

Dobrodošli na

Metakognitivni trening za depresiju (D-MKT)

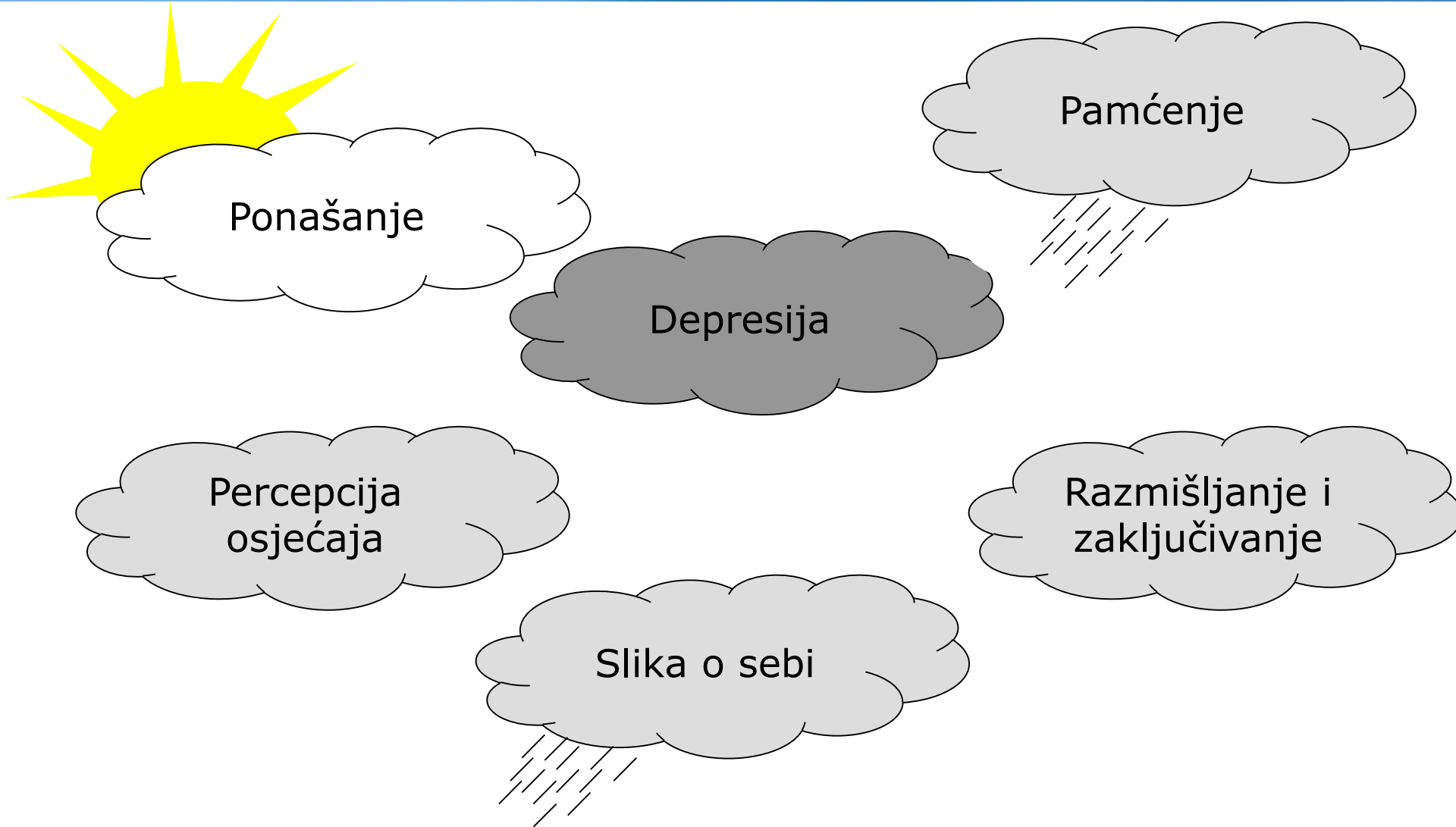
02/16

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

D-MKT: Pozicija sa satelita



Današnja tema

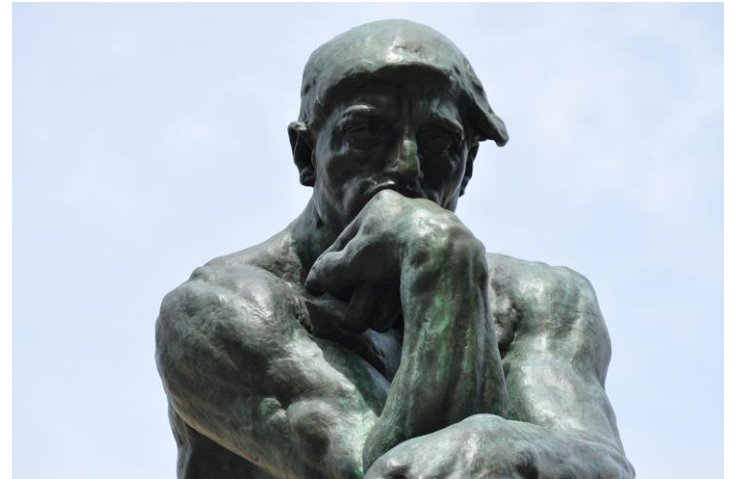


Današnja D-MKT tema:



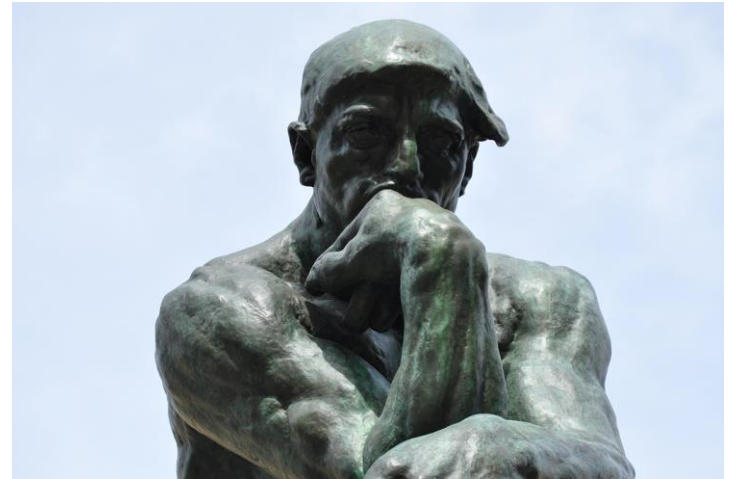
**Ponašanja i
strategije**

1. Ruminacije



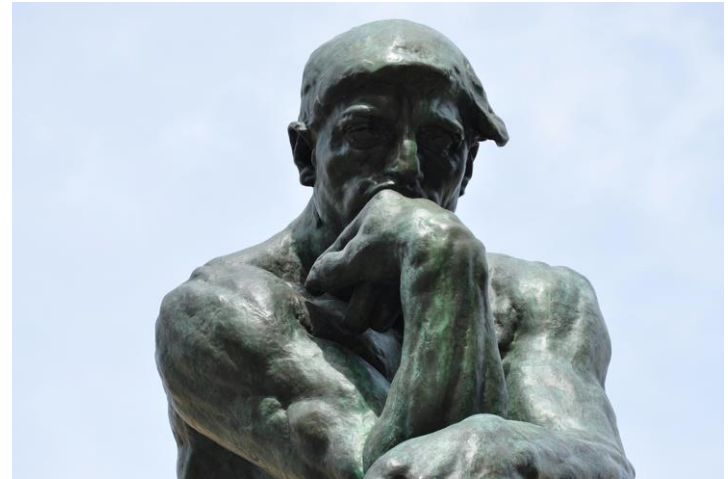
1. Ruminacije

- Mnogi se depresivni pojedinci žale na probleme neprestanih ruminacija, tugu i zabrinutost.



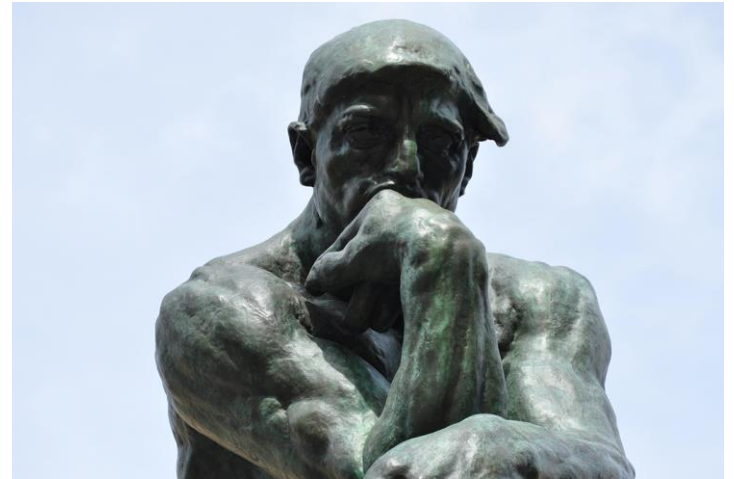
1. Ruminacije

- Mnogi se depresivni pojedinci žale na probleme neprestanih ruminacija, tugu i zabrinutost.
- Jesu li Vam poznate tuga i zabrinutost?



Može li ruminiranje pomoći ...

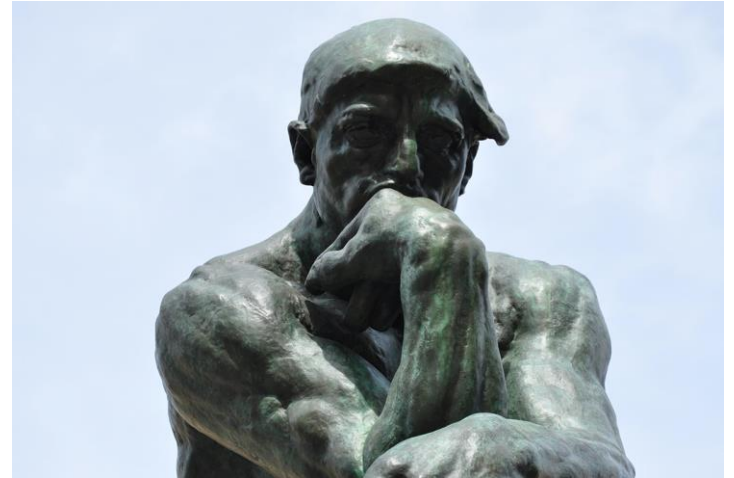
Nolen-Hoeksema i sur., 1991; Wells, 2009



Može li ruminiranje pomoći ...

Nolen-Hoeksema i sur., 1991; Wells, 2009

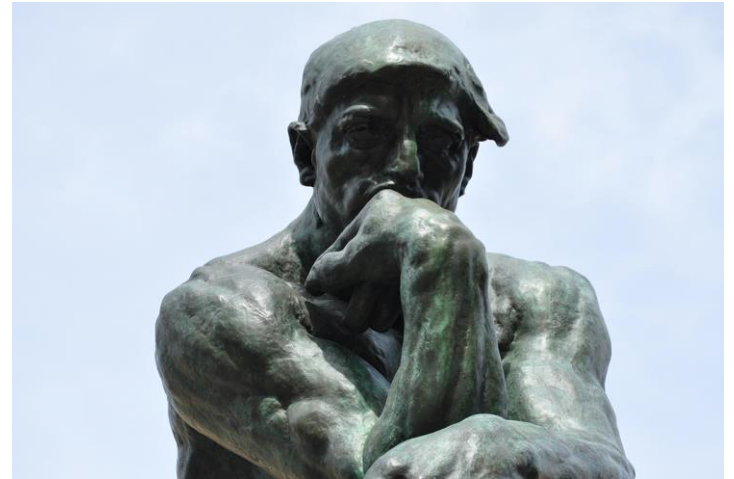
➤ ... u rješavanju problema?



Može li ruminiranje pomoći ...

Nolen-Hoeksema i sur., 1991; Wells, 2009

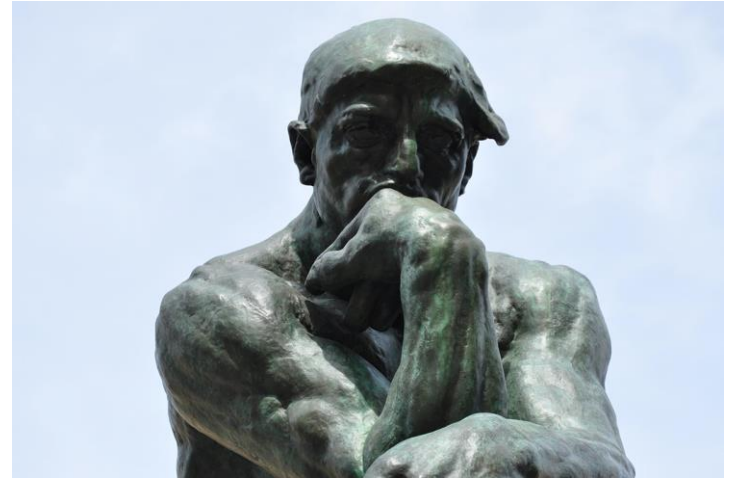
- ... u rješavanju problema?
- ... u izbjegavanju budućih problema?



Može li ruminiranje pomoći ...

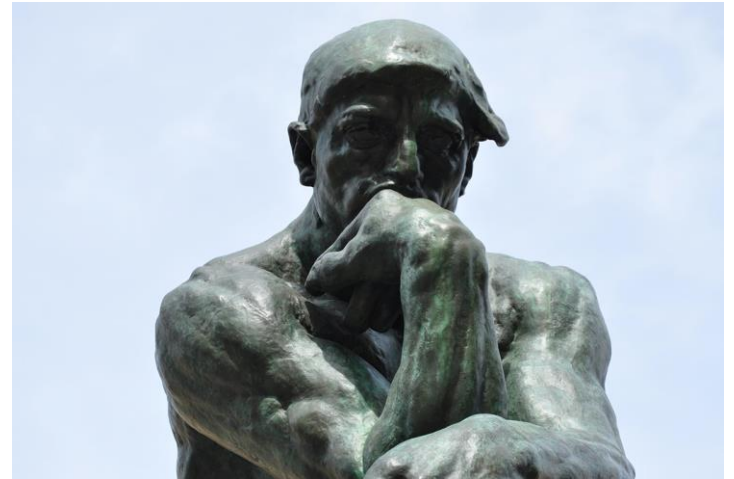
Nolen-Hoeksema i sur., 1991; Wells, 2009

- ... u rješavanju problema?
- ... u izbjegavanju budućih problema?
- ... u sređivanju misli u glavi?



Ruminiranje nije korisno!

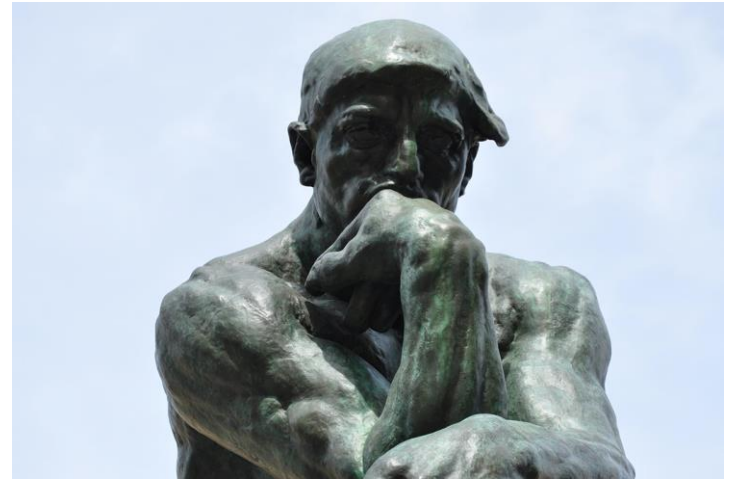
Nolen-Hoeksema i sur., 1991; Wells, 2009



Ruminiranje nije korisno!

Nolen-Hoeksema i sur., 1991; Wells, 2009

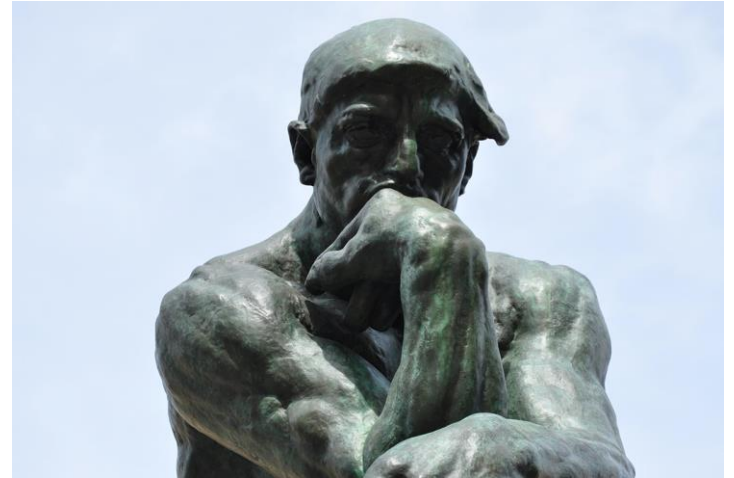
➤ Je li ruminiranje opasno?



Ruminiranje nije korisno!

Nolen-Hoeksema i sur., 1991; Wells, 2009

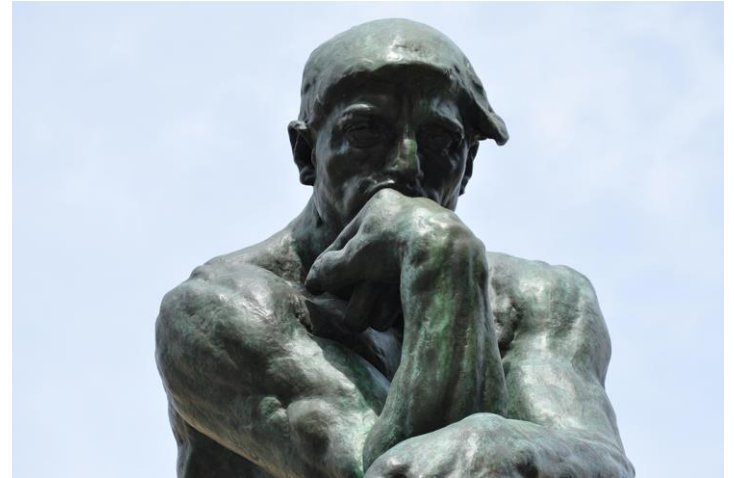
- Je li ruminiranje opasno?
- Je li to znak da "gubite" razum?



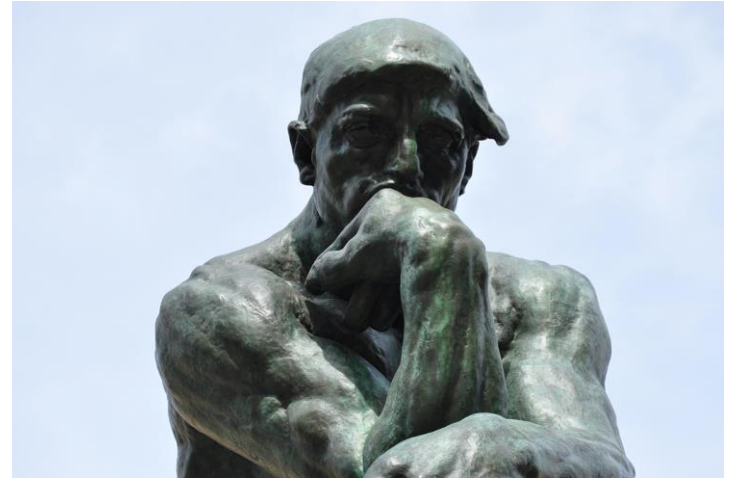
Ruminiranje nije korisno!

Nolen-Hoeksema i sur., 1991; Wells, 2009

- Je li ruminiranje opasno?
- Je li to znak da "gubite" razum?
- Može li se zaustaviti jednom kad započne?



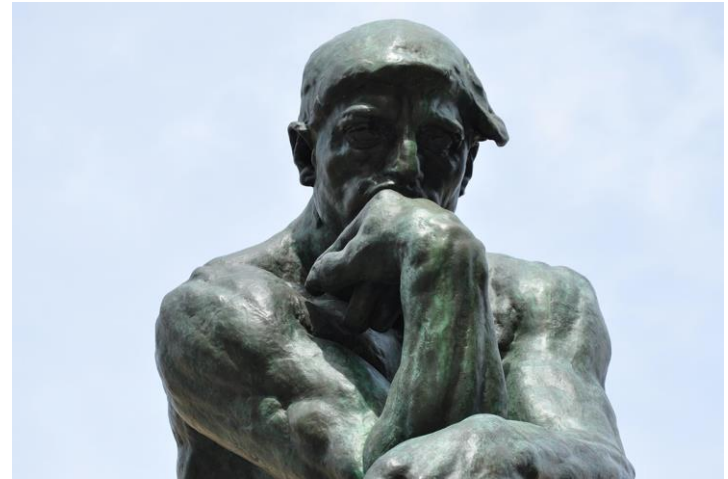
Nije korisno, nije opasno!



Nije korisno, nije opasno!

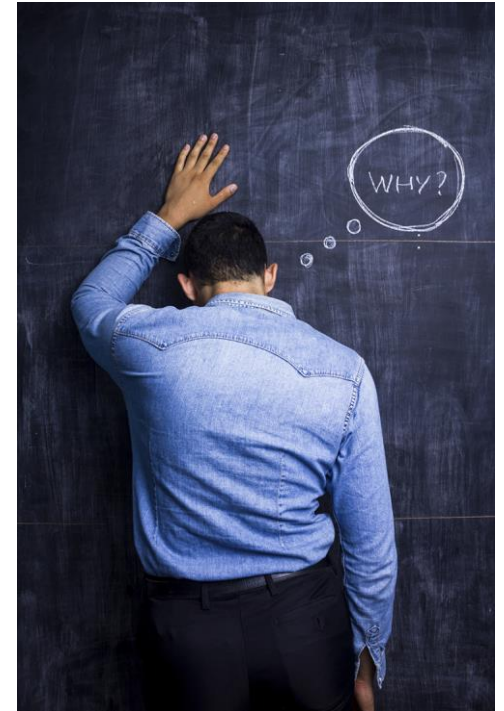
Odlike ruminacija?

- Što razlikuje ruminacije od promišljanja (npr. o problemima)?
- Kako se ruminiranje razlikuje od planiranja?



Tipične depresivne ruminacije

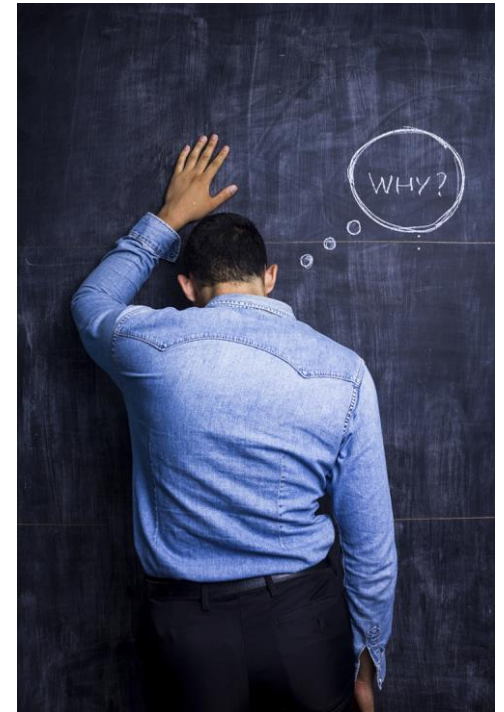
1. *Sadržaj*



Tipične depresivne ruminacije

1. *Sadržaj*

Ruminiranje o ...

