

Dobrodošli na

Metakognitivni trening za depresiju (D-MKT)

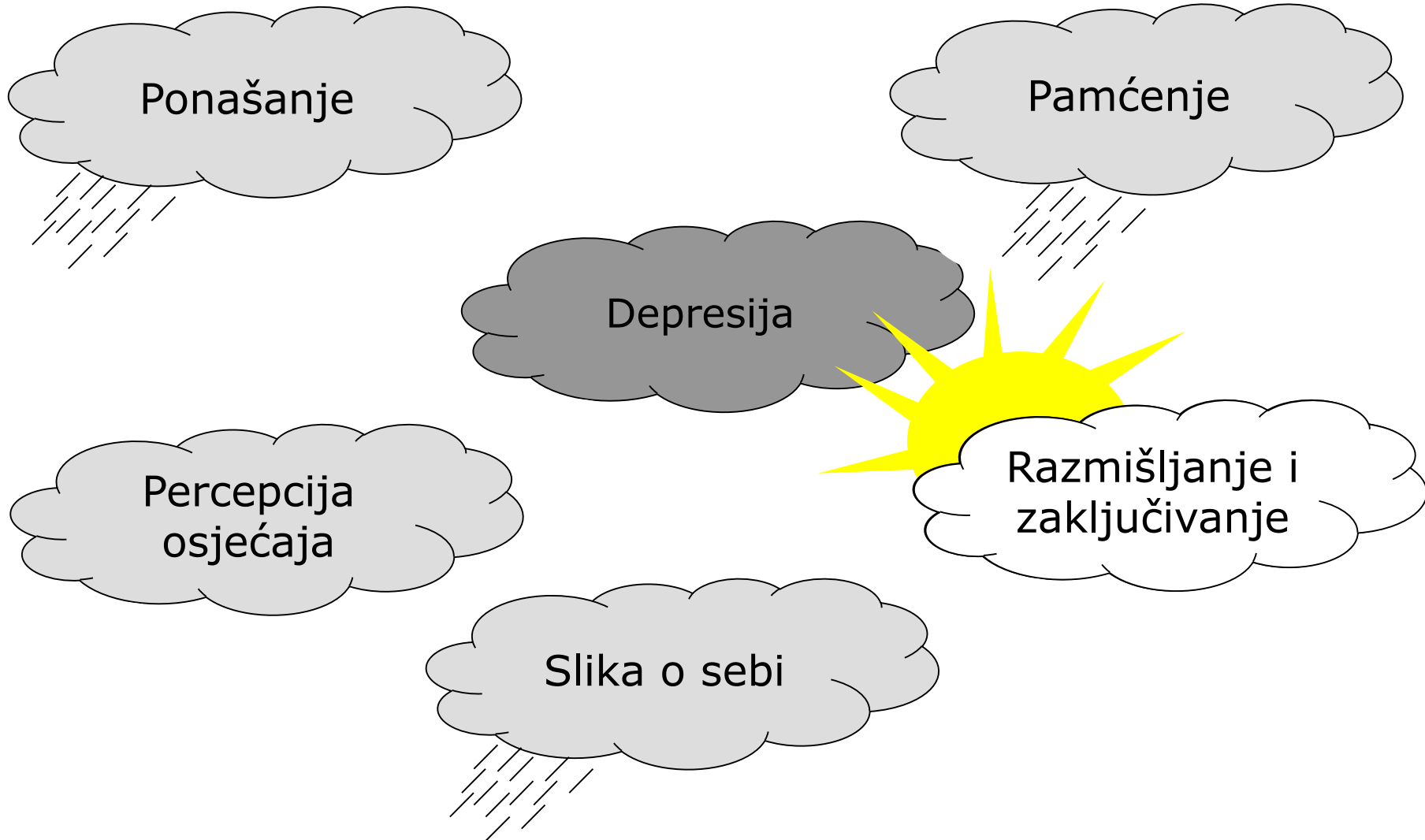
12/14

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

D-MKT: pozicija satelita



Današnja tema



D-MKT tema:



**Razmišljanje i
zaključivanje 1**

Kako je "razmišljanje i zaključivanje" povezano s depresijom?

- Mnogi pojedinci s depresijom drugačije procesiraju informacije.

Kako je "razmišljanje i zaključivanje" povezano s depresijom?

- Mnogi pojedinci s depresijom drugačije procesiraju informacije.
- Ovi obrasci depresivnog razmišljanja često nisu temeljeni na stvarnosti ili su vrlo pristrani (npr. obraćanje pažnje samo na vlastite pogreške ili negativne detalje situacija, događaja, odnosa, itd.).

Kako je "razmišljanje i zaključivanje" povezano s depresijom?

- Mnogi pojedinci s depresijom drugačije procesiraju informacije.
- Ovi obrasci depresivnog razmišljanja često nisu temeljeni na stvarnosti ili su vrlo pristrani (npr. obraćanje pažnje samo na vlastite pogreške ili negativne detalje situacija, događaja, odnosa, itd.).
- To nazivamo "distorzija u razmišljanju", što može doprinijeti razvoju ili održavanju depresije.

Distorzije u razmišljanju kod depresije

prilagođeno od Beck et al., 1979; Burns, 1989

1. Mentalni filter
2. Pretjerano generaliziranje



Mentalni filter

prilagođeno od Beck et al., 1979; Burns, 1989



Mentalni filter

prilagođeno od Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Traženje i obraćanje pažnje samo na negativne detalje.



Mentalni filter

prilagođeno od Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Traženje i obraćanje pažnje samo na negativne detalje.
- Percepcije stvarnosti su zamagljene, poput kapi tinte koja zamuti cijelu posudu vode.



Mentalni filter

prilagođeno od Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Traženje i obraćanje pažnje samo na negativne detalje.
- Percepcije stvarnosti su zamagljene, poput kapi tinte koja zamuti cijelu posudu vode.



Jeste li se tako osjećali?



Mentalni filter

Primjer

Situacija: Dok predstavljate svoje ideje na poslovnom sastanku, većina ljudi vas pažljivo sluša; ipak, jedna osoba se igra na telefonu.



Mentalni filter

Primjer

Situacija: Dok predstavljate svoje ideje na poslovnom sastanku, većina ljudi vas pažljivo sluša; ipak, jedna osoba se igra na telefonu.

Mentalni filter:

???



Mentalni filter

Primjer

Situacija: Dok predstavljate svoje ideje na poslovnom sastanku, većina ljudi vas pažljivo sluša; ipak, jedna osoba se igra na telefonu.

Mentalni filter:

"Nitko me nije slušao – moje ideje su glupe!"



Mentalni filter

Primjer

Situacija: Dok predstavljate svoje ideje na poslovnom sastanku, većina ljudi vas pažljivo sluša; ipak, jedna osoba se igra na telefonu.

Mentalni filter:

"Nitko me nije slušao – moje ideje su glupe!"

Koja je posljedica ovakvog mentalnog filtera?

???



Mentalni filter

Primjer

Situacija: Dok predstavljate svoje ideje na poslovnom sastanku, većina ljudi vas pažljivo sluša; ipak, jedna osoba se igra na telefonu.

Mentalni filter:

"Nitko me nije slušao – moje ideje su glupe!"

Koja je posljedica ovakvog mentalnog filtera?

"Osjećam se glupo i manje samopouzđano. Vjerojatno ne bih trebao spominjati nove ideje na sljedećem sastanku."

Mentalni filter

Primjer

Situacija: Dok predstavljate svoje ideje na poslovnom sastanku, većina ljudi vas pažljivo sluša; ipak, jedna osoba se igra na telefonu.

Mentalni filter:

"Nitko me nije slušao – moje ideje su glupe!"



Je li ovakvo razmišljanje opravdano? **NIJE!**

Zbog toga: Kako drugačije mogu razmišljati?



Mentalni filter

Primjer

Kako drugačije mogu razmišljati?

???



Mentalni filter

Primjer

Kako drugačije mogu razmišljati?

"Nekoliko ljudi postavilo je dobra pitanja, što znači da su slušali moje izlaganje. Neće se svima svidjeti moje ideje. Taj kolega se često igra na mobitelu za vrijeme poslovnih sastanaka."



Mentalni filter

Primjer

Kako drugačije mogu razmišljati?

"Nekoliko ljudi postavilo je dobra pitanja, što znači da su slušali moje izlaganje. Neće se svima svidjeti moje ideje. Taj kolega se često igra na mobitelu za vrijeme poslovnih sastanaka."

Koja je posljedica ovakvog razmišljanja?

???



Mentalni filter

Primjer

Kako drugačije mogu razmišljati?

"Nekoliko ljudi postavilo je dobra pitanja, što znači da su slušali moje izlaganje. Neće se svima svidjeti moje ideje. Taj kolega se često igra na mobitelu za vrijeme poslovnih sastanaka."

Koja je posljedica ovakvog razmišljanja?

"Vjerojatno sam iznerviran jer kolega nije pratio moje izlaganje, ali sam dobro odgovorio na pitanja ostalih priustnih. Sveukupno, zadovoljan sam sa svojim izlaganjem i planiram ubuduće na taj način doprinosti radnim sastancima."



Mentalni filter

Osobni primjer?

Jeste li bili u situacijama u kojima se obraćali pažnju samo na negativne detalje?



Mentalni filter

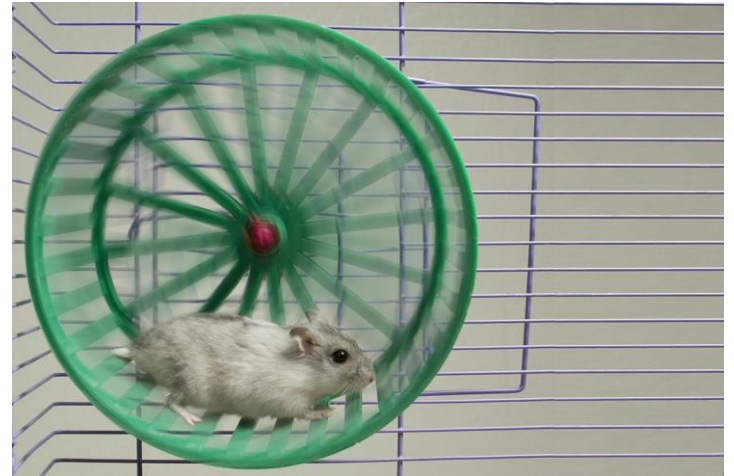
Osobni primjer?

Jeste li bili u situacijama u kojima se obraćali pažnju samo na negativne detalje?

Što ste drugačije mogli razmišljati?

Pretjerane generalizacije

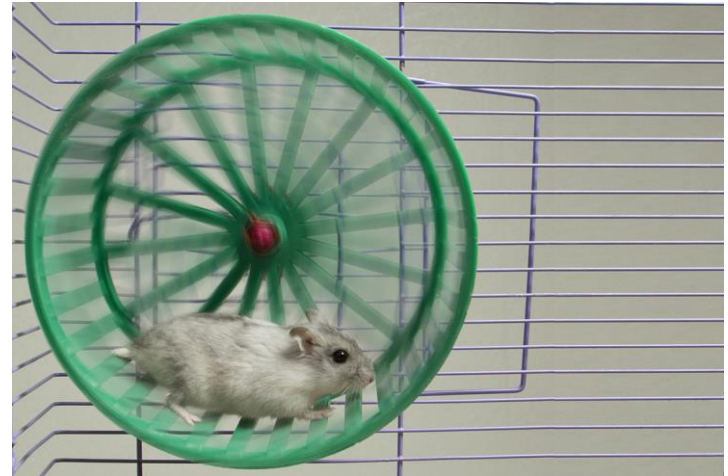
prilagođeno od Beck et al., 1979; Burns, 1989



Pretjerane generalizacije

prilagođeno od Beck et al., 1979; Burns, 1989

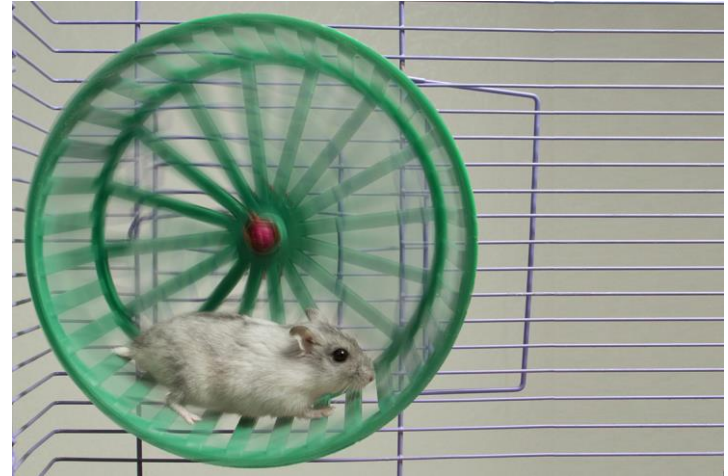
- Jedno negativno iskustvo doživljava se kao dio vječnog niza događaja.



Pretjerane generalizacije

prilagođeno od Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Jedno negativno iskustvo doživljava se kao dio vječnog niza događaja.
- Prilikom opisivanja takvih iskustava, često se koriste riječi poput "uvijek" ili "nikad".



Jeste li se tako osjećali?



Pretjerane generalizacije

Primjer

Događaj	Pretjerane generalizacije Korisno zaključivanje
Pogrešno ste izgovorili neku nepoznatu riječ.	??? ???



Pretjerane generalizacije

Kakvo bi razmišljanje bilo korisnije?

Događaj	Pretjerane generalizacije Korisno zaključivanje
Pogrešno ste izgovorili neku nepoznatu riječ.	"Glup sam! Nikad ne izgovorim tu riječ pravilno." ???



Pretjerane generalizacije

Kakvo bi razmišljanje bilo korisnije?

Događaj	Pretjerane generalizacije Korisno zaključivanje
Pogrešno ste izgovorili neku nepoznatu riječ.	"Glup sam! Nikad ne izgovorim tu riječ pravilno." "Pogrešno izgovaranje jedne riječi ne znači da sam glup. To se može dogoditi svakome."



Pretjerane generalizacije

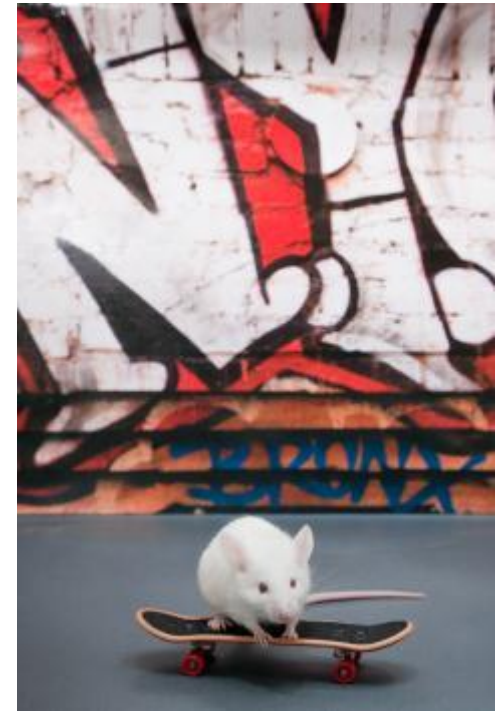
Osobni primjer?

Događaj	Pretjerane generalizacije Korisno zaključivanje
???	???
	???



Kako možete donijeti korisnije zaključke?

- Izađite iz "kruga pretjeranih generalizacija".





Kako možete donijeti korisnije
zaključke?



Kako možete donijeti korisnije zaključke?

1. Donesite precizne zaključke u vezi specifične situacije koja se odnosi na ovdje i sada.



Kako možete donijeti korisnije zaključke?

1. Donesite precizne zaključke u vezi specifične situacije koja se odnosi na ovdje i sada.

Na primjer, ako zaboravite na prijateljev rođendan, umjesto da zaključite ...

"Oduvijek sam loš prijatelj."





Kako možete donijeti korisnije zaključke?

1. Donesite precizne zaključke u vezi specifične situacije koja se odnosi na ovdje i sada.

Na primjer, ako zaboravite na prijateljev rođendan, umjesto da zaključite ...

"Oduvijek sam loš prijatelj."



"Zaboravio sam na njegov rođendan ove godine. To nije poželjno, ali mu još uvijek mogu poslati čestitku sa zakašnjenjem."



Kako možete donijeti korisnije zaključke?

2. Promjena perspektive

- Što bi rekli dobrom prijatelju da je on doživio istu ili sličnu situaciju?



Kako možete donijeti korisnije zaključke?

Primjer: Propustili ste rok za prijavu na jedan privlačan posao.



Kako možete donijeti korisnije zaključke?

Primjer: Propustili ste rok za prijavu na jedan privlačan posao.

- Razmislite koliko teško bi se mogli osuditi.



Kako možete donijeti korisnije zaključke?

Primjer: Propustili ste rok za prijavu na jedan privlačan posao.

- Razmislite koliko teško bi se mogli osuditi.
- Umjesto toga, što bi rekli dobrom prijatelju u toj situaciji.



Kako možete donijeti korisnije zaključke?

Primjer: Propustili ste rok za prijavu na jedan privlačan posao.

- Razmislite koliko teško bi se mogli osuditi.
- Umjesto toga, što bi rekli dobrom prijatelju u toj situaciji.
- Vjerojatno bi ga/ju utješili i naveli razloge zbog čega je taj neuspjeh oprostiv.



Kako možete donijeti korisnije zaključke?

Primjer: Propustili ste rok za prijavu na jedan privlačan posao.

- Razmislite koliko teško bi se mogli osuditi.
- Umjesto toga, što bi rekli dobrom prijatelju u toj situaciji.
- Vjerojatno bi ga/ju utješili i naveli razloge zbog čega je taj neuspjeh oprostiv.

Osobni primjer?



Kako možete donijeti korisnije zaključke?

3. Saznajte sljedeće na temelju jednog eksperimenta:

Razmišljaju li svi ljudi na isti način kao i ja?



Kako možete donijeti korisnije zaključke?

3. Saznajte sljedeće na temelju jednog eksperimenta:

Razmišljaju li svi ljudi na isti način kao i ja?

Savjetujte se s osobom od povjerenja koja je također bila u toj situaciji (npr: Za vrijeme mog izlaganja, kolega se igrao na mobitelu. Što misliš, zašto je cijelo vrijeme bio na mobitelu?).

Mentalni filter, pretjerane generalizacije



Što još može pomoći kod pogrešnog zaključivanja?





Što još može pomoći kod pogrešnog zaključivanja?

- Ako primjetite da jedan negativan aspekt nekog događaja zasjenjuje sve pozitivne aspekte (npr. "jedna kap tinte zamućuje posudu s vodom"), probajte zamisliti situaciju na apsurdan ili smiješan način.
- Pokušajte se zabavljati s vlastitim misaonim pogreškama! Ovo vam može pomoći da dobijete drugačiju perspektivu i promijenite svoj stav.



Namjerna pretjerivanja

Primjer

Događaj	Depresivno zaključivanje
Sami ste postavili sve Božićne ukrase ove godine. Primjetili ste da je zvijezda nepravilnog oblika.	Ja sam gubitnik i ništa ne mogu napraviti kako treba. Božić mi je upropašten.

Moguća pretjerivanja:
???



Namjerna pretjerivanja

Primjer

Događaj	Depresivno zaključivanje
Sami ste postavili sve Božićne ukrase ove godine. Primjetili ste da je zvijezda nepravilnog oblika.	Ja sam gubitnik i ništa ne mogu napraviti kako treba. Božić mi je upropašten.

Moguća pretjerivanja:

Prijatelj je primjetio nepravilnu zvijezdu. Uzbuden je zbog vašeg kreativnog pristupa "tradicionalnim običajima" pa vam je predložio da ih počnete proizvoditi. Vaše dekoracije postaju popularne i cijela država uskoro počinje krasiti Božićno drveće vašim zvijezdama.





Razmišljanje i zaključivanje 1

Što smo naučili?



Razmišljanje i zaključivanje 1

Što smo naučili?

- Obraćajte pozornost na prethodno spomenuto depresivno zaključivanje (mentalni filter, pretjerane generalizacije) u svakodnevnom životu!



Razmišljanje i zaključivanje 1

Što smo naučili?

- Obraćajte pozornost na prethodno spomenuto depresivno zaključivanje (mentalni filter, pretjerane generalizacije) u svakodnevnom životu!
- Smišljajte korisnije zaključke, primjerice:



Razmišljanje i zaključivanje 1

Što smo naučili?

- Obraćajte pozornost na prethodno spomenuto depresivno zaključivanje (mentalni filter, pretjerane generalizacije) u svakodnevnom životu!
- Smišljajte korisnije zaključke, primjerice:
 - Donesite precizne zaključke u vezi specifične situacije koja se odnosi na ovdje i sada.



Razmišljanje i zaključivanje 1

Što smo naučili?

- Obraćajte pozornost na prethodno spomenuto depresivno zaključivanje (mentalni filter, pretjerane generalizacije) u svakodnevnom životu!
- Smišljajte korisnije zaključke, primjerice:
 - Donesite precizne zaključke u vezi specifične situacije koja se odnosi na ovdje i sada.
 - Promjena perspektive: Što bi rekli dobrom prijatelju da je on doživio istu ili sličnu situaciju?



Razmišljanje i zaključivanje 1

Što smo naučili?

- Obraćajte pozornost na prethodno spomenuto depresivno zaključivanje (mentalni filter, pretjerane generalizacije) u svakodnevnom životu!
- Smišljajte korisnije zaključke, primjerice:
 - Donesite precizne zaključke u vezi specifične situacije koja se odnosi na ovdje i sada.
 - Promjena perspektive: Što bi rekli dobrom prijatelju da je on doživio istu ili sličnu situaciju?
 - Razvijajte drugačije perspektive tako da namjerno pretjerujete sa zaključcima (probajte zamisliti situaciju na apsurdan ili smiješan način).

Hvala Vam!

