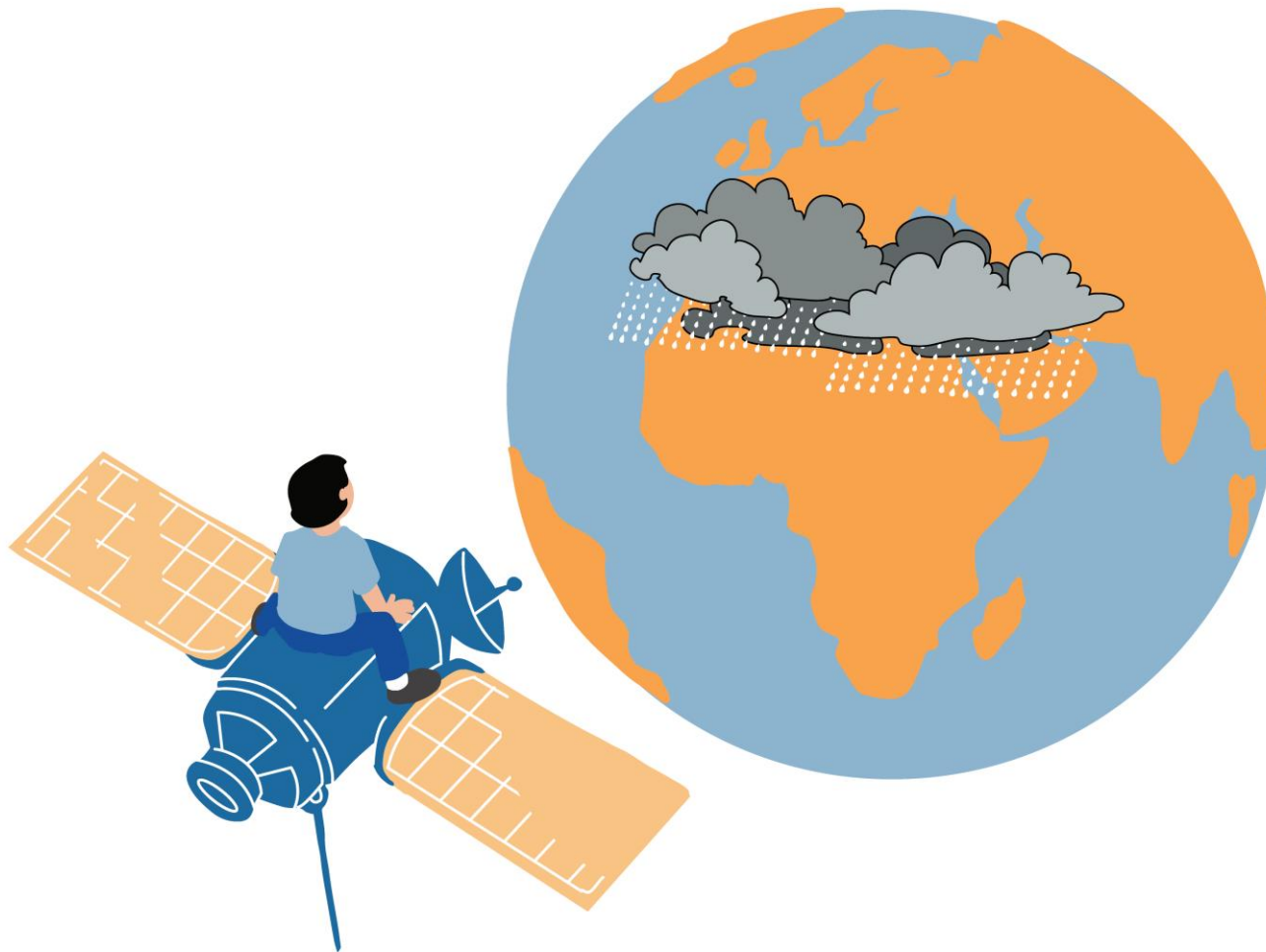




# Metakognitív Tréning depresszióval küzdő páciensek részére

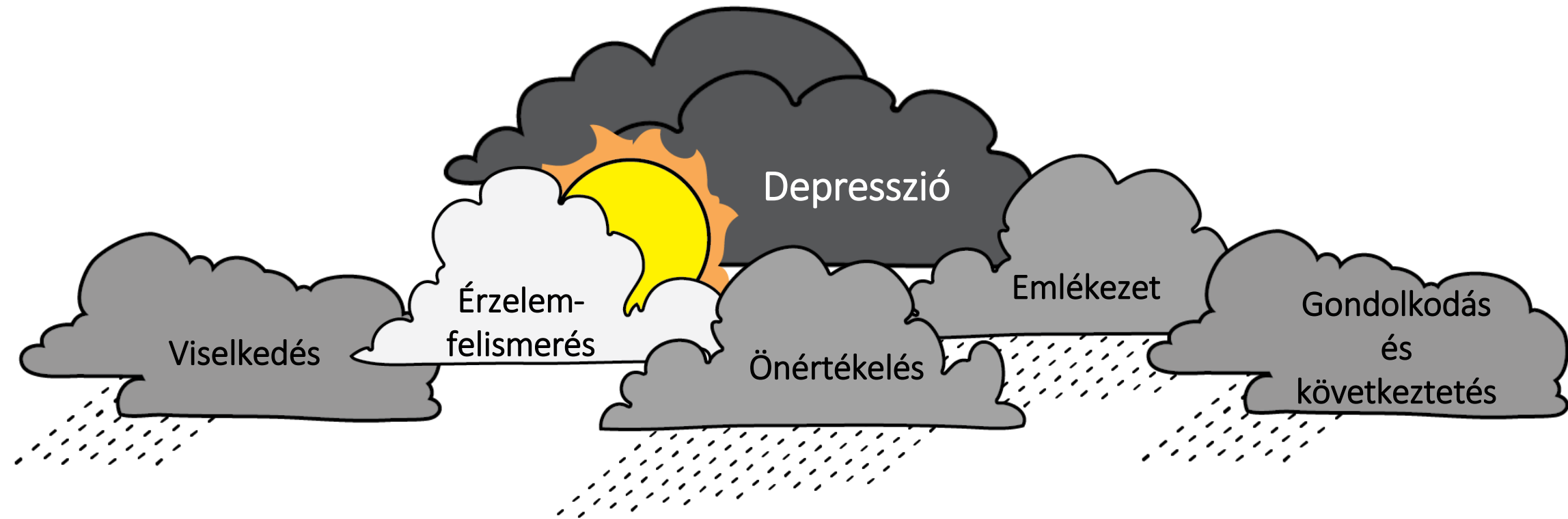


# D-MKT: Műhold-pozíció





# A mai téma





# A legutóbbi ülés

- Foglalkozott az ülés után az ott elhangzottakkal? Hogyan?
- Vannak kérdései? Be tud számolni sikerekről?



Mai téma

# D-MKT 8 – Érzelemfelismerés



# A nonverbális jelek észlelése

Példa: Valaki összefonja a karjait maga előtt.





# A nonverbális jelek észlelése

Példa: Valaki összefonja a karjait maga előtt.

*Mit gondol, miért?*





# Mi az, ami segíthet a válasz megtalálásában?





# Mi az, ami segíthet a válasz megtalálásában?

- Előzetes ismeretek a személyről → szokott ez a személy szorongó, arrogáns, ideges, stb. lenni?



# Mi az, ami segíthet a válasz megtalálásában?

- **Előzetes ismeretek a személyről** → szokott ez a személy szorongó, arrogáns, ideges, stb. lenni?
- **Környezet/Szituáció** → Amikor valaki télen fonja össze a karjait maga előtt, valószínűleg egyszerűen azért teszi, mert fázik!



# Mi az, ami segíthet a válasz megtalálásában?

- **Előzetes ismeretek a személyről** → szokott ez a személy szorongó, arrogáns, ideges, stb. lenni?
- **Környezet/Szituáció** → Amikor valaki télen fonja össze a karjait maga előtt, valószínűleg egyszerűen azért teszi, mert fázik!
- **Önmegfigyelés** → Én mikor fonom össze a karomat? (**De: vigyázzon!** Nem lehet mindig azt feltételezni, hogy a mások viselkedése mögött álló okok ugyanazok, mint a saját viselkedése esetében!)



# Mi az, ami segíthet a válasz megtalálásában?

- **Előzetes ismeretek a személyről** → szokott ez a személy szorongó, arrogáns, ideges, stb. lenni?
- **Környezet/Szituáció** → Amikor valaki télen fonja össze a karjait maga előtt, valószínűleg egyszerűen azért teszi, mert fázik!
- **Önmegfigyelés** → Én mikor fonom össze a karomat? (**De: vigyázzon!** Nem lehet mindig azt feltételezni, hogy a mások viselkedése mögött álló okok ugyanazok, mint a saját viselkedése esetében!)
- **Arckifejezések (mimika)** → A másik személy mogorvának, barátságosnak, stb. látszik?



# Hogyan kapcsolódik mindez a depresszióhoz?



# Hogyan kapcsolódik mindez a depresszióhoz?

Kutatási eredmények szerint sok depressziós személy...

- nehézségekkel küzd a más személyek által kifejezett érzelmek felismerésében
- például hajlamos a **semleges** arckifejezéseket **szomorúnak vagy elutasítónak** ítélni.



