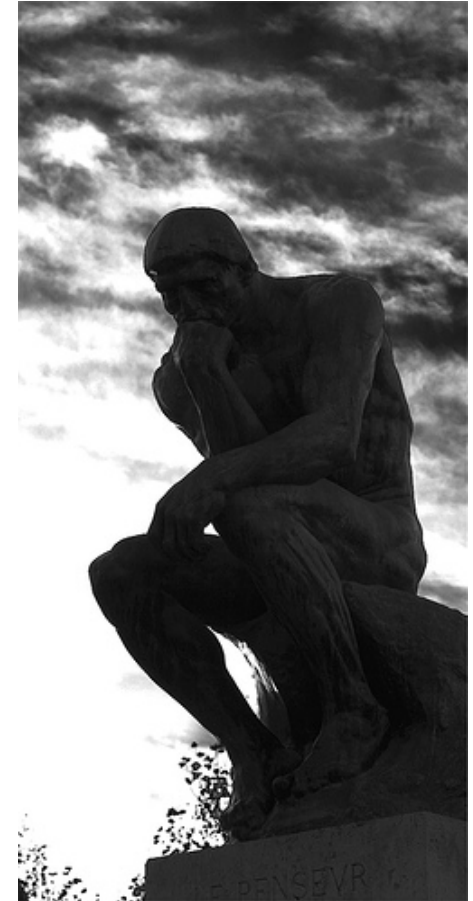
1. Premlevanje

- Veliko ljudi z depresijo poroča o neskončnem “premlevanju”, “razglabljanju” in “delanju skrbi”.
- Poznate premlevanje?



Vam premlevanje pomaga pri ...

- reševanju problemov?
- izogibanju problemov v prihodnosti?
- urejevanju stvari v vašem umu?
- oddaljevanju od problemov?



Premlevanje ni nikakršna pomoč!

- Kaj razlikuje premlevanje od razmišljanja (npr. o težavah)?
- Kako je premlevanje drugačno od oblikovanja načrtov?



Posebnosti depresivnega premlevanja

1. *Vsebinsko*

Premlevanje o ...

- ... „zakaj?“ (npr. razlogi za bolezen)
- ... preteklih dogodkih
- ... premlevanju



Posebnosti depresivnega premlevanja

2. Način

Pri premlevanju ...

- je težko priti do konca, saj se vrtimo v krogu (razširjajoča se “neskončna zanka”).
- obstaja nevarnost „slepote za rešitve – da spregledamo rešitev“.

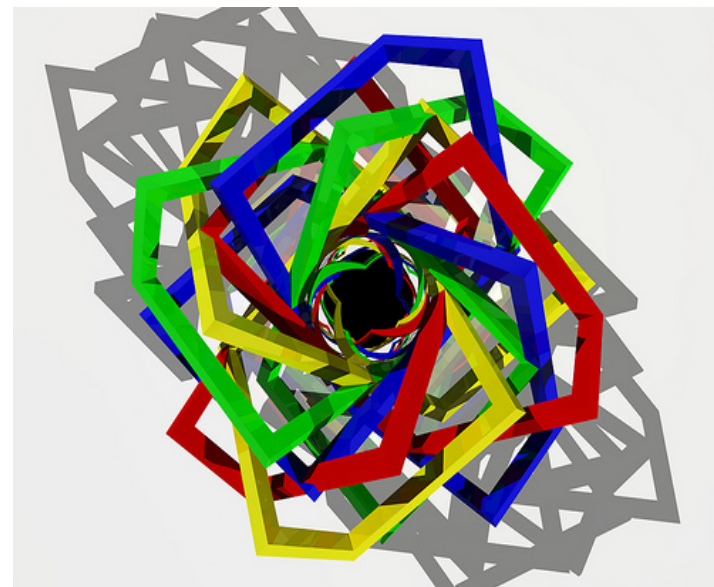


Posebnosti depresivnega premlevanja

2. Način

Pri premlevanju ...

- redko ostaja “rešitev” (v nasprotju z reševanjem problemov)
- redko sledi ukrepanje (v nasprotju z oblikovanjem načrtov)
- je mišljenje pogosto **abstraktno**, splošno in nekonkretno





Kaj pomaga proti premlevanju?

1. Način, kako lahko prekinemo premlevanje, je, da si na glas ali potihom rečemo “stop”. Ko se pojavijo misli premlevanja, si recite: “Stop!” Besede podprite z notranjimi predstavami (npr. znak stop) ali pa dlan stisnite v pest. Takoj zatem začnite nekaj drugega!

Dobro je, da si že vnaprej pripravite neko konkretno aktivnost (npr. vstati, zapustiti sobo ali pa vaje za telo).

Primer vaj za telo ...

Vaje za telo

1. vstanemo
2. krožimo z levo roko
3. krožimo z desno roko
4. dvigujemo nogo
5. krožimo z nogo

Vaje za telo

1. vstanemo
2. krožimo z levo roko
3. krožimo z desno roko
4. dvigujemo nogo
5. krožimo z nogo

Lahko pri tem še naprej premlevate?



Kaj pomaga proti premlevanju?

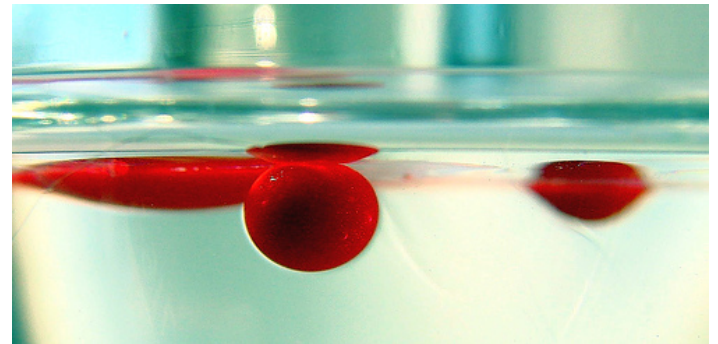
1. Način, kako lahko prekinemo premlevanje, je, da si na glas ali potihoma rečemo “stop”. Ko se pojavijo misli premlevanja, si recite: “Stop!” Besede podprite z notranjimi predstavami (npr. znak stop) ali pa dlan stisnite v pest. Takoj zatem začnite nekaj drugega!
2. Vsak dan si vzemite eno uro za premlevanje (npr. po praznovanju). Termin si zapišite v koledar in vodite “knjigo premlevanja”, v katero si zapišite svoje misli.

Ali to prav tako pomaga pri zatiranju negativnih misli?

Potlačevanje misli

Poskusite!

V naslednji minuti ne mislite na slona!

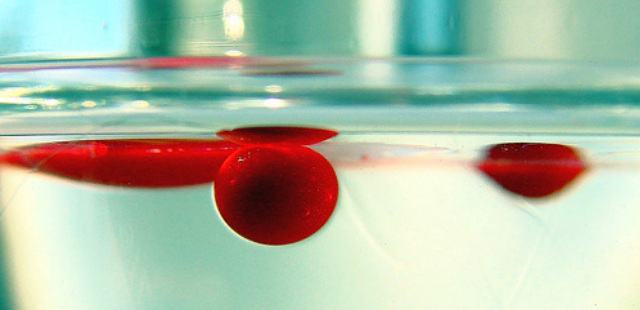


Potlačevanje misli Deluje? Ne!



Večina izmed vas je verjetno direktno pomislila na slona in/ali na nekaj, kar je s slonom povezano (npr. živalski vrt, safari, Afrika itd).

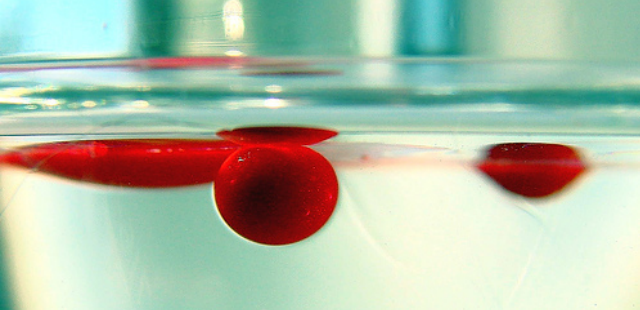
Učinek je še močnejši, če poskusimo aktivno potlačiti **negativne misli**, kot npr. očitke samemu sebi (“Sem zguba.”).



Potlačevanje negativnih misli

Primer

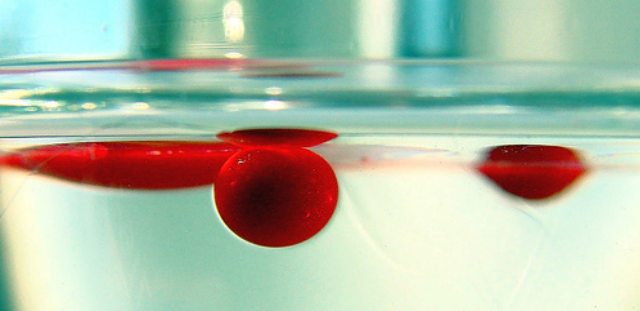
Dogodek	Problematična strategija
Ves čas se vam pojavljajo negativne misli (npr. očitki sebi kot “Ti ničla”, “Zguba”, “Stari, si neumen, nič ne znaš, tako kot včeraj” ...).	„Ne smem misliti na negativne misli!”



Potlačevanje negativnih misli

Primer

Dogodek	Problematična strategija
Ves čas se vam pojavljajo negativne misli (npr. očitki sebi kot “Ti ničla”, “Zguba”, “Stari, si neumen, nič ne znaš, tako kot včeraj” ...).	„Ne smem misliti na negativne misli!” ... to ne prinese ničesar!



Zaključek

Neprijetnih misli ni mogoče aktivno potlačiti in poskusi so zato lahko frustrirajoči.

Če na nekaj zavestno poskušamo ne misliti, se lahko te misli še okrepijo.



Namesto tega: Iskanje notranje distance ...

Npr. misli zaznamo, ampak jih ne ovrednotimo (negativno):

Glejte na misli, kot v resnici so:

- **misel!** Ne resničnost!
- “dogodek” v glavi. Poskusite misel zaznati, ampak je ne ovrednotiti.

Predstavlajte si, da ste na železniški postaji. Kot misli tu vlaki prihajajo in odhajajo – vendar ne vstopite v vsak vlak!



Vaja:

Iskanje notranje distance ...

Opazujte notranje dogajanje, ne da bi se vanj vtikali ali se razvrednotili („Jaz neumnež, spet premlevam.“). Misli pustite kot vlake na postaji ali oblake na nebu ali list, ki plava na vodi, da mirno drsijo mimo.

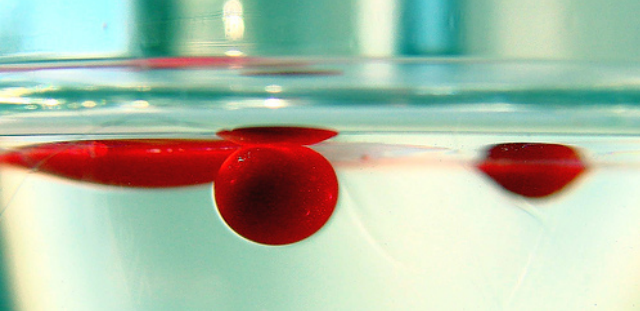


Dihala vaja ...

Kaj ste naredili pri dihalni vaji?

- Osredotočili ste se na dihanje.
- Dihanje opazujete, ne da bi ga spremenili.
- Zavedate se svojih misli in čustev, pri tem pa jih ne vrednotite in ne spreminjate.

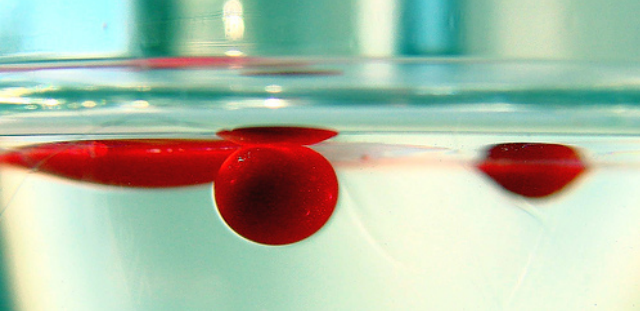




Potlačevanje negativnih misli

Primer

Dogodek	Problematična strategija
Ves čas se vam pojavljajo negativne misli (npr. očitki sebi kot “Ti si ničla”, “Zguba”, “Stari, si neumen, nič ne znaš, tako kot včeraj” ...).	„Ne smem misliti na negativne misli!“ ... to ne prinese ničesar!



Potlačevanje negativnih misli

Primer

Dogodek	Problematična strategija
Ves čas se vam pojavljajo negativne misli (npr. očitki sebi kot “Ti si ničla”, “Zguba”, “Stari, si neumen, nič ne znaš, tako kot včeraj” ...).	„Ne smem misliti na negativne misli!“ ... to ne prinese ničesar!

Strategija v pomoč

Kratek opomnik v glavi: „Aha, negativna misel“

-> opazujte se, ne da bi se vrednotili

2. Umik

Kako se zgodi?



Umik

Kako se zgodi?

V obdobju depresije ...

- so socialni stiki lahko naporni.
- se prizadeti pogosto počutijo nerazumljene (“Njemu je dobro, takšne probleme bi si tudi jaz želel.”).
- je interes za dejavnosti zmanjšan.
- nas drugi ljudje (in njihovi problemi) manj zanimajo.



Umik

Kako se zgodi?

V obdobju depresije ...

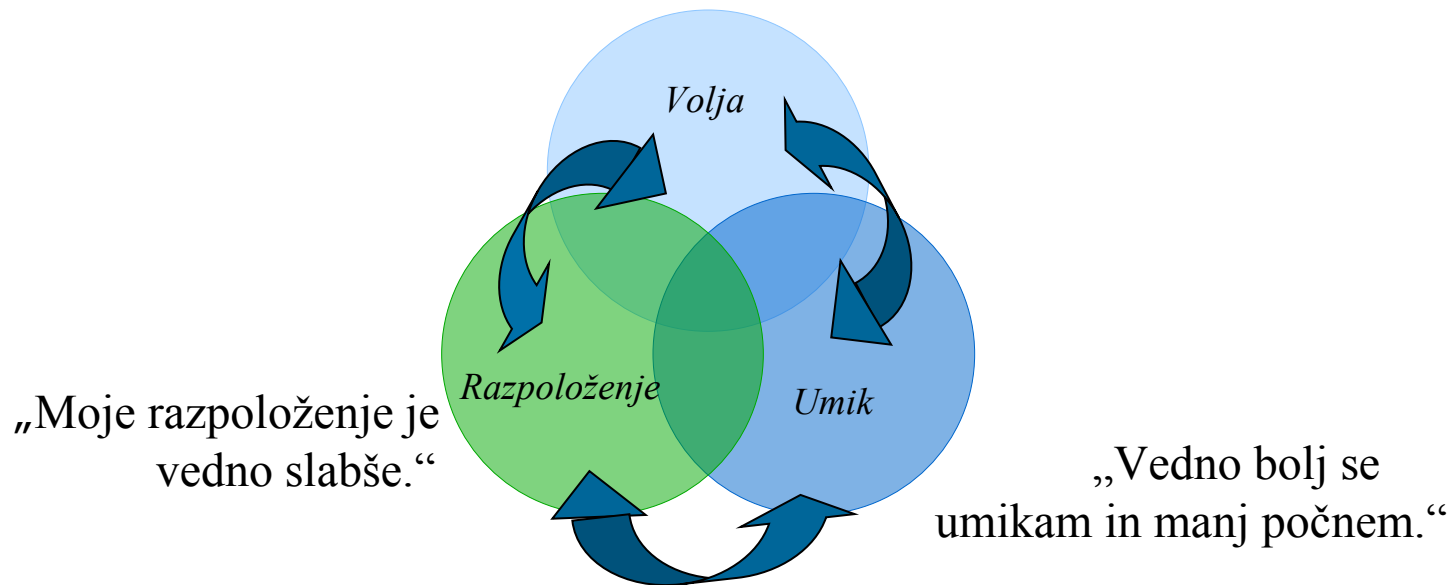
- so socialni stiki lahko naporni.
- se prizadeti pogosto počutijo nerazumljene (“Njemu je dobro, takšne probleme bi si tudi jaz želel.”).
- je interes za dejavnosti zmanjšan.
- nas drugi ljudje (in njihovi problemi) manj zanimajo.



- Umik je razumljiv. Ali je tudi koristen?

Ne – umik vodi v začaran krog!

„Slabo mi gre. K ničemur več se ne morem pripraviti.“





Poskusite začaran krog pretrgati!

- Vsak začetek je težak! **Ampak:** prepričajte se in naredite **majhen** korak naprej.
- **Korak za korakom:** Naj majhnim korakom (npr. vstati iz postelje) sledijo veliki (npr. iti na sprehod). Ne preobremenjujte se!
- Opravite dolžnosti (npr. nakupovanje, osebna higiena), ukvarjajte pa se tudi z aktivnostmi, ki vas veselijo (npr. poslušanje glasbe, sprehodi).
- Tudi če vas vse dejavnosti ne veselijo: **aktivnosti vodi k boljšemu razpoloženju!**

Vedenjske strategije



Kaj smo se danes naučili:

- Določena vedenja (npr. umik) prej ohranjajo depresijo, kot pa jo zmanjšujejo!
- Premlevanje ne pomaga pri reševanju problemov, ampak samo okrepi negativne misli in čustva.
- Če misli, ki jih premlevamo, poskušamo potlačiti, se samo še okrepijo, in zato potlačevanje ni koristno.

Vedenjske strategije



Kaj smo se danes naučili:

Namesto tega:

- Vadite zavedanje brez vrednotenja (dihalne vaje, vaje za sproščanje, joga ...).
- Ravno v obdobjih depresije je pomembno, da ohranite kontakt s pomembnimi drugimi in se udeležujete dejavnosti (majhni koraki).

Najlepša hvala!



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
buildscharacter:	flickr	The Thinker by Rodin	cc
USB	flickr	WHY? Postal	cc
david.nikonvscano	flickr	Hotel Spiral Staircase	cc
fdecomite	flickr	4 merging square knots	cc
Peters Kaminski	flickr	STOP ALL WAY	cc
Marcus Vegas	flickr	under waterline	cc
The Lizard Queen	flickr	Big 5 - Elephant	cc
vzs	flickr	clouds over hills	cc
h.koppdelaney,	flickr	Life III Study - A5	cc