

## NB 7 Ενότητα 7 – Σκέφτομαι και βγάζω συμπεράσματα 4

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

- Κάθε πέμπτος άνθρωπος παρουσιάζει κατάθλιψη στη Γερμανία τουλάχιστον μία φορά στη ζωή του.
- Πολλοί άνθρωποι με κατάθλιψη παρουσιάζουν ιδιαιτερότητες στον τρόπο με τον οποίο επεξεργάζονται πληροφορίες.
- Αυτοί οι καταθλιπτικοί τρόποι σκέψης είναι συχνά μονόπλευροι και ονομάζονται «γνωσιακές διαστρεβλώσεις». Συμβάλλουν στην γέννηση και διατήρηση των καταθλίψεων.

### Γνωσιακή διαστρέβλωση: «Αυθαίρετα συμπεράσματα»

«Αυθαίρετα συμπεράσματα» – Τι σημαίνει αυτό;

- Ερμηνεύοντας τα πράγματα αρνητικά όταν δεν υπάρχουν σαφή στοιχεία που να υποστηρίζουν αυτό το συμπέρασμα.
- Οι τυπικές στρατηγικές της κατάθλιψης είναι οι προσπάθειες ανάγνωσης των αρνητικών σκέψεων των άλλων και η πρόβλεψη του μέλλοντος..

### Διάβασμα αρνητικών σκέψεων άλλων

... ή επίσης: «Βγάζω συμπεράσματα για τους άλλους βάσει προσωπικών εμπειριών»

- Διαβάζοντας ή υπονοώντας ότι οι άλλοι έχουν αρνητικές σκέψεις για εσάς.
- Σκέφτεστε ότι κάποιος σας απορρίπτει χωρίς να το ελέγχεται με αντικειμενικά κριτήρια

**Προσοχή:** Υπάρχει μία διαφορά ανάμεσα στην προσωπική μου αντίληψη και στο πώς οι άλλοι με αντιλαμβάνονται!

- Αν αξιολογώ τον εαυτό μου ως ανάξιο/α ή άσχημο/α, αυτό δεν σημαίνει ότι και οι άλλοι έχουν την ίδια άποψη.

**Είναι βοηθητικό να προσπαθείτε να διαβάσετε τις σκέψεις των άλλων ανθρώπων;**

**Όφελος?**

- Αν έχουμε δίκιο, ίσως μπορέσουμε να προσαρμόσουμε τη συμπεριφορά μας (π.χ. να μείνουμε μακριά από «εχθρούς»)..

**Κίνδυνος?**

- Αν κάνουμε λάθος, μπορεί να ανησυχούμε άσκοπα.

**Μπορώ να ξέρω τι σκέφτεται ο άλλος; Τα υπέρ και τα κατά;**

- Αν γνωρίζω κάποιον καλά, η πιθανότητα είναι μεγαλύτερη. Αλλά ποτέ δεν μπορώ να ξέρω 100% τι σκέφτεται κάποιος.

Την επόμενη εβδομάδα, αναζητήστε καταστάσεις στις οποίες διαβάσετε τις αρνητικές σκέψεις άλλων και περιγράψτε ένα παράδειγμα μιας από αυτές τις καταστάσεις στις επόμενες σελίδες. Το ήδη συμπληρωμένο παράδειγμα προορίζεται ως ερέθισμα.

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ**

»Δίνω παραγγελία για κουλούρα στο αρτοποιείο, κάνω ένα λάθος τρεις φορές και παραπαίω..«

**Διαβάζω αρνητικές σκέψεις των άλλων:**

»Η πωλήτρια πρέπει να νομίζει ότι τραυλίζω και είμαι εντελώς ηλίθια/ος.«

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ**

Η κατάσταση σας:

Διαβάζω αρνητικές σκέψεις των άλλων:

Τι συνέπειες είχε αυτή η οπτική γωνία, με άλλα λόγια πως επηρέασε τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά σας;

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ**

»Νιώθω άσχημα και φοβάμαι τα αρνητικά σχόλια. Δεν εμπιστεύομαι κανέναν. Θα αποφύγω αυτό το αρτοποιείο από εδώ και στο εξής και θα αγοράσω προψημένα ψωμάκια..«

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ**

Η κατάστασή σας: Τι συνέπειες έχει αυτή η οπτική γωνία;

Μπορείτε να είστε βέβαιοι 100%, αν η ερμηνεία σας είναι σωστή;

**Όχι!** Επομένως: Τι άλλες ερμηνείες μπορείτε να κάνετε;

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ**

»Δεν μπορώ να ξέρω τι σκέφτεται η φουρνάρισσα. Ίσως πιστεύει ότι βιάζομαι και δεν είμαι πλήρως συγκεντρωμένος. Ίσως δεν το πρόσεξε καν. Ίσως δεν τη νοιάζει και οι σκέψεις της είναι τελείως αλλού!«

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ**

Η κατάστασή σας – Ποια θα ήτανε μία εναλλακτική βοηθητική οπτική γωνία;

Τι συνέπειες έχει αυτή η εναλλακτική οπτική γωνία για τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά σας;

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

» Θα περιμένω πρώτα την αντίδρασή της. Επειδή θα ήθελα να μπορούσα να παραγγείλω περισσότερα αναψυκτικά από το αρτοποιείο, την επόμενη φορά σκέφτομαι καλά τι θέλω να πω ή να γράψω μια λίστα για ψώνια..«

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Η κατάσταση σας: Τι συνέπειες έχει η οπτική σας γωνία;

## Προλέγω το μέλλον

### Τι σημαίνει αυτό;

- Περιμένετε την αρνητική έκβαση των πραγμάτων – «σκοτεινές» προβλέψεις ή καταστροφοποίηση («το χειρότερο σενάριο»).

Μπορείτε να φανταστείτε μία κατάσταση, στην οποία η αρνητική προσδοκία γίνεται πραγματικότητα (αυτοεκπληρούμενη προφητεία).

Στη συνέχεια, μπορείτε να πείτε ότι ξέρατε αμέσως ότι το αρνητικό συμβάν θα συμβεί (προκατάληψη επιβεβαίωσης).

Την επόμενη εβδομάδα, αναζητήστε καταστάσεις στις οποίες προβλέπετε πρόωρα καταστροφές και περιγράψτε ένα παράδειγμα μιας από αυτές τις καταστάσεις στις ακόλουθες σελίδες. Το ήδη συμπληρωμένο παράδειγμα προορίζεται ως ερέθισμα.

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

»Θα ήθελα να κάνω στον αδερφό μου ένα πολύ ιδιαίτερο δώρο για τον γάμο του..«

### Αρνητική πρόβλεψη:

»Τα καλά δώρα κοστίζουν πολλά χρήματα, δεν έχω αρκετά χρήματα για να τον κάνω πραγματικά ευτυχισμένο. Δεν θα έχω καλό δώρο και θα τον απογοητεύσω..«

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Η κατάσταση:

Η αρνητική σας πρόβλεψη:

Πώς επιδρά η σκέψη στα συναισθήματα και στη συμπεριφορά σας και ποιες είναι οι αρνητικές συνέπειες αυτής;

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

##### **Συμπεριφορά:**

«Γίνομαι νευρικός, μπορώ να σκεφτώ μόνο δώρα που δεν μπορώ να αντέξω οικονομικά. Είμαι σίγουρος ότι θα τον απογοητεύσω και χάνω το θάρρος μου. Αποφασίζω να μην πάω καθόλου στο γάμο χωρίς το κατάλληλο δώρο.»

##### **Μακροχρόνιες συνέπειες:**

«Ο γάμος είναι όλο και πιο κοντά. Αποφεύγω την επαφή με τον αδερφό μου. Δεν μπορώ πραγματικά να πανηγυρίσω μαζί του και να συμμετέχω μόνο με μισή καρδιά στις προετοιμασίες. Ο αδερφός μου είναι εκνευρισμένος και στεναχωρημένος που δεν εμφανίστηκα στο γάμο.»

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Η κατάσταση σας: Ποια είναι η συμπεριφορά σας;

Η κατάστασή σας: Ποιες είναι οι συνέπειες;

Ποια πρόβλεψη θα ήταν βοηθητική σε αυτή την κατάσταση;

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

«Θα βρω ένα καλό δώρο. Αυτό δεν είναι εύκολο. Αλλά δεν χρειάζεται να είναι πάντα ακριβό. Ίσως μπορώ να τον κάνω χαρούμενο με μια προσωπική συνεισφορά (π.χ. για την εφημερίδα του γάμου). Ξέρει ότι δεν έχω πολλά λεφτά.»

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Ποια πρόβλεψη θα ήταν βοηθητική στη δική σας κατάσταση;

Τι επίδραση έχει αυτή η εναλλακτική πρόβλεψη στη συμπεριφορά σας και ποιες μπορεί να είναι οι μακροπρόθεσμες συνέπειες αυτής;

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

##### **Συμπεριφορά:**

«Είμαι λίγο αγχωμένος καθώς θέλω ακόμα να δωρίσω κάτι ξεχωριστό στον αδερφό μου. Αλλά είμαι πιο ανοιχτός σε ιδέες που μπορώ να χρησιμοποιήσω για να τον κάνω χαρούμενο με λίγα χρήματα.»

##### **Μακροχρόνιες συνέπειες:**

«Βρίσκω ένα δώρο. Είμαι ευχαριστημένος με αυτό και νομίζω ότι θα κάνω τον αδερφό μου χαρούμενο με αυτό. Πάω στον γάμο και είμαι χαρούμενος μαζί του.»

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Η κατάσταση σας: Ποια είναι η συμπεριφορά σας;

Η κατάστασή σας: Ποιες είναι οι συνέπειες;

#### ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΑΡΧΗ

##### Περίληψη των στόχων εκπαίδευσης

- Προσέξτε για βιαστικά συμπεράσματα (διαβάζοντας τις αρνητικές σκέψεις των άλλων, προβλέποντας το μέλλον) στην καθημερινή ζωή.
- Θυμηθείτε: οι γρήγορες αποφάσεις οδηγούν συχνά σε λάθη (οι πίνακες και οι διαφάνειες της συνεδρίας χρησιμοποιήθηκαν για επεξήγηση).
- Θα πρέπει να συλλεχθούν περισσότερες πληροφορίες και άλλες πιθανές εξηγήσεις, π.χ., αντί για αρνητικές θεωρούνται θετικές και ουδέτερες σκέψεις των άλλων.
- Εάν προβλέπετε μια καταστροφή, προσπαθήστε να βρείτε εναλλακτικές.

#### ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ 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:

