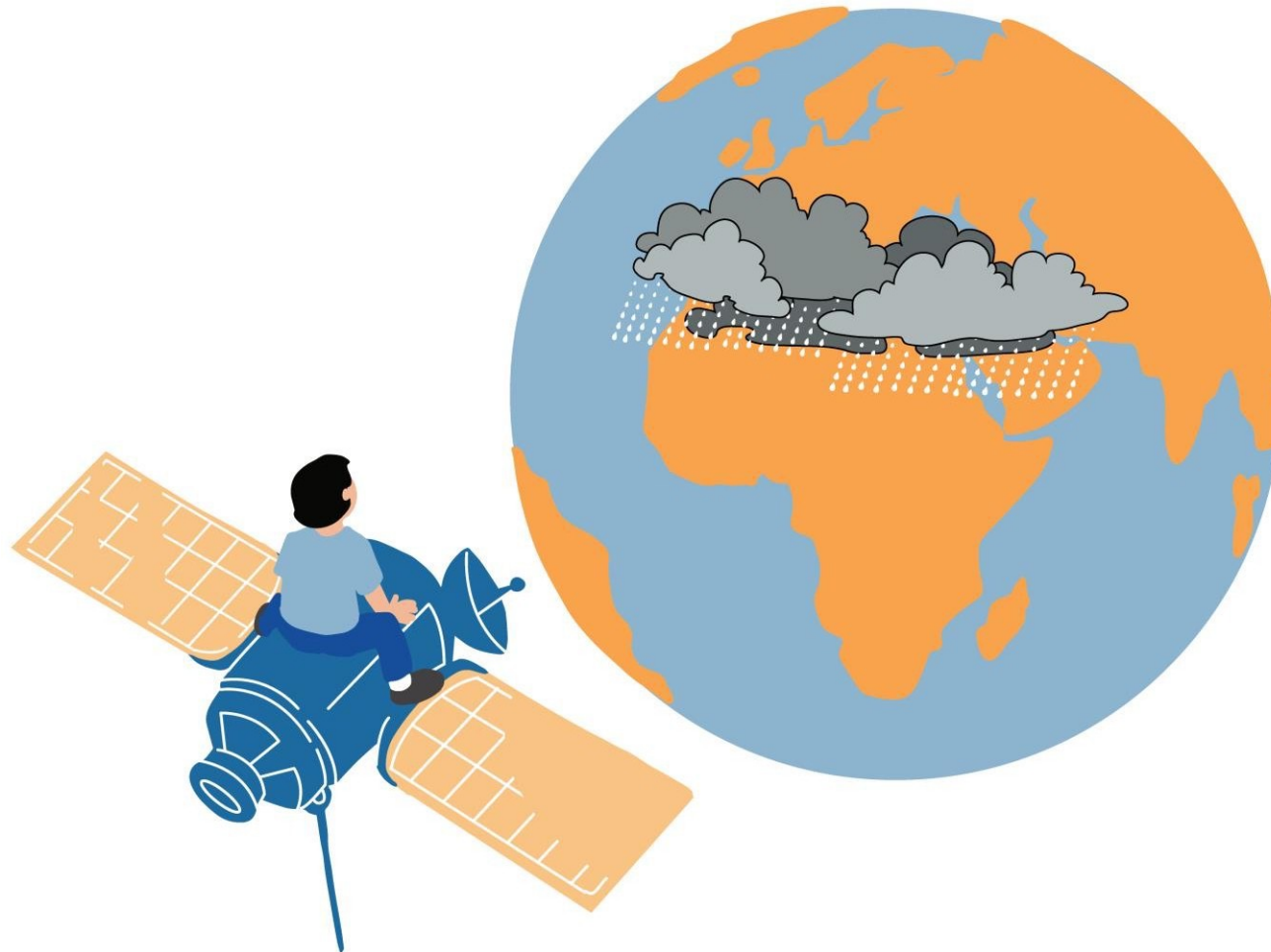




Treino metacognitivo para a depressão

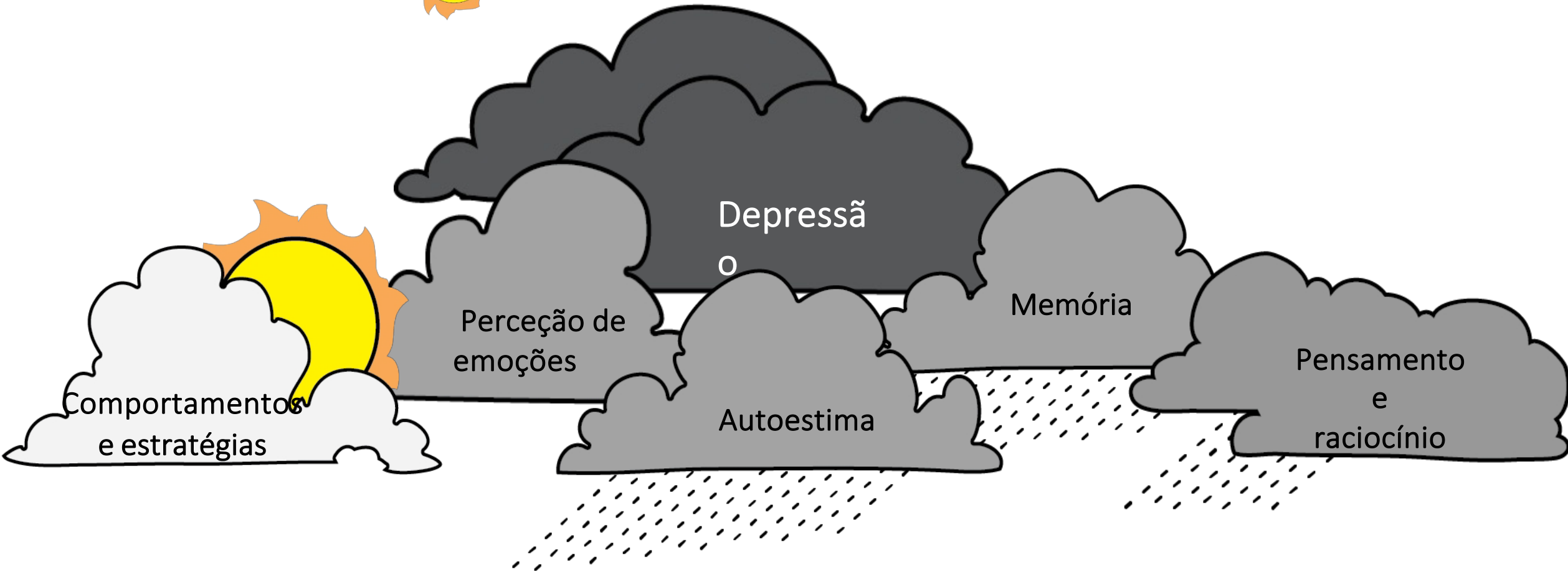
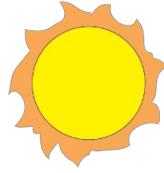


D-TMC: Posição do satélite





Tópico de hoje





Sessão anterior

- O que é que fizeram desde a última sessão?
- Têm alguma pergunta ou história de sucesso?

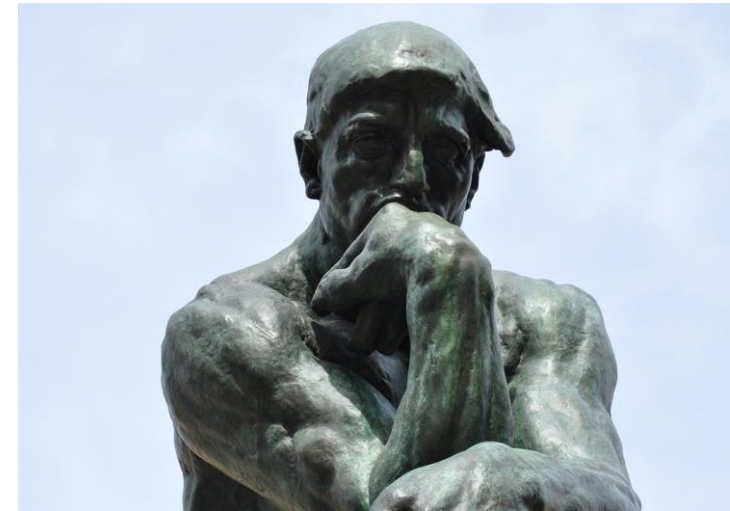


Sessão de formação

D-TMC 6 - Comportamentos e estratégias



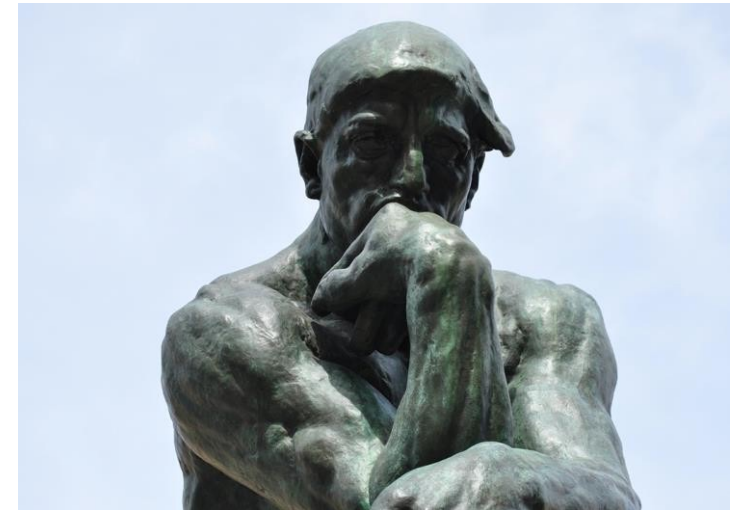
1. Ruminação





1. Ruminação

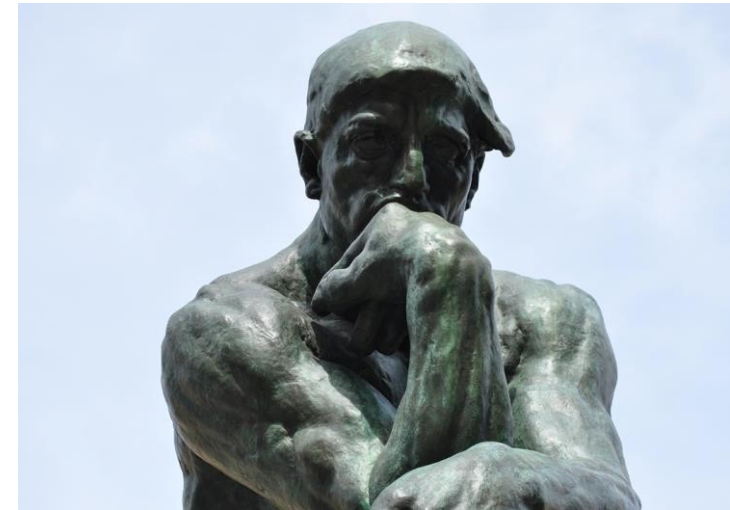
- Muitas pessoas com depressão queixam-se de ruminar, remoer e preocupar-se incessantemente.





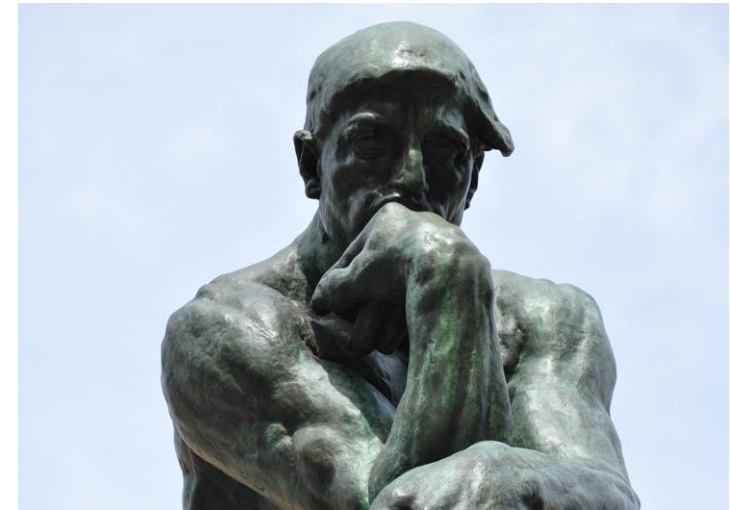
1. Ruminação

- Muitas pessoas com depressão queixam-se de ruminar, remoer e preocupar-se incessantemente.
- Está familiarizado com este cismar e preocupações?





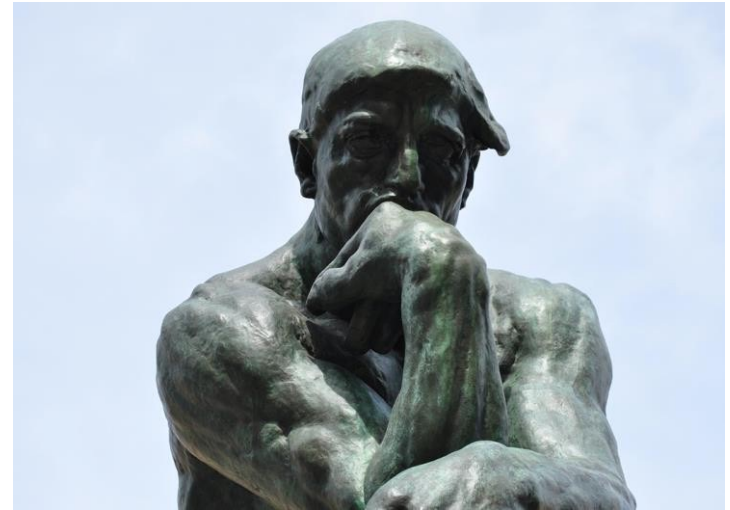
Ruminar pode ajudar ...





Ruminar pode ajudar ...

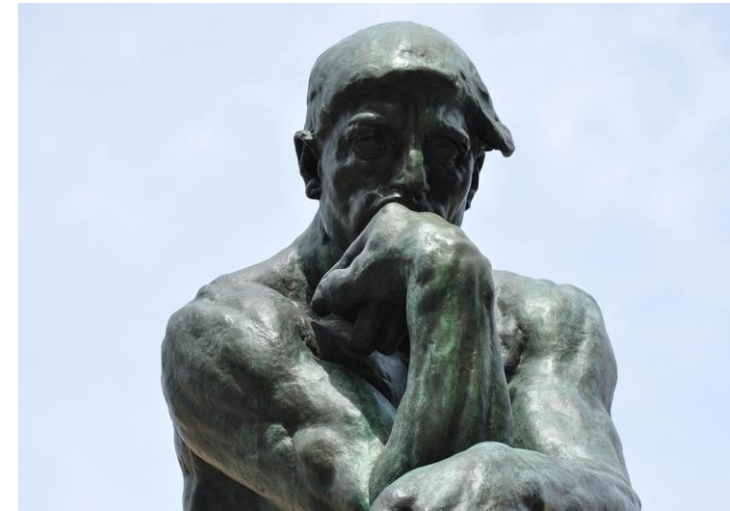
- a resolver problemas?





Ruminar pode ajudar ...

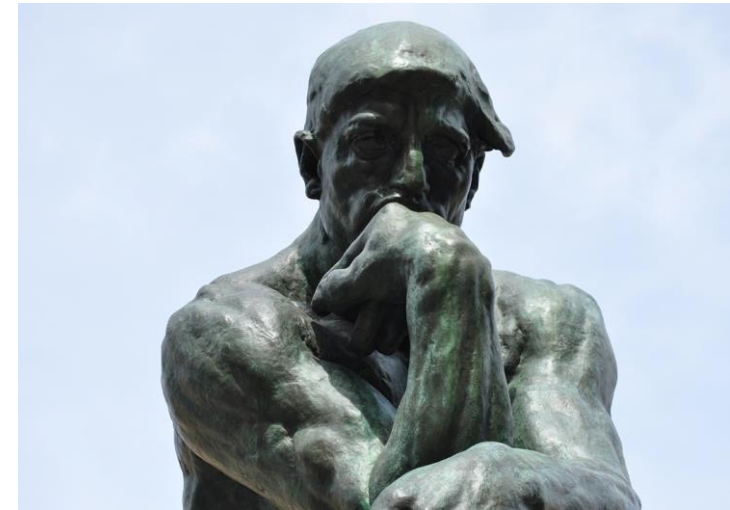
- a resolver problemas?
- a ultrapassar problemas no futuro?





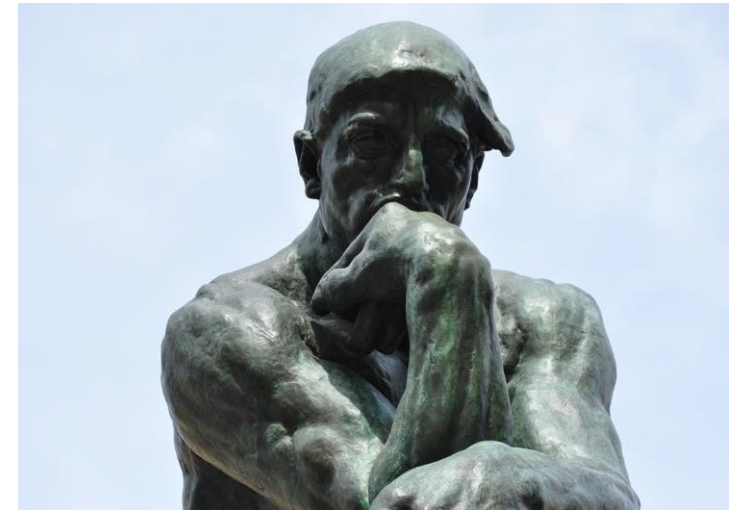
Ruminar pode ajudar ...

- a resolver problemas?
- a ultrapassar problemas no futuro?
- a organizar as coisas na sua mente?





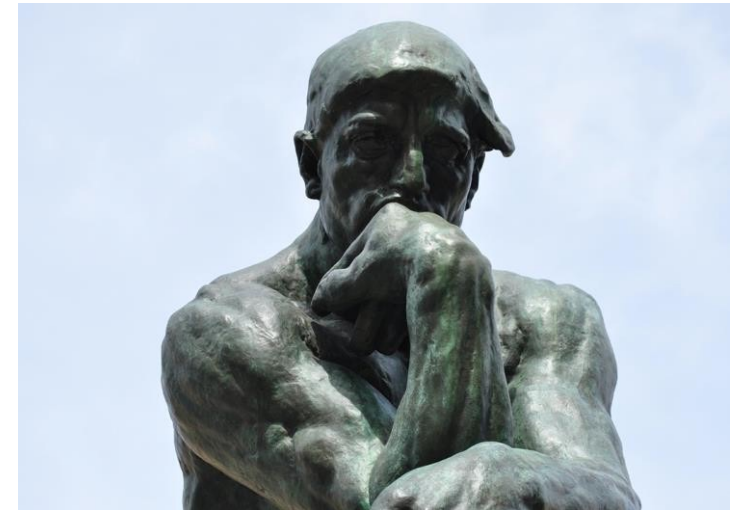
Ruminar não ajuda !





Ruminar não ajuda !

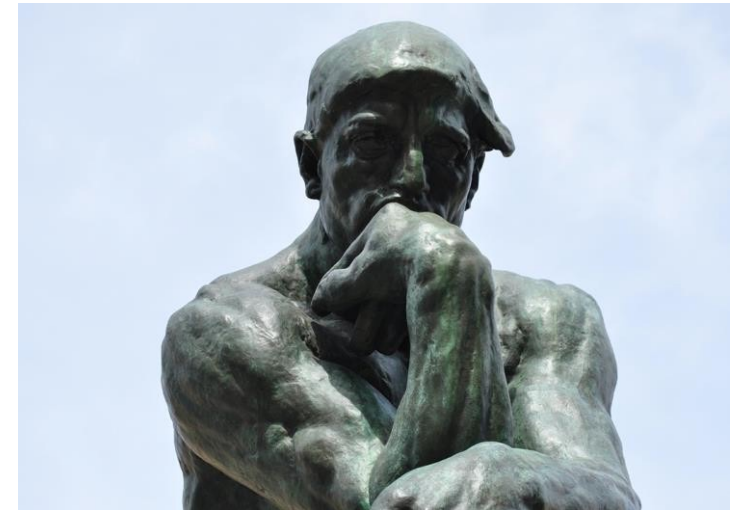
- Mas será que a ruminação é perigosa?





Ruminar não ajuda !

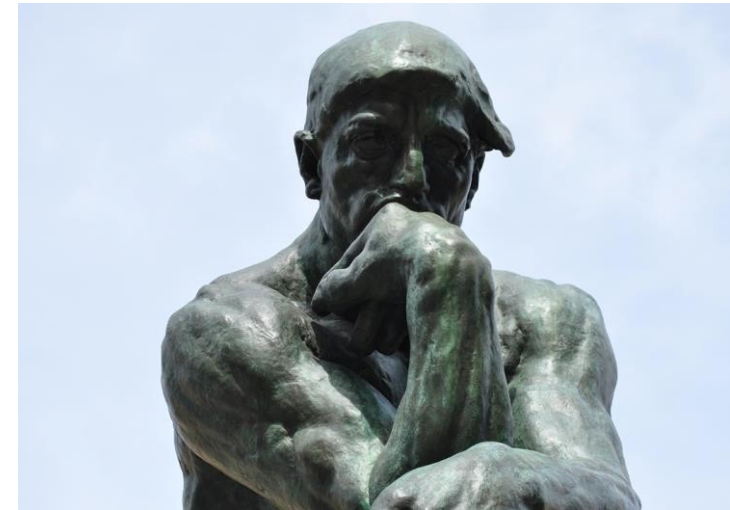
- Mas será que a ruminação é perigosa?
- É um sinal de que vai "perder a cabeça"?





Ruminar não ajuda !

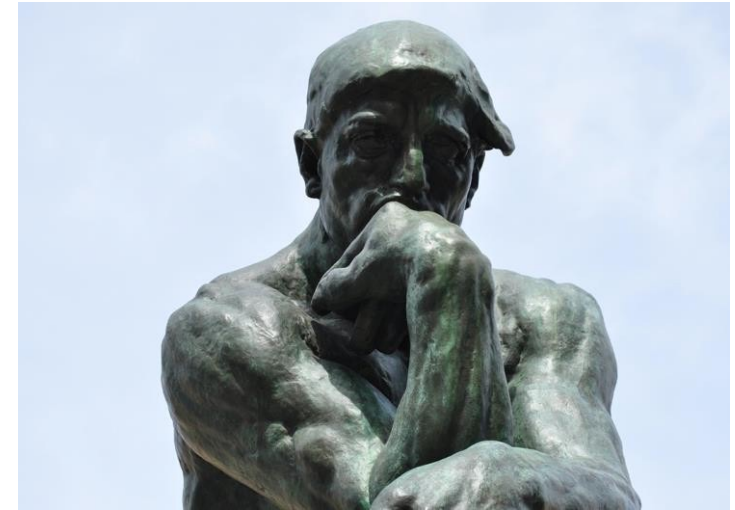
- Mas será que a ruminação é perigosa?
- É um sinal de que vai "perder a cabeça"?
- Depois de ter começado é impossível parar?





Não! Ruminar não é útil, mas também não é perigoso!

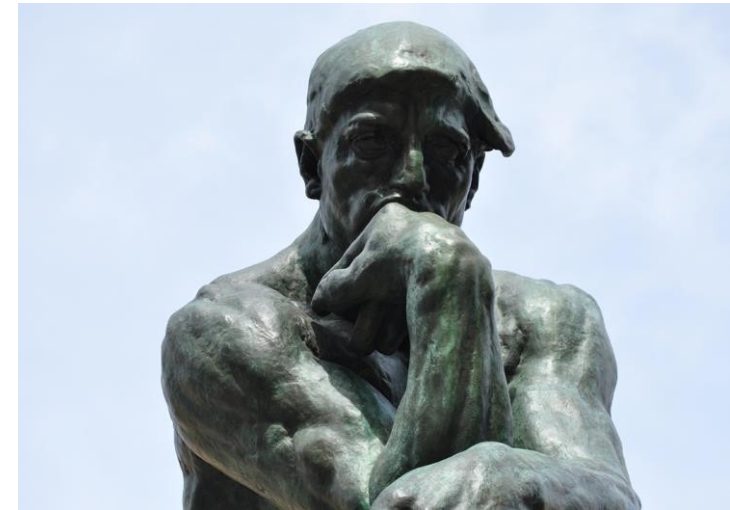
- A ruminação em si não é perigosa, mas também não é útil. As pessoas saudáveis também ruminam, mas muitas vezes sentem-no como se fosse mais controlável.
- Pensamentos \neq Acções





O que é a ruminacão?

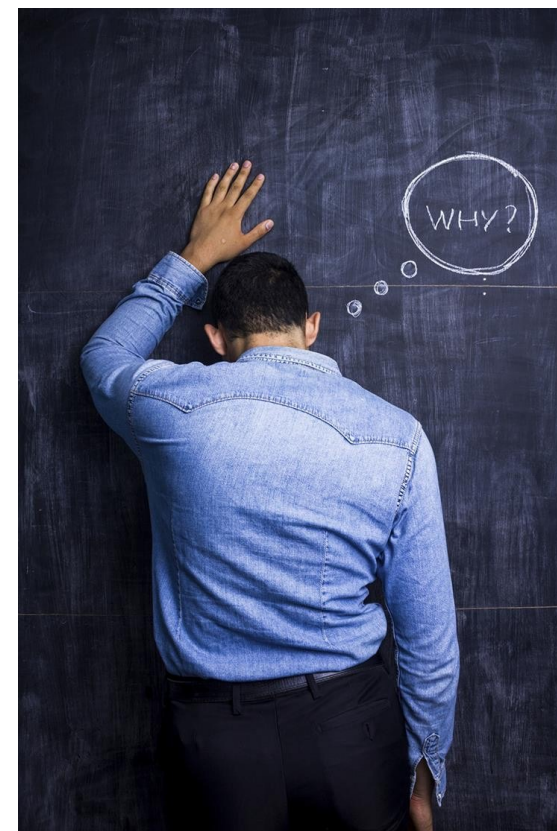
- O que diferencia a ruminacão da reflexão (por exemplo, sobre problemas do quotidiano)?
- Em que é que ruminar é diferente de planear?





Ruminações típicas da depressão

1. Conteúdo

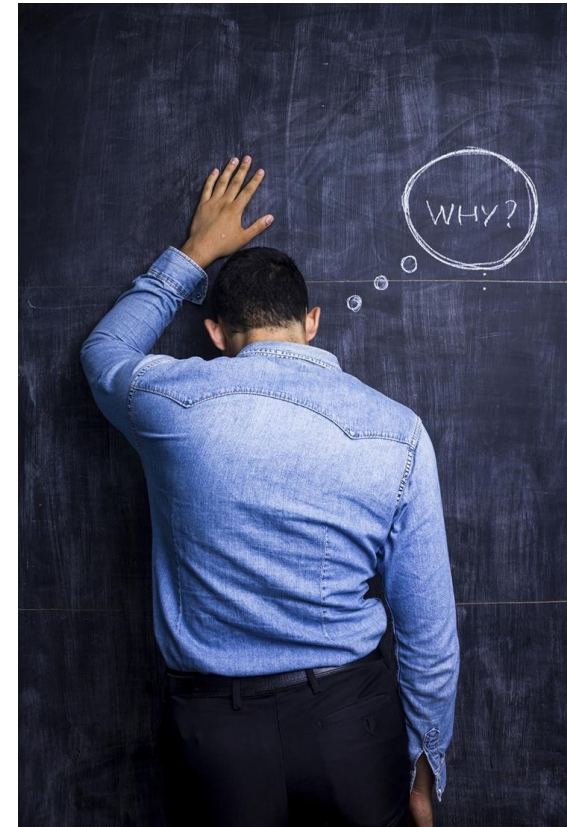




Ruminações típicas da depressão

1. Conteúdo

Ruminar sobre



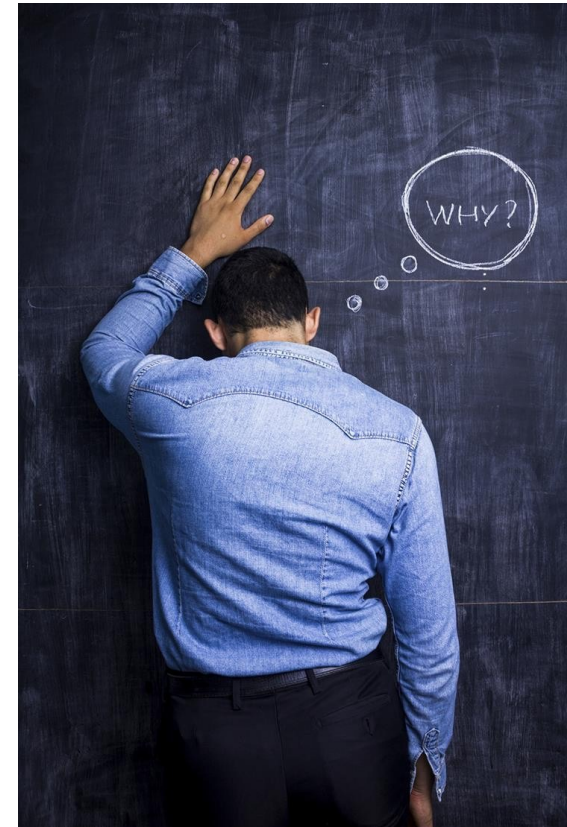


Ruminações típicas da depressão

1. Conteúdo

Ruminar sobre

- "Porquê?" (por exemplo, a razão de uma doença).



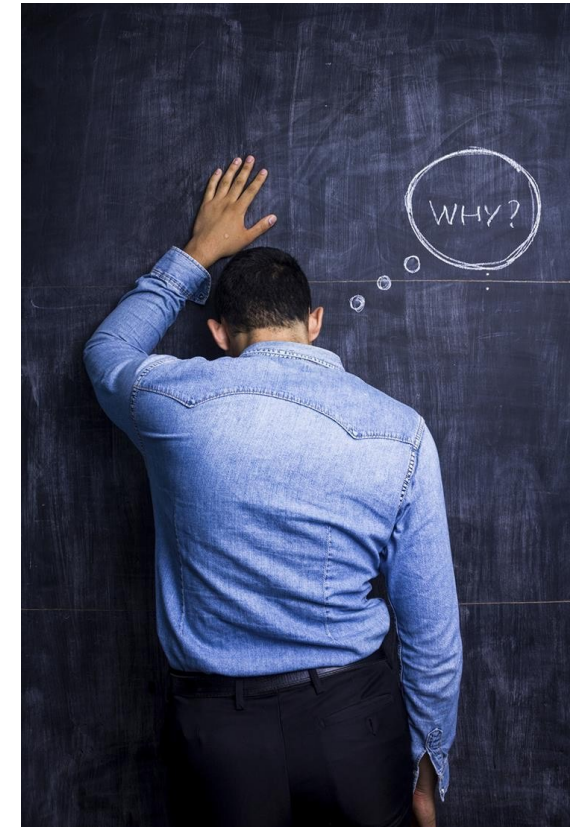


Ruminações típicas da depressão

1. Conteúdo

Ruminar sobre

- "Porquê?" (por exemplo, a razão de uma doença).
- acontecimentos passados que já ocorreram.



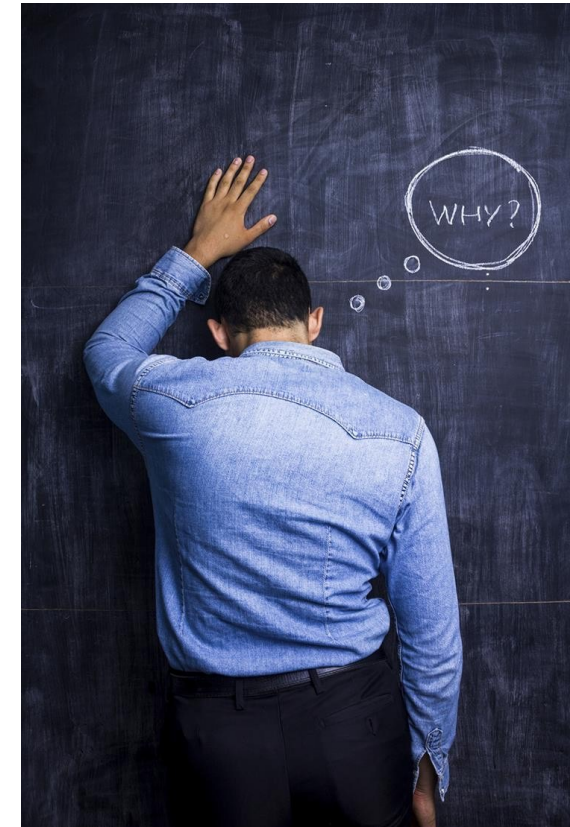


Ruminações típicas da depressão

1. Conteúdo

Ruminar sobre

- "Porquê?" (por exemplo, a razão de uma doença).
- acontecimentos passados que já ocorreram.
- as próprias rumações ("Porque é que estou a ruminar tanto? Estarei a ficar louco?")





Ruminações típicas da depressão

2. *Tipo e forma*





Ruminações típicas da depressão

2. *Tipo e forma*

Enquanto ruminava ...





Ruminações típicas da depressão

2. Tipo e forma

Enquanto ruminava ...

- é difícil encontrar um fim, e muitas vezes andamos em círculos (criando "loops infinitos").





Ruminações típicas da depressão

2. Tipo e forma

Enquanto rumina ...

- é difícil encontrar um fim, e muitas vezes andamos em círculos (criando "loops infinitos").
- Corremos o risco de perder o discernimento (uma vez que não há qualquer contributo do exterior).





Ruminações típicas da depressão

2. Tipo e forma





Ruminações típicas da depressão

2. Tipo e forma

Enquanto ruma ...





Ruminações típicas da depressão

2. Tipo e forma

Enquanto rumina ...

- Normalmente não existe uma "solução" (ao contrário do que sucede na resolução de problemas).





Ruminações típicas da depressão

2. Tipo e forma

Enquanto rumina ...

- Normalmente não existe uma "solução" (ao contrário do que sucede na resolução de problemas).
- As acções raramente se seguem (ao contrário do planeamento).





O que ajuda a evitar a ruminação?





O que ajuda a evitar a ruminação?

É útil suprimir os pensamentos negativos?





Supressão de pensamentos

Vamos tentar!

Durante o minuto seguinte, *não* pensem num elefante!





A supressão de pensamentos funciona? Não!





A supressão de pensamentos funciona? Não!

Provavelmente, a maioria de vós pensou imediatamente num elefante e/ou em algo relacionado com um elefante (por exemplo, um jardim zoológico, um safari, África).





A supressão de pensamentos funciona? Não!

Provavelmente, a maioria de vós pensou imediatamente num elefante e/ou em algo relacionado com um elefante (por exemplo, um jardim zoológico, um safari, África).

O efeito é ainda mais forte quando se tenta suprimir ativamente **pensamentos desagradáveis**, como a auto-culpa ("Sou um fracasso").





Conclusão

Estratégia problemática: "Não me é permitido ter pensamentos negativos".

Suprimir ativamente os pensamentos raramente funciona, pelo que tentar fazê-lo pode ser frustrante.

Tentar conscientemente *não* pensar em algo pode fortalecer o pensamento.





Em vez disso:

1. Hora de ruminação
2. Procura de um espaço interior



Em vez disso:

1. Hora de ruminação
2. Procura de um espaço interior



Em vez disso:

1. Hora de ruminação

Definir uma hora de ruminação

1. Notar que se está a começar a ruminar.
2. Dizer a si próprio: "Tratarei disso noutra altura".
3. Estabelecer uma hora específica com um início e um fim para a sua ruminação. Este tempo não deve exceder 15 minutos e não deve ser diretamente antes de ir para a cama.



Em vez disso:

1. Hora de ruminação
2. Procura de um espaço interior



Em vez disso:

2. Procura de um espaço interior

Por exemplo, imagine um lugar onde pode observar os seus pensamentos mas sem os julgar (negativamente):



Em vez disso:

2. Procura de um espaço interior

Por exemplo, imagine um lugar onde pode observar os seus pensamentos mas sem os julgar (negativamente):

Ver um pensamento pelo que ele é:



Em vez disso:

2. Procura de um espaço interior

Por exemplo, imagine um lugar onde pode observar os seus pensamentos mas sem os julgar (negativamente):

Ver um pensamento pelo que ele é:

- Um pensamento - não a realidade!



Em vez disso:

2. Procura de um espaço interior

Por exemplo, imagine um lugar onde pode observar os seus pensamentos mas sem os julgar (negativamente):

Ver um pensamento pelo que ele é:

- Um pensamento - não a realidade!
- Um "acontecimento" na sua mente. Tente registar o pensamento, mas não o julgue.



Em vez disso:

2. Procura de um espaço interior

Por exemplo, imagine um lugar onde pode observar os seus pensamentos mas sem os julgar (negativamente):

Ver um pensamento pelo que ele é:

- Um pensamento - não a realidade!
- Um "acontecimento" na sua mente. Tente registar o pensamento, mas não o julgue.

Imagine que está numa estação de comboios. Tal como os pensamentos, os comboios vão e vêm - mas não se entra em todos os comboios!



Exercício (baseado em Wells): Procurar um espaço interior ...

Observe os seus pensamentos sem intervir ou julgá-los ("Sou um idiota. Estou a ruminar outra vez"). Em vez disso, observe os seus pensamentos como os comboios numa estação de comboios, ou as nuvens a moverem-se no céu, ou as folhas a flutuarem num riacho.



Exercício de respiração ...



O que é que fez durante o exercício de respiração?

- Direcção da concentração para a sua respiração
- Observou a sua respiração sem a alterar
- Percebeu os seus pensamentos e sentimentos sem os julgar ou intervir





O que é que fez durante o exercício de respiração?

- Direcção da concentração para a sua respiração
- Observou a sua respiração sem a alterar
- Percebeu os seus pensamentos e sentimentos sem os julgar ou intervir



Se isto não funcionar imediatamente para si, não se preocupe. A prática regular ajuda!



2. Retraimento

Como é que isso acontece?





2. Retraimento

Como é que isso acontece?

Nas fases depressivas ...





2. Retraimento

Como é que isso acontece?

Nas fases depressivas ...

- a interação com os outros pode ser difícil.





2. Retraimento

Como é que isso acontece?

Nas fases depressivas ...

- a interação com os outros pode ser difícil.
- pode sentir-se frequentemente incompreendido pelas outras pessoas ("Eles têm tudo de bom; eu preferia ter os problemas deles").





2. Retraimento

Como é que isso acontece?

Nas fases depressivas ...

- a interação com os outros pode ser difícil.
- pode sentir-se frequentemente incompreendido pelas outras pessoas ("Eles têm tudo de bom; eu preferia ter os problemas deles").
- a sua vontade de fazer coisas é reduzida;





2. Retraimento

Como é que isso acontece?

Nas fases depressivas ...

- a interação com os outros pode ser difícil.
- pode sentir-se frequentemente incompreendido pelas outras pessoas ("Eles têm tudo de bom; eu preferia ter os problemas deles").
- a sua vontade de fazer coisas é reduzida;
- o seu interesse pelos outros (e pelos seus problemas) é frequentemente reduzido.





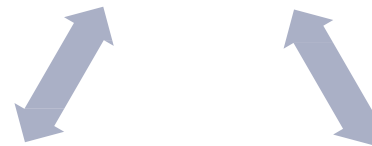
O retraimento é compreensível. Mas será útil?



Não - o retraimento conduz a um ciclo vicioso!

"Afasto-me cada vez mais e assumo cada vez menos."

Comportamento depressivo



"O meu estado de espírito torna-se cada vez mais deprimido e abatido."

Humor depressivo



Pensamentos depressivos

"Eu e o meu mau humor somos uma imposição para as outras pessoas."



Tentar quebrar este ciclo vicioso



Tentar quebrar este ciclo vicioso

- Começar é sempre difícil! **Mas** vença a sua resistência e dê um pequeno passo em frente.



Tentar quebrar este ciclo vicioso

- Começar é sempre difícil! **Mas** vença a sua resistência e dê um pequeno passo em frente.
- Faça-o **passo a passo**: Deixar que pequenos passos (como levantar-se) conduzam a passos maiores (como sair). Não se comprometa demasiado!



Tentar quebrar este ciclo vicioso

- Cuide das suas necessidades (como a higiene pessoal, as compras de supermercado), mas também faça coisas que o deixem feliz (como ouvir música, dar um passeio).



Tentar quebrar este ciclo vicioso

- Cuide das suas necessidades (como a higiene pessoal, as compras de supermercado), mas também faça coisas que o deixem feliz (como ouvir música, dar um passeio).
- Além disso, se não gostar imediatamente de todas as suas actividades, lembre-se de que **ser ativo leva a uma melhor disposição!**



Pontos de aprendizagem



Pontos de aprendizagem

- Certos comportamentos (retraimento) podem ser benéficos a curto prazo (dando-lhe "tempo para si"), mas podem fortalecer, em vez de reduzir, a depressão se forem praticados durante demasiado tempo ou exclusivamente!



Pontos de aprendizagem

- Certos comportamentos (retraimento) podem ser benéficos a curto prazo (dando-lhe "tempo para si"), mas podem fortalecer, em vez de reduzir, a depressão se forem praticados durante demasiado tempo ou exclusivamente!
- Ruminar não ajuda a resolver os problemas. Pelo contrário, reforça os pensamentos e sentimentos negativos.



Pontos de aprendizagem

- Certos comportamentos (retraimento) podem ser benéficos a curto prazo (dando-lhe "tempo para si"), mas podem fortalecer, em vez de reduzir, a depressão se forem praticados durante demasiado tempo ou exclusivamente!
- Ruminar não ajuda a resolver os problemas. Pelo contrário, reforça os pensamentos e sentimentos negativos.
- A tentativa de suprimir a ruminação conduz a mais pensamentos intrusivos e, portanto, não é útil.



Pontos de aprendizagem

Em vez disso:



Pontos de aprendizagem

Em vez disso:

- Praticar a compreensão sem julgar (exercícios de respiração, exercícios de relaxamento, ioga, etc.).



Pontos de aprendizagem

Em vez disso:

- Praticar a compreensão sem julgar (exercícios de respiração, exercícios de relaxamento, ioga, etc.).
- Especialmente durante as fases depressivas, é importante manter o contacto com as pessoas importantes da sua vida e continuar a participar em actividades (pequenos passos).



Ronda final

- O que é que foi mais importante para si hoje?
- De qual distorção do pensamento gostaria de fazer um exercício como trabalho de casa?



Para formadores:

Distribua as fichas de trabalho. Apresentar a nossa aplicação COGITO (descarregar gratuitamente).



www.uke.de/mct_app





Obrigado!

