

NB 3 Ενότητα 3 – Σκέφτομαι και βγάζω συμπεράσματα 2

Γιατί να ασχοληθούμε στην κατάθλιψη με το «σκέφτομαι και βγάζω συμπεράσματα»;

- Στη Γερμανία, κάθε πέμπτο άτομο υποφέρει από κατάθλιψη τουλάχιστον μία φορά στη ζωή του.
- Πολλά άτομα με κατάθλιψη παρουσιάζουν ιδιαιτερότητες στον τρόπο που επεξεργάζονται πληροφορίες.
- Αυτοί οι καταθλιπτικοί τρόποι σκέψης είναι συχνά πολύ μονόπλευροι και ονομάζονται γνωσιακές διαστρεβλώσεις. Οι διαστρεβλώσεις αυτές συμβάλλουν στην εμφάνιση και στην διατήρηση των καταθλίψεων.

Γνωσιακή διαστρέβλωση 1: »θα έπρεπε«

»θα έπρεπε« ή »υπερβολικές απαιτήσεις από τον εαυτό μας« – Τι σημαίνει αυτό;

- Προσπαθήστε να πιέσετε τον εαυτό σας με «πρέπει», «θα έπρεπε», «δεν πρέπει»..
- Θέστε άκαμπτους κανόνες και νόρμες που δεν επιτρέπουν αποκλίσεις!

Το γνωρίζετε αυτό; Την επόμενη εβδομάδα, προσέξτε τις καταστάσεις στις οποίες θέτετε υπερβολικές απαιτήσεις από τον εαυτό σας. Το παράδειγμα που έχει ήδη συμπληρωθεί προορίζεται ως ερέθισμα:

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

»θα πρέπει να είμαστε πάντα συνεπείς σε ένα ραντεβού.«

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Το γνωρίζετε αυτό; Ποιες υπερβολικές απαιτήσεις έχετε απέναντι στον εαυτό σας;

Γιατί είναι σημαντικό κατά την γνώμη σας να έχετε αυτές τις απαιτήσεις απέναντι στον εαυτό σας;

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

»Δεν είναι σωστό να αργείς. Είναι αγένεια να σε περιμένουν οι άλλοι. Μπορεί να πιστεύουν ότι δεν ενδιαφέρεσαι για αυτούς ή μπορεί να νομίζουν ότι είμαι ανοργάνωτος/η, απερίσκεπτος/η ή αναξιόπιστος/η.«

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Σε σχέση με τους ισχυρισμούς σας, γιατί πιστεύετε ότι είναι σημαντικό να συμμορφώνεστε πάντα με αυτούς;

Ποια είναι τα οφέλη και το κόστος των υπερβολικών απαιτήσεων;

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

Οφέλη:

» Αναγνωρίζεται η αξιοπιστία μου. Μου αρέσει που οι άλλοι πιστεύουν ότι μπορούν να βασιστούν σε μένα.«

Κόστος:

»Είμαι σε ένταση γιατί πρέπει να προσέχω πολύ την ώρα πριν από κάθε ραντεβού. Έχω ενοχές όταν αργώ σε ένα ραντεβού, ακόμα κι αν ο άλλος δεν πιστεύει ότι είναι κακό«

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Εστιασμένο στις δικές σας απαιτήσεις:

Οφέλη:

κόστος:

Ποια θα ήταν μια πιο επιεική προσέγγιση / δίκαιο μέτρο;

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

»Δεν είναι εξίσου σημαντικό να βρίσκεστε στην ώρα σας σε κάθε ραντεβού. Για παράδειγμα, σε μια συνέντευξη, θα ήταν για παράδειγμα πιο σημαντικό από ό,τι σε ένα ιδιωτικό μπάρμπεκιου. Προσπαθώ να είμαι στην ώρα μου. Αν προκύψει κάτι, δεν μπορώ να το αλλάξω και θα σας ενημερώσω ότι θα γίνει αργότερα ή θα σας ζητήσω συγγνώμη επί τόπου.«

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Σε σχέση με τις δικές σας απαιτήσεις: Ποια θα ήταν μια πιο επιεική προσέγγιση / ένα δίκαιο μέτρο;

Γνωσιακή διαστρέβλωση 2: »Απόρριψη του θετικού«

»Απόρριψη του θετικού« - Τι σημαίνει αυτό;

- «Η απόρριψη του θετικού» μπορεί να εκφραστεί με τους παρακάτω τρόπους:
 - (1) Αποδοχή αρνητικών σχολίων χωρίς κριτική.
 - (2) Απόρριψη θετικής ανατροφοδότησης (άρνηση ή υποβάθμιση θετικών εμπειριών ή θεωρώντας τις θετικές εμπειρίες ως εξαιρέσεις)..

Το γνωρίζετε αυτό; Την επόμενη εβδομάδα, προσέξτε για καταστάσεις όπου δεν μπορέσατε να δεχτείτε θετικά σχόλια ή ήσασταν πολύ βιαστικοί στο να δεχτείτε αρνητικά σχόλια..

(1) Απόρριψη θετικής ανατροφοδότησης

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

Σας κάνουν κομπλιμέντα και σκέφτεστε:

»Απλώς προσπαθεί να με κολακέψει, είναι ανέντιμος/η«

»Μόνο αυτός το βλέπει έτσι.«

Πώς έχουν επηρεάσει αυτές οι σκέψεις τη διάθεση και την αυτοεκτίμησή σου;

»Νιώθω άχρηστος και αποθαρρυμένος. Η αυτοεκτίμησή μου πέφτει..«

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Σε ποια κατάσταση δεν θα δεχόσασταν κομπλιμέντα; Τι θα σκεφτόσασταν;

Τι επίδραση έχουν αυτές οι σκέψεις στην διάθεση και την αυτοεκτίμησή σας;

Τι θα κάνατε σε αυτή την κατάσταση; ή τι θα προσέχατε, ώστε να άξιζε το κομπλιμέντο;

Είναι λογικό να προσανατολίζεστε σε αυτό το κριτήριο; Το θέλετε αυτό;

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

Αν δεν το θέλετε, ποια θα μπορούσε να είναι πιο χρήσιμη κριτική;

»Χαίρομαι που κάποιος αναγνωρίζει το επίτευγμά μου!«

Πώς θα επηρέαζε αυτή η βαθμολογία στη διάθεση και την αυτοεκτίμησή σας;

»Είμαι περήφανος/η και νιώθω ενισχυμένος/η για τις ικανότητές μου. Έχω κίνητρο να συνεχίσω τη δουλειά μου..«

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Σε σχέση με την κατάσταση σας, ποια θα ήταν μία βοηθητική αξιολόγηση;

Τι επίδραση θα είχε στην διάθεση και στην αυτοεκτίμησή σας;

(2) Βεβιασμένη αποδοχή αρνητικής ανατροφοδότησης ή κριτικής

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

Δέχεστε κριτική και σκέφτεστε:

»Ο άλλος με είδε. Δεν αξίζω τίποτα ...«

Πώς επιδρούνε αυτές οι σκέψεις στη διάθεσή και στην αυτοεκτίμησή σας?

»Η αυτοεκτίμησή μου είναι άσχημη, Νιώθω ανάξια/ος και ότι με απορρίπτουνε.«

Πώς μπορεί να ήτανε μία βοηθητική αξιολόγηση;

»το άτομο είχε μία άσχημη μέρα.«

»Μπορώ να μάθω κάτι από την κριτική;«

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Σε ποια κατάσταση αποδεχτήκατε γρήγορα αρνητική κριτική;

Πώς επέδρασαν αυτές οι σκέψεις στην διάθεσή και την αυτοεκτίμησή σας;

Πώς μπορεί να είναι μία βοηθητική αξιολόγηση;

Πώς θα επιδρούσε κάτι τέτοιο στην διάθεσή και την αυτοεκτίμησή σας;

Ποια σκέψη μπορεί να σας βοηθήσει να δέχεστε το θετικό στο μέλλον, για παράδειγμα έναν έπαινο;

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

»Ο έπαινος του άλλου είναι ένα δώρο για μένα. Για αυτό μπορώ να χαρώ και να τον ευχαριστήσω.«

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Μπορείτε να σκεφτείτε και άλλες πιο βοηθητικές σκέψεις;

Τι μπορεί να σας βοηθήσει για να αντιμετωπίσετε στο μέλλον καλύτερα την αρνητική κριτική;

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

Να αξιολογείτε την κριτική με προσοχή:

»Η κριτική εστιάζει σε μία συμπεριφορά μου – και όχι σε όλη μου την προσωπικότητα!«

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Μπορείτε να σκεφτείτε και άλλες πιο βοηθητικές σκέψεις;

Γνωσιακή διαστρέβλωση 3: »Όλα ή τίποτα«

»Όλα ή τίποτα« ή: »τίποτα μισό« – Τι σημαίνει αυτό;

- Όταν κάτι δεν είναι τέλειο (απαίτηση για 100%), τότε είναι καθολική αποτυχία!
- Όπως ένας εσωτερικός κριτικός που θέλει να σε κάνει να πιστέψεις ότι υπάρχει μόνο «όλα» ή «τίποτα» στη ζωή.

Μπορείτε να σκεφτείτε παραδείγματα όπου ο «μισός δρόμος» είναι ένα βήμα προς τη σωστή κατεύθυνση;

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

Η εκμάθηση μιας γλώσσας:

»Η εκμάθηση μιας γλώσσας γίνεται σιγά σιγά. Είναι προτιμότερο να αρχίσει κανείς με το 1%, για παράδειγμα με 10 λέξεις από το να μην μάθει κανείς τίποτα!«

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Τα δικά σας παραδείγματα:

ΣΦΑΙΡΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ ΑΡΧΗ

Περίληψη των στόχων εκπαίδευσης

- Προσέξτε τις »θα έπρεπε προτάσεις«, »το όλα ή τίποτα« και »την απόρριψη του θετικού« στην καθημερινότητα.
- Βρείτε το σωστό μέτρο για τις απαιτήσεις σας – να είστε δίκαιοι απέναντι στον εαυτό σας, έτσι ώστε να έχετε μία ευκαιρία να καλύψετε τις απαιτήσεις σας.
- Αυτό σημαίνει να συγχωρείτε τον εαυτό σας, όταν πέφτετε πάλι στην παγίδα αυτών των διαστρεβλώσεων.
- Εφαρμόστε στρατηγικές για μία εναλλακτική διαχείριση της »απόρριψης του θετικού« και εκπαιδευτείτε σε αυτές, για παράδειγμα:
 - Να αξιολογείτε αντικειμενικά την κριτική (Συμπεριφορά vs. η προσωπικότητα)
 - Βρείτε το εποικοδομητικό κομμάτι της κριτικής
 - Αξιολογήστε τον έπαινο ως δώρο
 - Εκφράστε την χαρά σας για τον έπαινο και μην τον απορρίπτετε

ΣΦΑΙΡΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ ΤΕΛΟΣ

Σημειώσεις

Χώρος για ερωτήσεις, προβλήματα, τα οποία παρουσιάστηκαν, ή εμπειρίες, τις οποίες θέλετε να μοιραστείτε στην επόμενη συνεδρία:

Άλλες σημειώσεις:

Εφαρμογή

Αν έχετε δυσκολία με τις παραπάνω ασκήσεις ή χρειάζεστε περισσότερη υποστήριξη, μπορείτε παράλληλα με την εκπαίδευση στην Κ-ΜΓΕ να κατεβάσετε δωρεάν την εφαρμογή COGITO. Η εφαρμογή σας προτείνει καθημερινά 1-2 ασκήσεις ανάλογα με το πακέτο επιλογής σας. Μπορείτε να αποθηκεύσετε κάποιες όμορφες ασκήσεις για σας ως φαβορί σας. Μπορείτε να βρείτε στη «βιβλιοθήκη» ασκήσεις ανά πάσα στιγμή. Παράλληλα με την Κ-ΜΓΕ, μπορείτε να κάνετε ασκήσεις στην κατηγορία «αυτοεκτίμηση και διάθεση».

Εδώ βρίσκετε την εφαρμογή:

