

## NB 1 Ενότητα 1 – Σκέφτομαι και βγάζω συμπεράσματα 1

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: Ψυχικό φίλτρο

»Ψυχικό φίλτρο« – Τι είναι αυτό;

- Εστιάζω αποκλειστικά την προσοχή μου σε μεμονωμένες αρνητικές λεπτομέρειες.
- Η οπτική γωνία της πραγματικότητας είναι διαστρεβλωμένη και «σκοτεινή», σαν μία σταγόνα μελάνι, η οποία θολώνει ένα ποτήρι νερό.

Εστιάστε την προσοχή σας σε καταστάσεις κατά την διάρκεια της επόμενης εβδομάδας, στις οποίες αντιλαμβάνεστε την πραγματικότητα μέσα από το «ψυχικό φίλτρο» και περιγράψτε μία από αυτές τις καταστάσεις σαν παράδειγμα στις επόμενες σελίδες. Το παρακάτω παράδειγμα αποτελεί ένα ερέθισμα για σας:

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

»Κατά τη διάρκεια της συμμετοχής σας σε μία ομαδική συνεδρία, ακούνε πολλοί άνθρωποι προσεκτικά; Μία κυρία χασμουριέται και κλείνει τα μάτια της.«

Ψυχικό φίλτρο: »Οι άνθρωποι βαριούνται μαζί μου. Η συνεισφορά μου δεν παρουσιάζει ενδιαφέρον.«

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Η κατάστασή σας:

Το »ψυχικό σας φίλτρο«:

Τι συνέπειες έχει το ψυχικό φίλτρο, με άλλα λόγια, πως επηρεάζει τα συναισθήματα και τις πράξεις σας;

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

»Αισθάνομαι άσχημα και η αυτοπεποίθησή μου είναι πολύ χαμηλή. Δεν θα συμμετάσχω πιθανότατα ξανά..«

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Εστιασμένο στη δική σας κατάσταση:

Δικαιολογείται αυτή η σκέψη; ΟΧΙ! Επομένως: Τι εναλλακτική και πιο βοηθητική σκέψη μπορείτε να κάνετε;

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

»Κάποια άτομα άκουγαν προσεκτικά και έκαναν παρατηρήσεις στη συνεισφορά μου, η οποία ενεδοχεμένως να μην άγγιξε όλα τα μέλη. Η κυρία, η οποία χασμουριότανε, ήταν μάλλον κουρασμένη και είχε μία άσχημη μέρα. Δεν μπορώ να προσδοκώ ότι όλα τα μέλη της ομάδας θα είναι ενθουσιασμένα.»

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Εστιασμένο στη δική σας κατάσταση;

Τι συνέπειες έχει αυτή η εναλλακτική σκέψη στα συναισθήματα και στις πράξεις σας;

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

»Θυμώνω με την κυρία πιθανότατα για λίγο. Έρχομαι σε επικοινωνία με τα υπόλοιπα μέλη. Είμαι ευχαριστημένος/η με τον εαυτό μου. Και θα συμμετάσχω στην ομάδα στο μέλλον.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Εστιασμένο στη δική σας κατάσταση:

**Αν στο δικό σας παράδειγμα υπήρχαν άτομα, τα οποία εμπιστεύεστε:** Διαπιστώστε, αν και άλλα άτομα σκέφτονται σαν και σας ρωτώντας ένα έμπιστο άτομο, πως αξιολογεί την κατάσταση.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

»Η γυναίκα χασμουριότανε και είχε τα μάτια της κλειστά κατά την διάρκεια της συνεδρίας της ομαδικής θεραπείας. Τι σκέφτεσαι; γιατί το έκανε αυτό;»

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Ποιο άτομο ήταν παρόν/ παρούσα στην δική σας κατάσταση; Τι μπορείτε να ρωτήσετε το άτομο;

Τι απάντηση θα μπορούσε να δώσει το άτομο; (Καμιά φορά αρκεί να αμφισβητούμε τα άτομα .)

## Γνωσιακή διαστρέβλωση 2: Υπεργενίκευση

»Υπεργενίκευση« – Τι είναι αυτό;

- Ένα μεμονωμένο αρνητικό γεγονός γίνεται αντιληπτό ως ένα μέρος επαναλαμβανόμενων αποτυχιών.
- Κατά την περιγραφή τέτοιων καταστάσεων χρησιμοποιούνται συχνά λέξεις, όπως «πάντα» ή «ποτέ».

Εστιάστε την επόμενη εβδομάδα σε καταστάσεις, στις οποίες κάνετε υπεργενικεύσεις και προσπαθείστε να κάνετε πιο ρεαλιστικές και βοηθητικές αξιολογήσεις.

Τα παρακάτω παραδείγματα μπορούν να σας βοηθήσουν:

### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

Αν ξεχάσατε τα γενέθλια μιας φίλης, προσπαθήστε αντί μιας υπεργενίκευσης, όπως:

»Δεν μπορώ να θυμηθώ ποτέ τίποτα. Είμαι μία κακή φίλη.«

... πείτε κάτι συγκεκριμένο, το οποίο σχετίζεται με την κατάσταση, για παράδειγμα:

»Ξέχασα φέτος τα γενέθλια. Αυτό δεν είναι ευχάριστο, Μπορώ όμως να της ευχηθώ και αργότερα χρόνια πολλά με όλη μου την καρδιά!«

### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Σε ποια κατάσταση χρησιμοποίησατε τις λέξεις «πάντα» ή «ποτέ»;

Ποια συγκεκριμένη πρόταση, η οποία σχετίζεται με την κατάσταση, θα λέγατε για την δική σας κατάσταση;

### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

Αν χάσετε ένα γεύμα, προσπαθήστε αντί να κάνετε μία αρνητική πρόγνωση, όπως:

»Δεν θα μάθω ποτέ να μαγειρεύω σωστά. Δεν υπάρχει ελπίδα.«

... μείνετε στο εδώ και τώρα:

»Σήμερα δεν πέτυχε. Αυτό με θυμώνει. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι δεν θα το πετύχω στο μέλλον.«

### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Σε ποιες καταστάσεις κάνετε αρνητικές προγνώσεις για το μέλλον; (δες επίσης ενότητα 7, βεβαιασμένα συμπεράσματα);

Πώς θα ήταν μία πρόταση στην δική σας κατάσταση στο εδώ και τώρα;

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

Δεν καταφέρνετε να συναρμολογήσετε ένα ράφι. Αντί να κρίνετε αυστηρά τον εαυτό σας, όπως  
»Είμαι αποτυχημένος/η, δεν μπορώ να κάνω τίποτα.«

... αλλάξτε την οπτική γωνία και φανταστείτε, τι θα λέγατε σε έναν καλό σας φίλο ή φίλη, για παράδειγμα:  
»Είναι πραγματικά δύσκολο να συναρμολογήσω ένα ράφι, είναι δύσκολο να ακολουθήσω τις οδηγίες.«

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Πότε κρίνατε τον εαυτό σας πολύ αυστηρά;

Τι θα συμβουλευάτε σε έναν καλό φίλο ή φίλη σε μία ίδια κατάσταση;

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

Μία μεμονωμένη αρνητική πτυχή μιας κατάστασης διώχνει κάθε θετικό στοιχείο.

**Κατάσταση:** Φτιάξατε μόνος/η σας τα στολίδια φέτος για το χριστουγεννιάτικο δέντρο.. Ένα αχυρένιο αστέρι απέτυχε.

Λέτε στον εαυτό σας: »Είμαι αποτυχημένη/ος, δεν μπορώ να κάνω τίποτα σωστό. Τα χριστούγεννα έχουν καταστραφεί«

#### **Συνειδητή υπερβολή:**

Πηγαίνετε το σενάριο στην υπερβολή. Διακοσμήστε το με αστείο τρόπο! Στοχεύστε στις γνωσιακές διαστρεβλώσεις. Αυτό μπορεί να βοηθήσει να κερδίσετε νοητική απόσταση:

Ένας γνωστός σας ανακαλύπτει το αποτυχημένο αχυρένιο αστέρι. Είναι ενθουσιασμένος με τον δημιουργικό χειρισμό των «παραδοσιακών εθίμων». Αυτό οδηγεί σε μαζική παραγωγή. Τα αχυρένια αστέρια είναι στη μόδα και όλη η Γερμανία στολίζεται με αυτά.

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Το δικό σας παράδειγμα:

Συνειδητή υπερβολή, η οποία συσχετίζεται με το δικό σας παράδειγμα:

## Περαιτέρω εφαρμογή

Εστιάστε σε καταστάσεις, στις οποίες πετύχατε να κάνετε μία ρεαλιστική και χρήσιμη αξιολόγηση και επιβραβεύστε τον εαυτό σας!

Αν δεν συμβεί κάτι τέτοιο, δεν πειράζει. Μπορείτε να κάνετε αυτή την άσκηση αργότερα, για παράδειγμα στο τέλος της εκπαίδευσης.

### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΧΗ

Χρησιμοποιήσατε μία ξένη λέξη λάθος, μπορείτε να πείτε στον εαυτό σας το εξής:·

»Η μη ορθή χρήση μιας λέξης μπορεί να συμβεί στον καθένα και δεν συσχετίζεται με τη νοημοσύνη.«

Επιβράβευση:

»Απόλαυσα την ησυχία μου στο μπαλκόνι μου για μισή ώρα με το αγαπημένο μου τσαι.«

### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΛΟΣ

Η κατάσταση σας:

Η επιβράβευσή σας:

### ΣΦΑΙΡΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ ΑΡΧΗ

#### Περίληψη των στόχων εκπαίδευσης

- Εστιάστε την προσοχή σας στις καταθλιπτικές γνωσιακές διαστρεβλώσεις στην καθημερινότητα σας («ψυχικό φίλτρο», «υπεργενίκευση»)!·
- Κάντε ρεαλιστικές αξιολογήσεις, για παράδειγμα:
  - Αποφύγετε υπεργενικεύσεις (π. χ. ποτέ, πάντα). Κάντε συγκεκριμένες εκτιμήσεις, οι οποίες συσχετίζονται με την κατάσταση και στο εδώ και τώρα!
  - Αλλάξτε οπτική γωνία («τι θα λέγατε σε έναν καλό φίλο ή σε μία καλή φίλη, οι οποίοι βρίσκονται στην ίδια κατάσταση;«).
  - Κερδίστε νοητική απόσταση υπερβάλλοντας με την αξιολόγησή σας,
  - Ελέγξτε την πραγματικότητα ρωτώντας τους άλλους για την αντίληψή τους.

### 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:

