

## Hogyan kapcsolódik a “Gondolkodás és következtetés” a depresszióhoz?

- Az USA-ban, Németországban és Magyarországon is minden ötödik ember szenved depresszióban valamikor az élete során.
- Sokan közülük másképpen dolgozzák fel az információkat mint azok, akik nem szenvednek depresszióban.
- Ezek a depresszív gondolkodási mintázatok gyakran nagyon egyoldalúak. Ezekre úgy hivatkozunk, mint “kognitív torzításokra”, melyek hozzájárulhatnak a depresszió kialakulásához és fennmaradásához.

### 1. gondolkodási torzítás: “Kell” típusú állítások

#### “Kell” típusú állítások avagy “amikor túlzottan magas mércét állítunk fel önmagunkkal szemben”: Mit is jelent mindez?

- Önmagunkat ösztönözzük az előbbre jutásra a “kell”, “muszáj,” vagy a “nem szabad” állítások használatával.
- Rugalmatlan szabályok és standardok felállítása, amelyek alig adnak lehetőséget arra, hogy ezektől eltérjünk!

**Ismerős ez Önnek? A következő hét folyamán figyeljen oda azokra a helyzetekre, amikor túlzottan magas mércét állít fel önmagával szemben! A következő példák javaslatokként szolgálnak:**

#### Példa

*“Mindig pontosan kell érkezni a megbeszélt időpontokra.”*

Ez ismerősen hangzik? Milyen túlzottan magas elvárásokat szokott önmagával szemben támasztani?

---

---

---

Miért gondolja, hogy fontos lehet fenntartani ezt a magas mércét?

#### Példa

*“Egyszerűen nem helyes elkészni. Udvariatlanság megvárakoztatni másokat. Azt gondolhatják, hogy nem fontosak nekem, vagy olyan valakinek gondolhatnak, aki szétszórt és meggondolatlan.”*

Ön szerint miért olyan fontos Önnek fenntartani ezeket az elvárásokat önmagával szemben?

---

---

---

Milyen előnyökkel és milyen hátrányokkal jár a túlzottan magas mérce?

**Példa****Előny:**

*“Megbízhatónak tartanak és ezt el is ismerik. Örülök, ha mások azt érzik, hogy számíthatnak rám.”*

**Hátrány:**

*“Feszült vagyok, mert minden találkozó előtt szemmel kell tartanom az órát. Rossz a lelkiismeretem, ha elkések egy találkozóról, akkor is, ha a másik személy nem bánja.”*

Saját tapasztalata szerint:

Előny:

---

---

---

Hátrány:

---

---

---

Hogyan lehetne erről rugalmasabban gondolkodni?

**Példa**

*“Nem minden esetben egyformán fontos pontosnak lenni. Például fontosabb pontosnak lenni egy állásinterjún, mint egy hétköznapi összejegyzetelen. Igyekszem időben ott lenni. Ha valami közbejön és nem tudok mit tenni ellene, akkor értesíthetem a másik személyt, hogy késni fogok, vagy bocsánatot kérhetek, amikor odaérek.”*

Az Ön által megtapasztalt helyzetben: Hogyan lehetne rugalmasabban gondolkodni?

---

---

---

## 2. gondolkodási torzítás: "A pozitívumok figyelmen kívül hagyása"

### "A pozitívumok figyelmen kívül hagyása": Mit is jelent mindez?

- A "pozitívumok figyelmen kívül hagyását" a következők jelezhetik:
  - (1) A negatív visszajelzések várása.
  - (2) A pozitív visszajelzések elutasítása. (A pozitív élmények tagadása vagy a pozitív élmények kivételként való kezelése).

Tudta ezt? A következő hét folyamán figyeljen arra, hogy milyen pozitív visszajelzéseket nem tudott elfogadni, vagy milyen negatív visszajelzéseket fogadott el idő előtt!

### (1) A pozitív visszajelzések elutasítása

#### Példa

Megdicsérik a munkáját, és Ön azt gondolja:

*"Az illető csak hízelegni próbál nekem, nem őszinte."*

*"Ezt csak ő gondolja így."*

Hogyan befolyásolják ezek a gondolatai a hangulatát és az önértékelését?

*"Haszontalannak és motiválatlannak érzem magam. Az önértékelésem a padlón van."*

Milyen helyzetben nem tudta elfogadni a pozitív visszajelzést? Milyen gondolatai voltak ekkor?

---

---

---

Hogyan befolyásolták ezek a gondolatok a hangulatát és az önértékelését?

---

---

---

Mit kellett volna elérni vagy mire kellett volna odafigyelnie ebben a helyzetben ahhoz, hogy "kiérdemelje" a pozitív visszajelzést?

---

---

---

Van értelme ehhez a mércéhez igazodni? Akarja Ön ezt?

---

---

---

#### Példa

Ha nem akarja, hogyan tudna erről rugalmasabban gondolkodni?

*"Remek, hogy valaki elismeri az erőfeszítéseimet."*

Hogyan befojásolták a gondolatai a hangulatát és az önértékelését?

*"Büszke vagyok és biztos vagyok a képességeimben. Motivált vagyok arra, hogy folytassam a munkámat."*

Hogyan lehetne az Ön által tapasztalt helyzetet rugalmasabban megközelíteni?

---

---

---

---

---

---

Ez hogyan befolyásolná a hangulatát és az önértékelését?

---

---

---

---

---

---

## (2) A negatív visszajelzés gyors elfogadása

### Példa

Kritika éri Önt, és azt gondolja:

*“Átlátott rajtam, értéktelen vagyok. . .”*

Hogyan befolyásolják ezek a gondolatok a hangulatát és az önértékelését?

*“Az önértékelésem a padlón van, értéktelennek és elutasítottnak érzem magam.”*

Milyen rugalmasabb megközelítést lehetne ez esetben találni?

*“A másiknak talán rossz napja van.”*

*“Tanulhatok valamit a kritikából?”*

Milyen helyzetben fogadta el túl gyorsan a negatív visszajelzést?

---

---

---

Az Ön által megtapasztalt helyzetben: Hogyan befolyásolják ezek a gondolatok a hangulatát és az önértékelését?

---

---

---

Hogyan lehetne erről rugalmasabban gondolkodni?

---

---

---

Hogyan befolyásolná ez a hangulatát és az önértékelését?

---

---

---

Milyen gondolatok segíthetnének abban, hogy a jövőben könnyebben el tudja fogadni a pozitívumokat, például egy bókot?

**Példa**

*“A dicsérettel valaki kedveskedni akar nekem. Örülhetek neki.”*

Vannak további ötletei a hasznosabb gondolatokkal kapcsolatban?

---

---

---

Mi segíthetne abban, hogy a jövőben könnyebben tudja kezelni a negatív visszajelzéseket?

**Példa****A kritikák megkülönböztetése:**

*“Ez nem az egész személyemről szól – hanem a viselkedésemről!”*

Vannak további ötletei a hasznosabb megközelítésekkel kapcsolatban?

---

---

---

### 3. gondolkodási torzítás: “Fekete-fehér gondolkodás”

#### “Fekete-fehér gondolkodás”: Mit is jelent mindez?

- Ha valami nem tökéletes (az elvárások nem teljesülnek 100%-ban), meg vagyunk róla győződve, hogy teljesen elbuktunk!
- Mint egy belső kritikus, aki azt akarja elhitéteni Önnel, hogy csak a “minden” vagy a “semmi” létezik.

Milyen példák léteznek arra vonatkozóan, hogy ha valamit csak félig teszünk meg, már az is egy lépés a helyes irányba?

#### Példa

##### Nyelvtanulás:

*“Egy nyelvet apránként tanulunk meg. Jobb 1%-al, például 10 szóval elkezdni, mint 100%-ban nem elkezdni!”*

Saját tapasztalata szerint:

---

---

---

#### Összegzés

##### Szemponatok a tanuláshoz- összefoglalás:

- Figyeljen oda a “kell” típusú állításokra, a fekete-fehér gondolkodásra és a pozitívumok figyelmen kívül hagyására a mindennapi életében!
- Találja meg a céljaihoz illő megfelelő mércét – legyen méltányos önmagával szemben, hogy lehetősége nyíljon megfelelnie a saját elvárásainak!
- Ez azt is jelenti, hogy bocsásson meg magának, ha azon kapja magát, hogy ezen kognitív csapdák valamelyikébe esik.
- Használjon különböző módszereket ahhoz, hogy elkerülje azokat a helyzeteket, amikor “figyelmen kívül hagyná a pozitívumokat” és gyakorolja ezeket! Például:
  - Tegyen különbséget aközött, amikor a viselkedését és amikor az egész személyét éri kritika!
  - Találja meg a kritika építő jellegű elemeit!
  - Tekintse a dicséretet ajándéknak!
  - Élvezze a dicséretet és ne értékelje le azt!

**Megjegyzések**

Nyitva maradt kérdések, felmerülő problémák, vagy tapasztalatok, melyekről szeretne a következő ülésen beszámolni:

---

---

---

---

---

---

Egyéb megjegyzések:

---

---

---

---

---

---