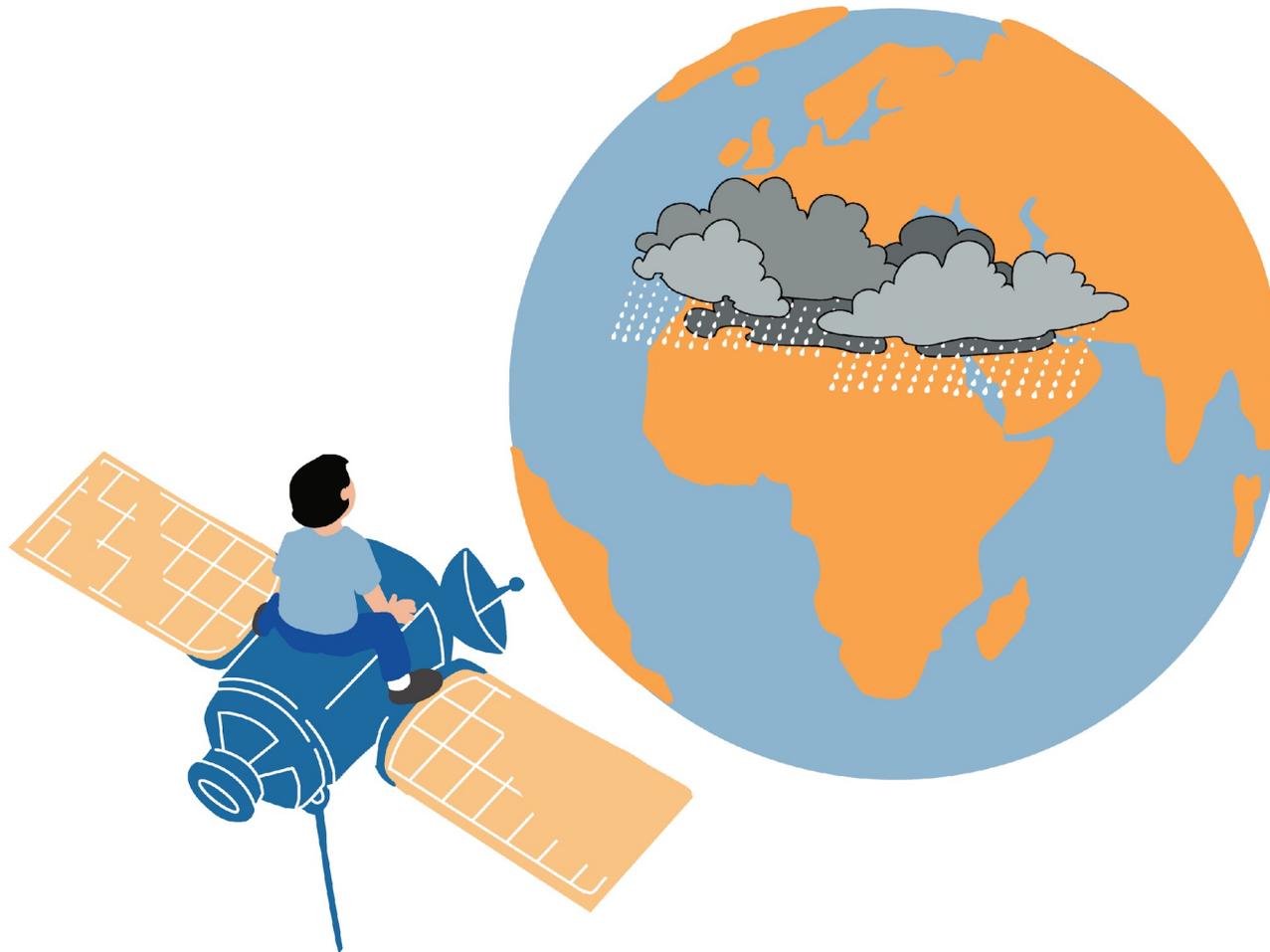




抑鬱症元認知訓練小組

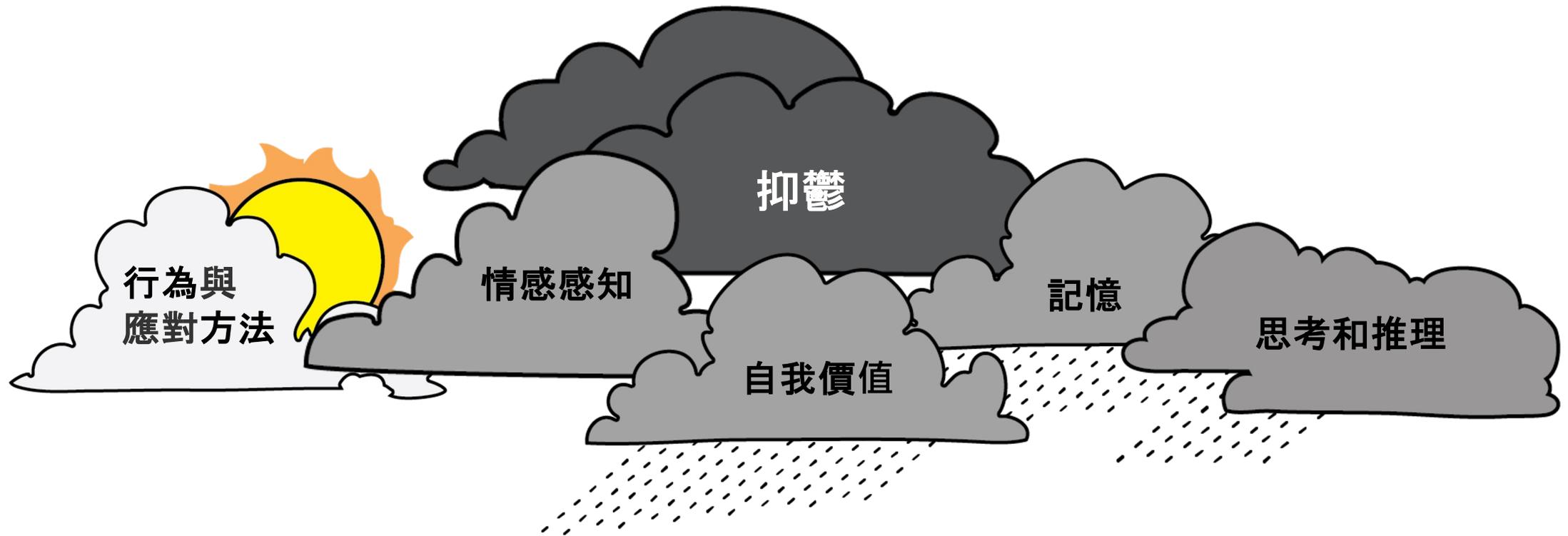


抑鬱症元認知訓練:衛星視角





今天的主題





上一節

- 你有何跟進?
- 你有疑問或成功的故事嗎?

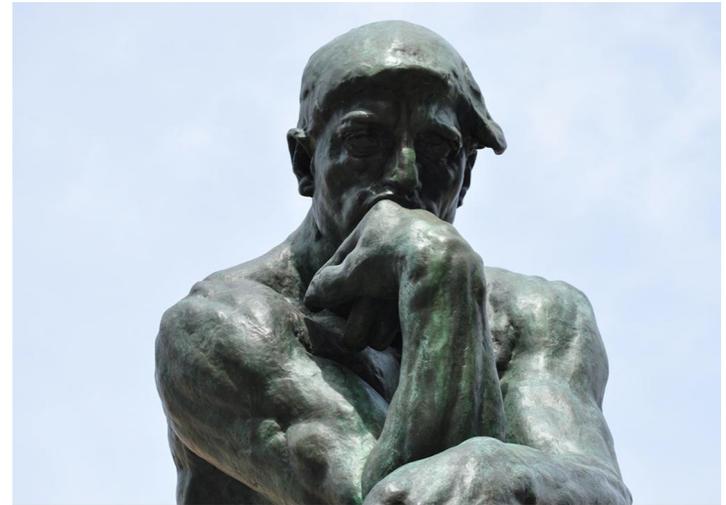


元認知訓練

抑鬱症元認知訓練 – 行為與應對方法



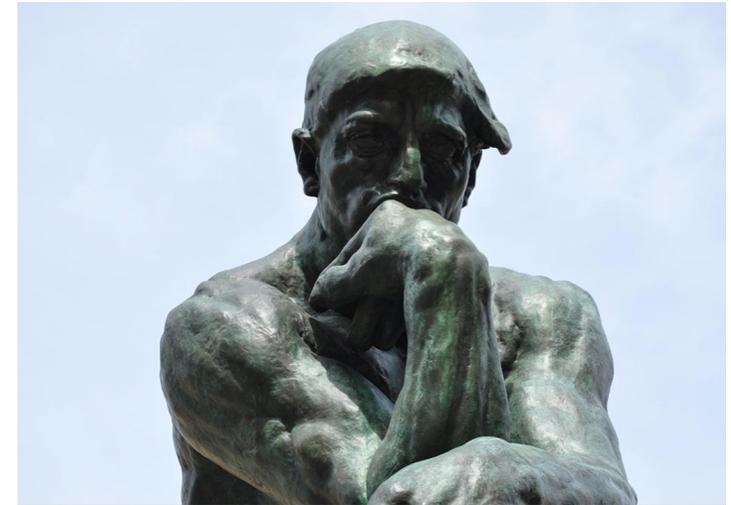
1. 思索





1. 思索

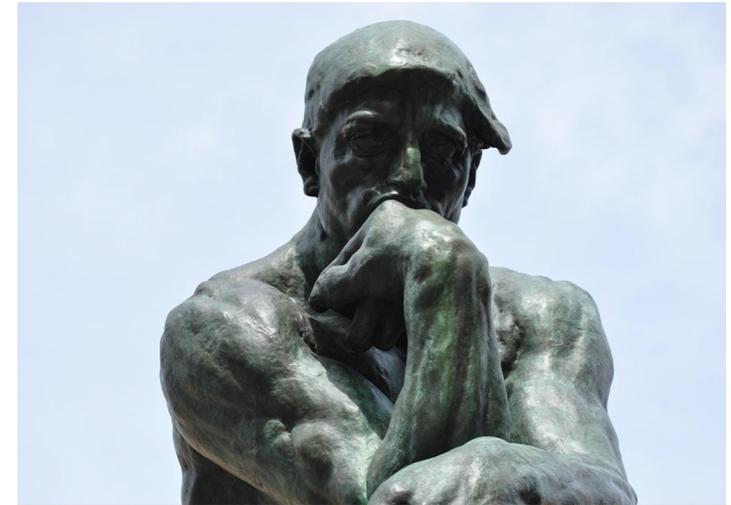
- 很多抑鬱症患者訴說有無盡的思索，沉思，和擔憂。





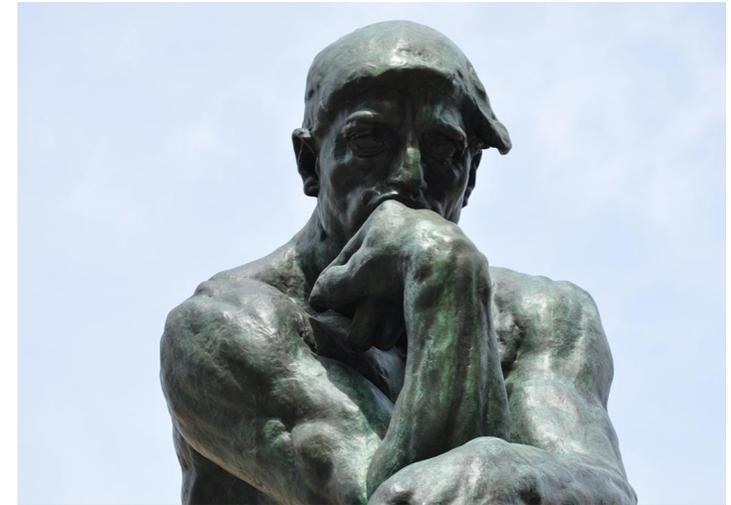
1. 思索

- 很多抑鬱症患者訴說有無盡的思索，沉思，和擔憂。
- 你對沉思，和擔憂感到熟悉嗎？





思索可不可以幫助 ...





思索可不可以幫助 ...

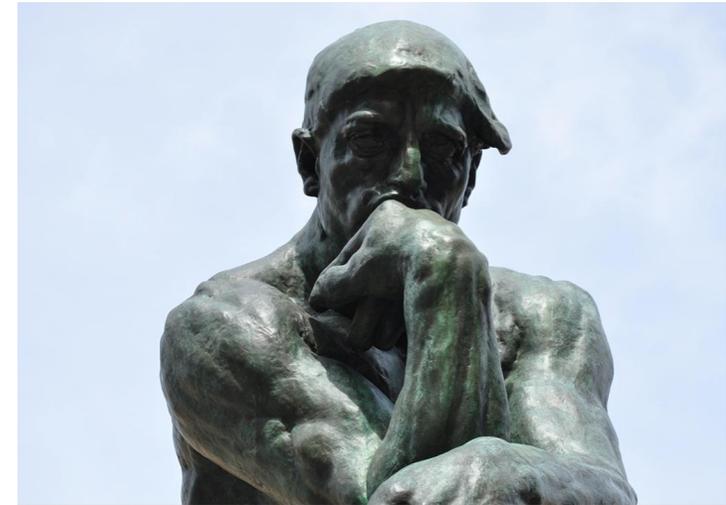
- 解決問題?





思索可不可以幫助 ...

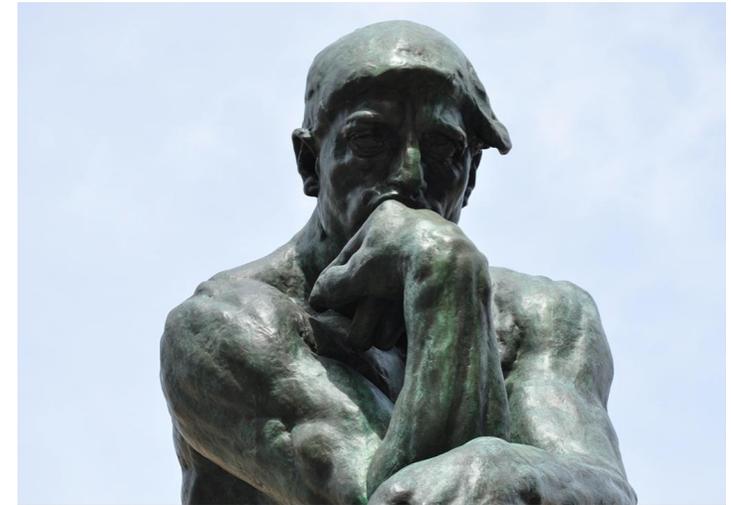
- 解決問題?
- 應對將來的問題?





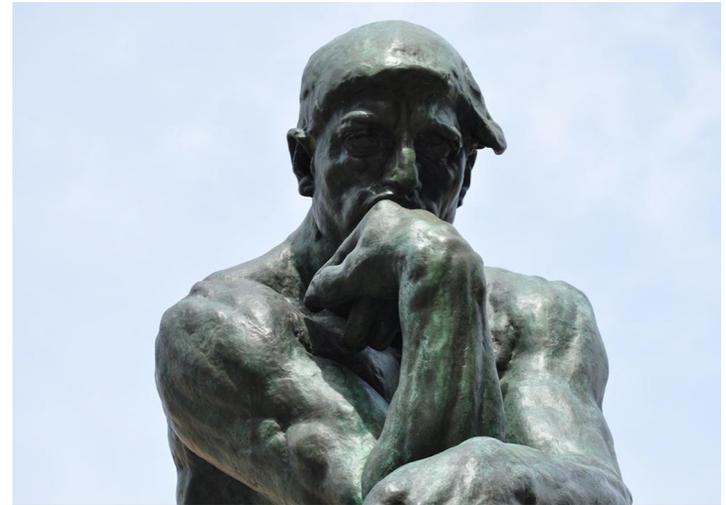
思索可不可以幫助 ...

- 解決問題?
- 應對將來的問題?
- 你的腦海組織事情?





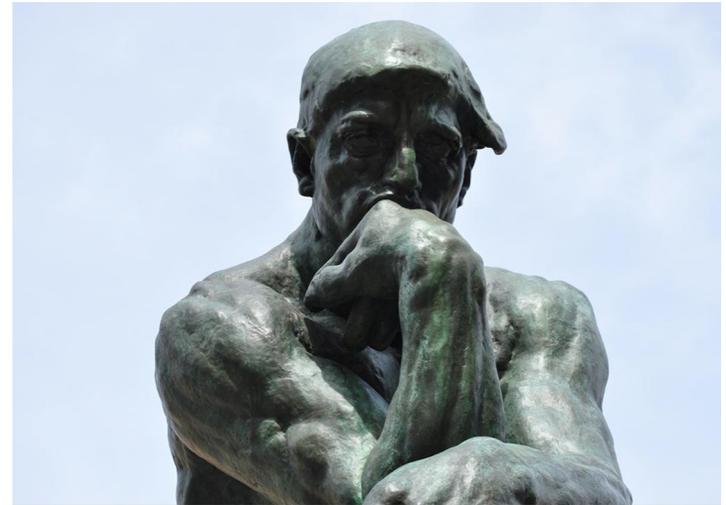
思索是沒有用的!





思索是沒有用的!

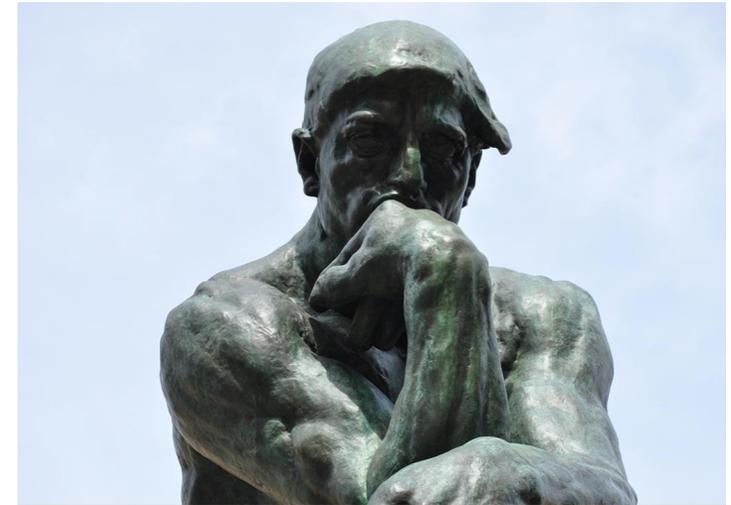
- 但思索是不是危險的?





思索是沒有用的!

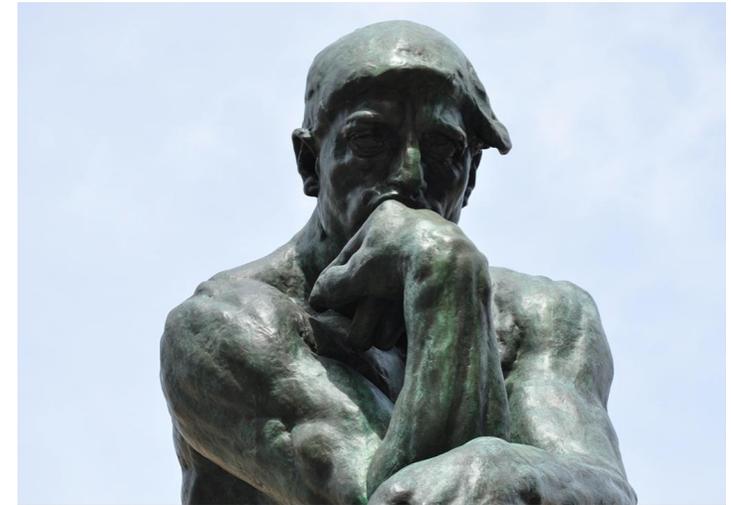
- 但思索是不是危險的?
- 是不是一個跡象你會「失去你的神志」?





思索是沒有用的!

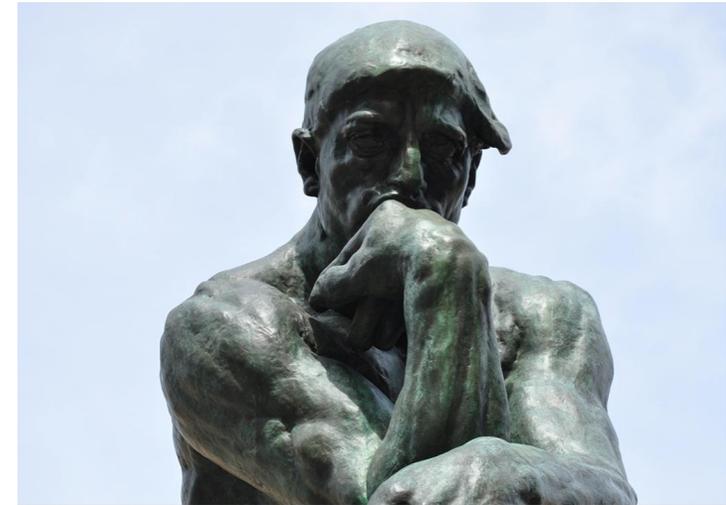
- 但思索是不是危險的?
- 是不是一個跡象你會「失去你的神志」?
- 是不是一但開始了便沒法停止?





否! 思索是沒有用的, 但也不是危險的!

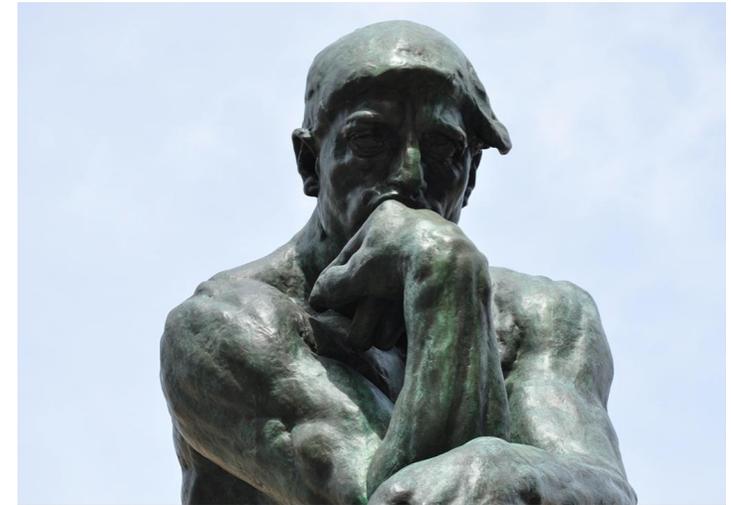
- 思索自身並不危險, 但也沒有用的。健康的人也會思索, 但他們經歷時較能控制它。
- 想法 ≠ 行動





什麼是思索?

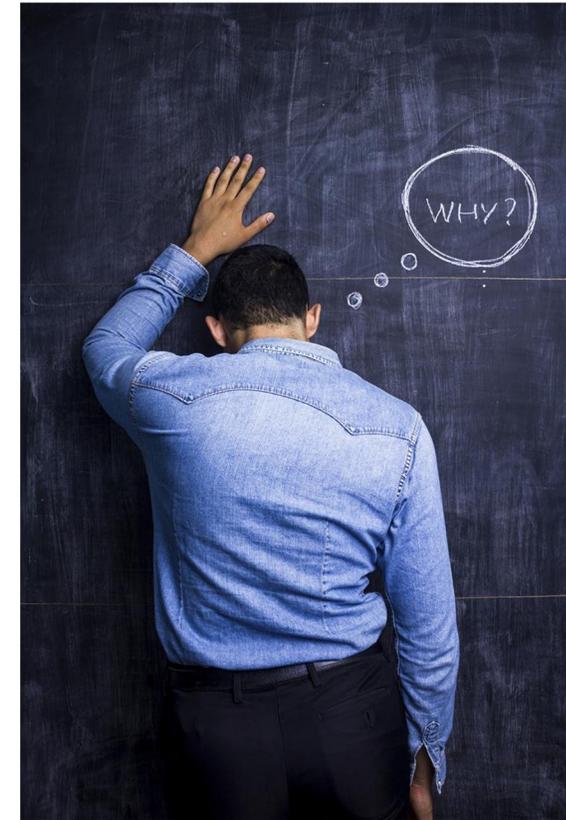
- 有什麼分開思索和沈思(例如, 關於每天的問題)?
- 思索跟規劃有什麼不同?





典型抑鬱的思索

1. 內容

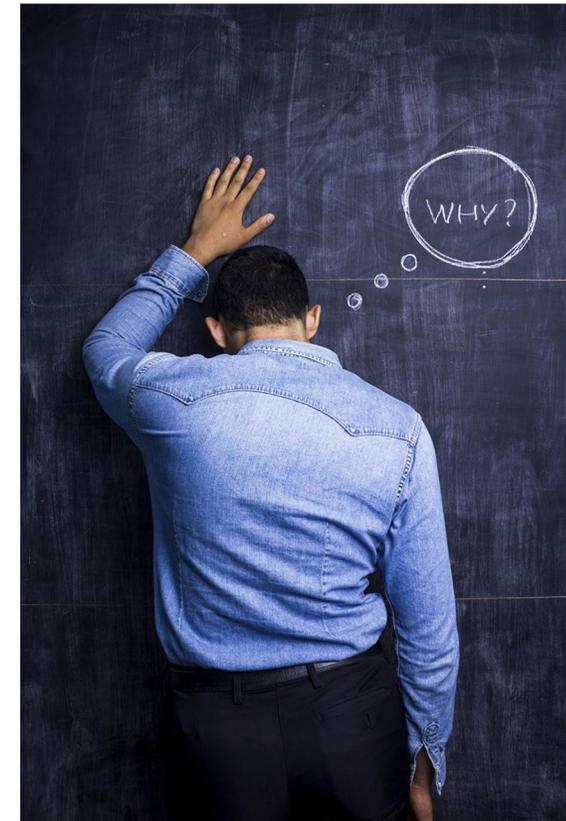




典型抑鬱的思索

1. 內容

思索關於



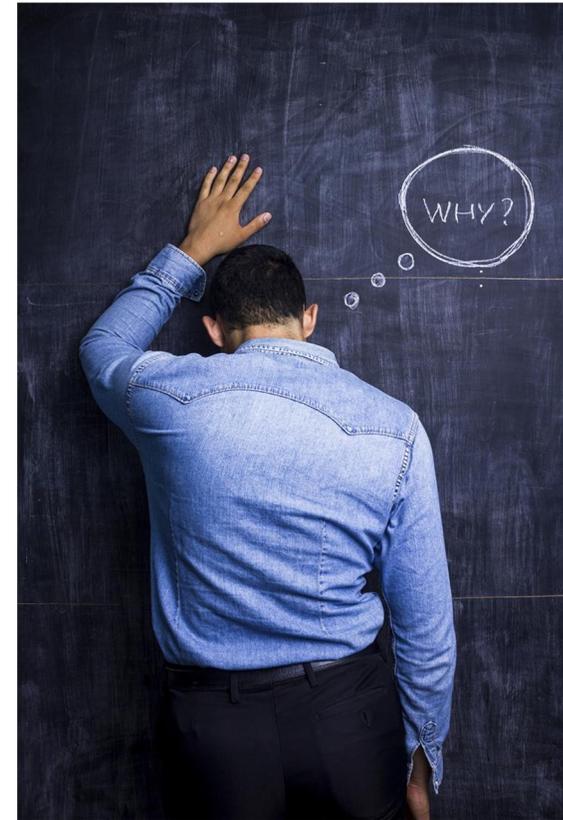


典型抑鬱的思索

1. 內容

思索關於

- 「為什麼？」 (例如，生病的原因)。



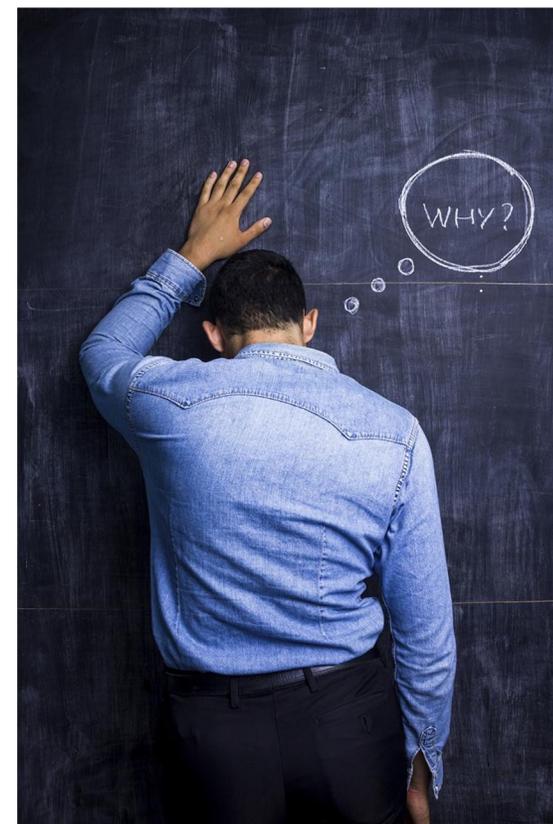


典型抑鬱的思索

1. 內容

思索關於

- 「為什麼？」(例如，生病的原因)。
- 已經發生的過去事情。



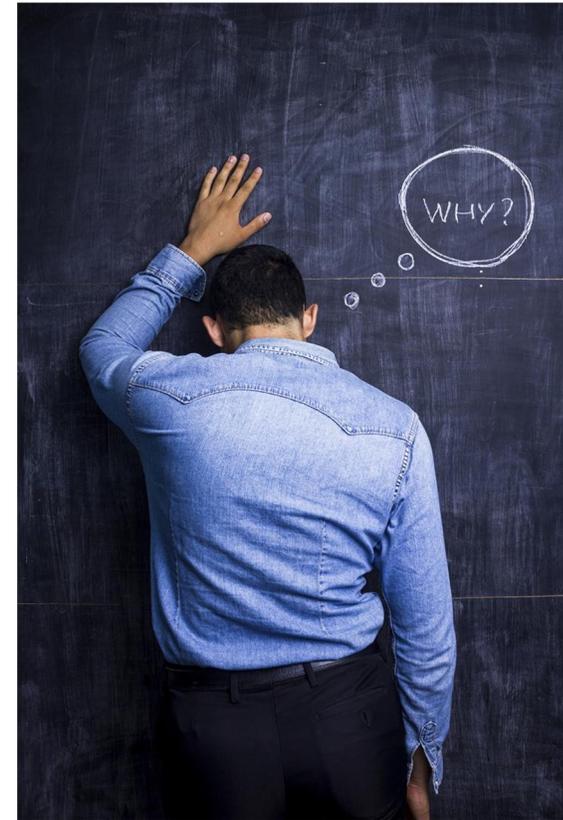


典型抑鬱的思索

1. 內容

思索關於

- 「為什麼？」(例如，生病的原因)。
- 已經發生的過去事情。
- 你的思索(「為什麼我思索這麼多。我是否要發瘋了?」)





典型抑鬱的思索

2. 類型和方式





典型抑鬱的思索

2. 類型和方式

思索時 ...





典型抑鬱的思索

2. 類型和方式

思索時 ...

- 很難找到一個終點，而我們常在原地兜圈 (創造「無盡的迴圈」)。





典型抑鬱的思索

2. 類型和方式

思索時 ...

- 很難找到一個終點，而我們常在原地兜圈 (創造「無盡的迴圈」)。
- 我們有偏執風險 (因沒有自己以外的外在資訊)。





典型抑鬱的思索

2. 類型和方式





典型抑鬱的思索

2. 類型和方式

思索時...





典型抑鬱的思索

2. 類型和方式

思索時...

- 通常沒有「答案」（不像解決問題）。





典型抑鬱的思索

2. 類型和方式

思索時...

- 通常沒有「答案」（不像解決問題）。
- 很少有解決問題的行動（不像規劃）。





有什麼幫助預防思索?





有什麼幫助預防思索?

壓制負面思想有用嗎?





思考抑制

試一試!

在接下來的一分鐘，**不要**想起一隻大象!





思考抑制有效嗎? 否!





思考抑制有效嗎？ 否！

你們大多會立即有關一隻大象和/或一些與大象相關的東西 (例如，一個動物園，旅行，非洲)。





思考抑制有效嗎？ 否！

你們大多會立即有關一隻大象和/或一些與大象相關的東西 (例如，一個動物園，旅行，非洲)。

當你嘗試主動抑制**不愉快的想法**，例如自我責備 (「我是一個失敗」)，效果反而更加強烈。





結論

不太有效的方法：「我不准許思考負面的想法。」

主動抑制想法很少有效，所以嘗試做這件事可以使人氣餒的。

有意識地嘗試不想起一些東西有可能會強化該想法。





替代:

1. 思索時間
2. 找尋一個內在空間



替代:

1. 思索時間
2. 找尋一個內在空間



替代:

1. 思索時間

訂立一個思索時間!

1. 你發現自己正開始思索。
2. 告訴自己，「我會在另一個時間處理它。」
3. 訂立一個確實的開始及結束思索的時間。這個時間不應該超過15分鐘，並不應該在睡覺前。



替代:

1. 思索時間
2. 找尋一個內在空間



替代:

2. 找尋一個內在空間

例子, 想像一個地方是你可以觀察自己的想法而不是評論它們的 (負面地) :



替代:

2. 找尋一個內在空間

例子，想像一個地方是你可以觀察自己的想法而不是評論它們的 (負面地) :

以看待一個想法來看待它 :



替代:

2. 找尋一個內在空間

例子，想像一個地方是你可以觀察自己的想法而不是評論它們的 (負面地) :

以看待一個想法來看待它 :

- 一個想法—不是現實!



替代:

2. 找尋一個內在空間

例子，想像一個地方是你可以觀察自己的想法而不是評論它們的 (負面地) :

以看待一個想法來看待它 :

- 一個想法—不是現實!
- 一個「事件」在你的腦海中。嘗試意識到這個想法但不評論它。



替代:

2. 找尋一個內在空間

例子，想像一個地方是你可以觀察自己的想法而不是評論它們的 (負面地) :

以看待一個想法來看待它 :

- 一個想法 – 不是現實!
- 一個「事件」在你的腦海中。嘗試意識到這個想法但不評論它。

想像你在一個火車站。跟想法一樣，列車來來去去 - 但你不用登上每架列車。



練習 (根據Wells): 找尋一個內在空間 ...

不干預或評價地觀察你的想法 (「我是一個笨蛋，我又在思索」)。相反，觀察你的想法，像火車站的列車，或天空中移動的雲，或在溪流漂浮的樹葉。



呼吸練習 ...



你在呼吸練習時做了什麼？

- 你留意在你的呼吸
- 你觀察到你的呼吸但沒有改變它
- 你意識到你的想法和感受但沒有評論或干預它們





你在呼吸練習時做了什麼？

- 你留意在你的呼吸
- 你觀察到你的呼吸但沒有改變它
- 你意識到你的想法和感受但沒有評論或干預它們

如果這個練習對你沒有立即有效，不用擔心。恆常練習會有幫助！





2. 抽離 它是怎樣發生的?





2. 抽離 它是怎樣發生的?

在抑鬱週期...





2. 抽離 它是怎樣發生的?

在抑鬱週期...

- 與人交往可以變得困難。





2. 抽離 它是怎樣發生的?

在抑鬱週期...

- 與人交往可以變得困難。
- 你有時可能會感到被其他人誤解 (「他們過得很好, 我會寧願有他們的問題」)。





2. 抽離

它是怎樣發生的?

在抑鬱週期...

- 與人交往可以變得困難。
- 你有時可能會感到被其他人誤解 (「他們過得很好，我會寧願有他們的問題」)。
- 你辦事的動力減少了;





2. 抽離

它是怎樣發生的?

在抑鬱週期...

- 與人交往可以變得困難。
- 你有時可能會感到被其他人誤解 (「他們過得很好, 我會寧願有他們的問題」)。
- 你辦事的動力減少了;
- 你對其他人 (及他們的問題) 的興趣減少了。





抽離是可以理解的。但它有沒有用呢？



沒有 – 抽離帶來一個惡性循環!

「我會退後愈來愈多，
並承受愈來愈少」

抑鬱的行為



「我的情緒變得愈來愈
消沉和失落。」

抑鬱的情緒



抑鬱的思想

「我和我的壞心情對
其他人是一個麻煩。」



嘗試打破這個惡性循環



嘗試打破這個惡性循環

- 開始是一定困難的!但， 克服你的抗拒， 並向一小步前進。



嘗試打破這個惡性循環

- 開始是一定困難的!但，克服你的抗拒，並向一小步前進。
- 逐步逐步來：讓一小步 (如起床) 帶領更大的進步 (如出門)。不要過分承諾自己!



嘗試打破這個惡性循環

- 照顧日常需要 (如個人衛生, 購買日常用品), 但也要做一些讓你開心的事情 (如聽音樂, 散步)。



嘗試打破這個惡性循環

- 照顧日常需要 (如個人衛生, 購買日常用品), 但也要做一些讓你開心的事情 (如聽音樂, 散步)。
- 另外, 如果你沒有立即享受所有活動, 記得**保持活躍可以帶來更多的心情!**



學習重點



學習重點

- 某些行為(抽離)可能在短期內為你帶來好處 (給你「獨處時間 me time」) 但時間太長或只做這些行為，可能加劇而非紓緩抑鬱症!



學習重點

- 某些行為(抽離)可能在短期內為你帶來好處 (給你「獨處時間 me time」) 但時間太長或只做這些行為，可能加劇而非紓緩抑鬱症!
- 思索不會幫助解決問題。相反，佢會加強負面思想和感受。



學習重點

- 某些行為(抽離)可能在短期內為你帶來好處 (給你「獨處時間 me time」) 但時間太長或只做這些行為，可能加劇而非紓緩抑鬱症!
- 思索不會幫助解決問題。相反，佢會加強負面思想和感受。
- 嘗試抑制思索會引致進一步的入侵性意想，因些是沒有幫助的。



學習重點

替代:



學習重點

替代:

- 練習察覺但不評論 (呼吸練習, 放鬆練習, 瑜珈等)。



學習重點

替代:

- 練習察覺但不評論 (呼吸練習, 放鬆練習, 瑜珈等)。
- 特別在抑鬱周期時, 和你生命中重要的人保持聯繫, 並繼續參與活動 (小步) 是很重要的。



最後

- 你覺得今天最重要的是?
- 你會想針對哪一個思維扭曲作為你的功課練習?



給培訓人員：

請分發工作紙，並介紹我們的應用程式COGITO(免費下載)。



www.uke.de/mct_app





感謝!