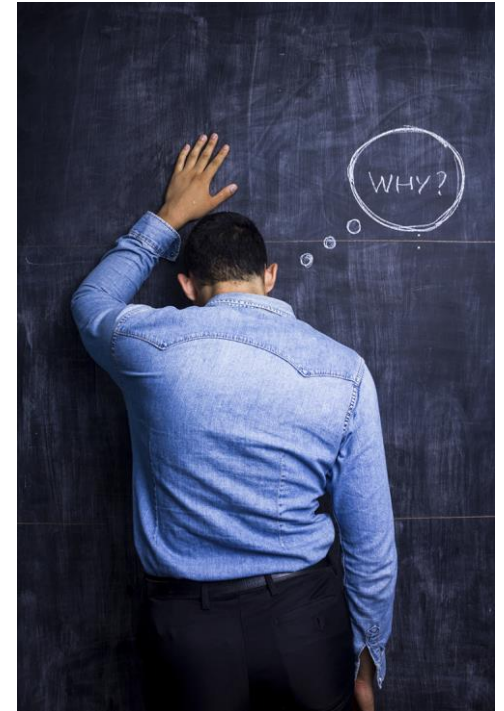


Tipične depresivne ruminacije

1. *Sadržaj*

Ruminiranje o ...

- ... "Zašto?" (npr: razlozi za neku bolest).

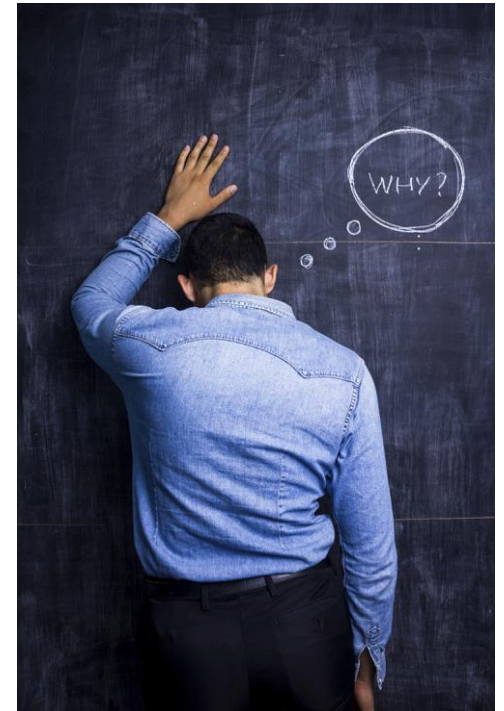


Tipične depresivne ruminacije

1. Sadržaj

Ruminiranje o ...

- ... "Zašto?" (npr: razlozi za neku bolest).
- ... prošlim događajima koji su se već odvili.

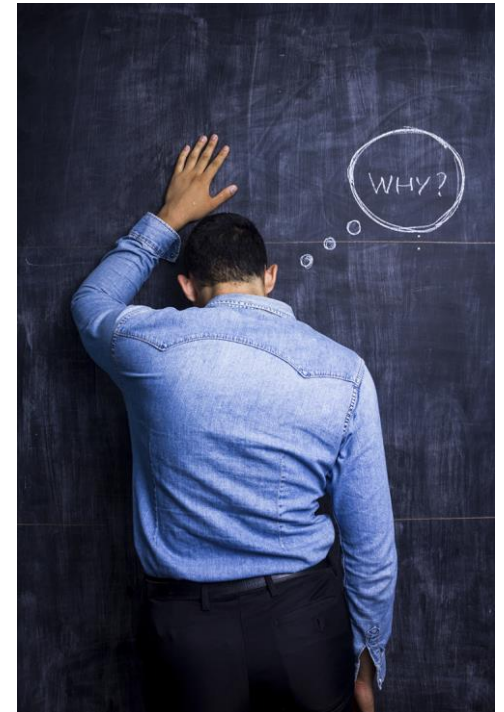


Tipične depresivne ruminacije

1. Sadržaj

Ruminiranje o ...

- ... "Zašto?" (npr: razlozi za neku bolest).
- ... prošlim događajima koji su se već odvili.
- ... ruminacijama.



Tipične depresivne ruminacije

2. Vrsta i oblik



Tipične depresivne ruminacije

2. Vrsta i oblik

Za vrijeme ruminiranja ...



Tipične depresivne ruminacije

2. Vrsta i oblik

Za vrijeme ruminiranja ...

- ... teško je pronaći kraj i često se vrtimo u krug ("beskonačne petlje").



Tipične depresivne ruminacije

2. Vrsta i oblik

Za vrijeme ruminiranja ...

- ... teško je pronaći kraj i često se vrtimo u krug ("beskonačne petlje").
- ... postoji opasnost od gubitka uvida.



Tipične depresivne ruminacije

2. Vrsta i oblik



Tipične depresivne ruminacije

2. Vrsta i oblik

Za vrijeme ruminiranja ...



Tipične depresivne ruminacije

2. Vrsta i oblik

Za vrijeme ruminiranja ...

- ... obično nema "rješenja" (za razliku od rješavanja problema).



Tipične depresivne ruminacije

2. Vrsta i oblik

Za vrijeme ruminiranja ...

- ... obično nema "rješenja" (za razliku od rješavanja problema).
- ... rijetko nešto poduzimamo (za razliku od planiranja).





Što pomaže protiv ruminacija?



Što pomaže protiv ruminacija?

Pomaže li to u potiskivanju negativnih misli?

Potiskivanje misli

Pokušajte ovo!

Sljedeću minutu nemojte
misliti o slonu!



Pomaže li potiskivanje misli? Ne!



Pomaže li potiskivanje misli? Ne!

Većina vas je vjerojatno odmah pomislila na slona ili nešto povezano sa slonom (npr. zoološki park, safari, Afrika, itd.).



Pomaže li potiskivanje misli? Ne!

Većina vas je vjerojatno odmah pomislila na slona ili nešto povezano sa slonom (npr. zoološki park, safari, Afrika, itd.).



Efekt je još snažniji kada svjesno pokušavate potisnuti **neugodne misli**, poput samookrivljanja ("Neuspješan/na sam", itd.).



Zaključak

Problematična strategija: "Ne smijem imati negativne misli."

Nije moguće potisnuti neugodne misli i pokušavanje toga može biti frustrirajuće.

Svjesno pokušavanje ne razmišljanja o nečemu može još pojačate te misli.



Umjesto toga: potražite unutarnji prostor ...

Wells, 2009



Umjesto toga: potražite unutarnji prostor ...

Wells, 2009

primjerice, mjesto u kojem možete opažati misli bez da ih prosuđujete:



Umjesto toga: potražite unutarnji prostor ...

Wells, 2009

primjerice, mjesto u kojem možete opažati misli bez da ih prosuđujete:

Promotrite misao takvu kakva jest



Umjesto toga: potražite unutarnji prostor ...

Wells, 2009

primjerice, mjesto u kojem možete opažati misli bez da ih prosuđujete:

Promotrite misao takvu kakva jest

➤ **misao!** Nije realnost!



Umjesto toga: potražite unutarnji prostor ...

Wells, 2009

primjerice, mjesto u kojem možete opažati misli bez da ih prosuđujete:

Promotrite misao takvu kakva jest

- **misao!** Nije realnost!
- "iskustvo" unutar Vašeg uma. Pokušajte opaziti misao bez da ju prosuđujete.



Umjesto toga: potražite unutarnji prostor ...

Wells, 2009

primjerice, mjesto u kojem možete opažati misli bez da ih prosuđujete:

Promotrite misao takvu kakva jest

- **misao!** Nije realnost!
- "iskustvo" unutar Vašeg uma. Pokušajte opaziti misao bez da ju prosuđujete.

Zamislite da ste na željezničkoj stanici. Poput misli, vlakovi dolaze i odlaze – ali, ne ukrcavate se na svaki vlak!



Vježba: potražite unutarnji prostor...

Promatrajte svoje misli bez da intervenirate ili prosuđujete ("Baš sam glup, Opet ruminiram"). Pustite da misli prođu, poput vlaka na stanici, oblaka na nebu ili lista koji polako pada.



Vježba disanja ...

Što ste radili za vrijeme vježbe disanja?

- Usmjerali pažnju na disanje
- Opažali svoje disanje bez da ga mijenjate
- Percipirali svoje misli i osjećaje bez prosuđivanja ili intervencije



2. Povlačenje Kako se događa?



2. Povlačenje Kako se događa?

U depresivnim fazama ...



2. Povlačenje

Kako se događa?

U depresivnim fazama ...

- ... interakcija s drugima može biti naporna.



2. Povlačenje Kako se događa?

U depresivnim fazama ...

- ... interakcija s drugima može biti naporna.
- ... depresivni se često osjećaju neshvaćenima od drugih ("Njima je lako, Rado bih se mijenjao/la za njihove probleme.")



2. Povlačenje Kako se događa?

U depresivnim fazama ...

- ... interakcija s drugima može biti naporna.
- ... depresivni se često osjećaju neshvaćenima od drugih ("Njima je lako, Rado bih se mijenjao/la za njihove probleme.")
- ... motiv za bavljenje sa stvarima je smanjen.



2. Povlačenje Kako se događa?

U depresivnim fazama ...

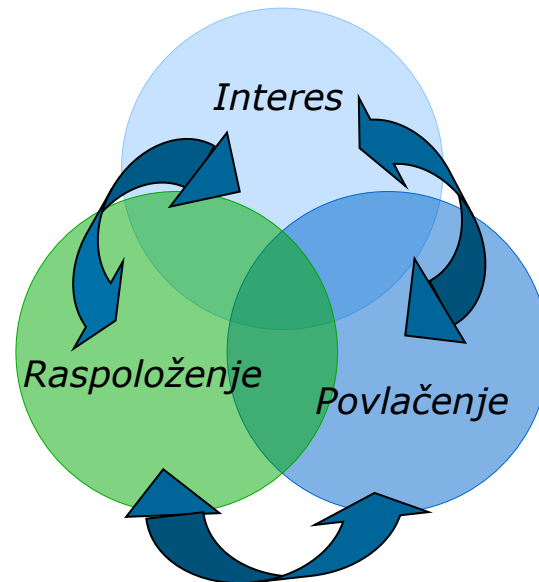
- ... interakcija s drugima može biti naporna.
- ... depresivni se često osjećaju neshvaćenima od drugih ("Njima je lako, Rado bih se mijenjao/la za njihove probleme.")
- ... motiv za bavljenje sa stvarima je smanjen.
- interes za druge (i njihove probleme) je ograničen.



Povlačenje je razumljivo.
Je li i korisno?

Ne – povlačenje dovodi do štetnog kruga ponašanja!

"Ne događaju mi se dobre stvari.
Ne mogu se više izdržati."



"Raspoloženje postaje
još lošije."

"Još više se povlačim i
pasiviziram."



Pokušajte spriječiti ovaj štetni krug
ponašanja



Pokušajte spriječiti ovaj štetni krug ponašanja

- Svaki početak je težak! **Ali:** Nadjačajte samog sebe i napravite mali korak prema naprijed.



Pokušajte spriječiti ovaj štetni krug ponašanja

- Svaki početak je težak! **Ali:** Nadjačajte samog sebe i napravite mali korak prema naprijed.
- **Korak po korak:** Neka manji koraci (npr. ustajanje iz kreveta) vode ka većim koracima (npr. izlazak van). Nemojte postaviti previsoke ciljeve!



Pokušajte spriječiti ovaj štetni krug ponašanja

- Brinite o nužnim stvarima (npr. osobna higijena, kupovina namirnica), ali radite i stvari koje Vas usrećuju (npr. slušanje muzike, šetnja).



Pokušajte spriječiti ovaj štetni krug ponašanja

- Brinite o nužnim stvarima (npr. osobna higijena, kupovina namirnica), ali radite i stvari koje Vas usrećuju (npr. slušanje muzike, šetnja).
- Ako Vas neke aktivnosti ne razvesele odmah, upamtite: **Aktivnosti vode ka boljem raspoloženju!**



Ponašanja i strategije

Što smo naučili?



Ponašanja i strategije

Što smo naučili?

- Pojedina ponašanja (npr. povlačenje) pojačavaju umjesto da smanjuju depresiju!



Ponašanja i strategije

Što smo naučili?

- Pojedina ponašanja (npr. povlačenje) pojačavaju umjesto da smanjuju depresiju!
- Ruminiranje ne pomaže u rješavanju problema, već pojačava negativne misli i osjećaje.



Ponašanja i strategije

Što smo naučili?

- Pojedina ponašanja (npr. povlačenje) pojačavaju umjesto da smanjuju depresiju!
- Ruminiranje ne pomaže u rješavanju problema, već pojačava negativne misli i osjećaje.
- Pokušavanje potiskivanja ruminativnih misli dovodi do dodatnih intruzivnih misli te stoga nije korisno.



Ponašanja i strategije

Što smo naučili?

Umjesto toga:



Ponašanja i strategije

Što smo naučili?

Umjesto toga:

- vježbajte opažanje bez prosuđivanja (vježba disanja, tehnike relaksacije, Yoga, itd.).



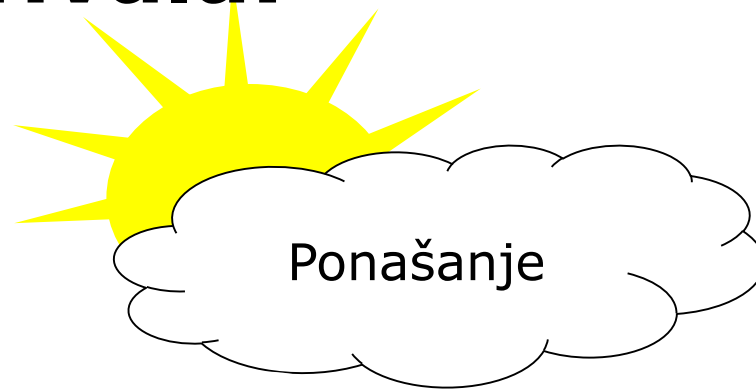
Ponašanja i strategije

Što smo naučili?

Umjesto toga:

- vježbajte opažanje bez prosuđivanja (vježba disanja, tehnike relaksacije, Yoga, itd.).
- Pogotovo u vrijeme depresivnih faza, važno je održavati kontakt s bliskim osobama i sudjelovati u aktivnostima (mali koraci).

Hvala!



Ponašanje