# Milyen érzelmeket ismer?



# Érzelmek

- Öröm
- Meglepettség
- Félelem
- Szomorúság
- Harag
- Undor
- Szégyen
- Bűntudat





# Érzelmek

- Öröm
- Meglepettség
- Félelem
- Szomorúság
- Harag
- Undor

Alapérzelmek

- Szégyen
- Bűntudat

Társas helyzet által kiváltott érzelmek



# Különféle alapérzelmeik

Ki mit érez?

???



???



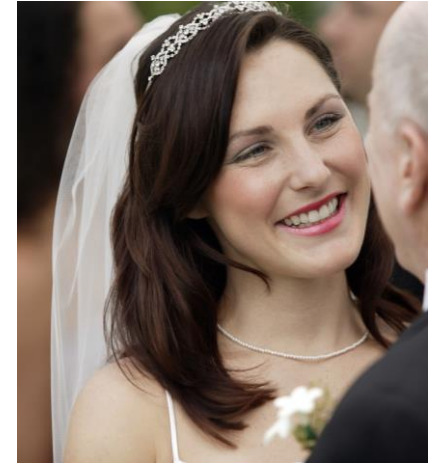
???



???



???





# Különféle alapérzelmelek

## Ki mit érez?

Szomorúság



Harag



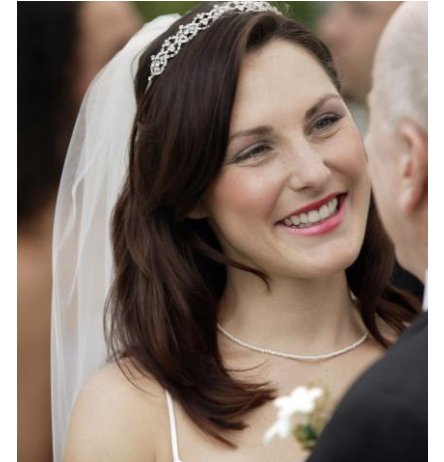
Undor



Meglepettség



Öröm





# Különféle alapérzelmekek

Mi segített Önnek az érzelem megítélésében?

Szomorúság



Harag



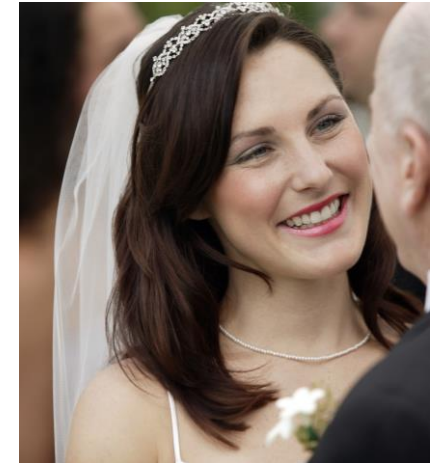
Undor



Meglepettség



Öröm





# Különféle alapérzelmekek

Az olyan további információk, mint például a szituáció egyes elemei segíthetnek megítélni azt, hogy mi zajlik valaki fejében.

Szomorúság



Harag



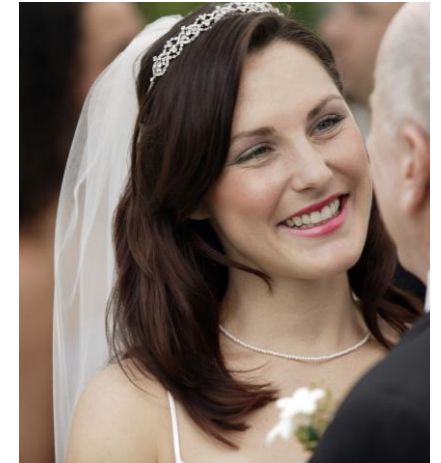
Undor



Meglepettség



Öröm





1.



2.



3.



4.



5.



Akkor válik nehezebbé, amikor nem ismerjük a másik személyt és nincsenek egyéb támpontjaink sem!



1.



2.



3.



4.



5.



Akkor válik nehezebbé, amikor nem ismerjük a másik személyt és nincsenek egyéb támpontjaink sem!

Próbáljon meg 1-től 5-ig minden arckifejezéshez valamilyen konkrét érzelmet rendelni!



1.



2.



3.



4.



5.



Harag

Meglepettség

Szomorúság

Öröm

Félelem

Akkor válik nehezebbé, amikor nem ismerjük a másik személyt és nincsenek egyéb támpontjaink sem!

Próbáljon meg 1-től 5-ig minden arckifejezéshez valamilyen konkrét érzelmet rendelni!





1.



Harag

2.



Meglepettség

3.



Szomorúság

4.



Öröm

5.



Félelem

Akkor válik nehezebbé, amikor nem ismerjük a másik személyt és nincsenek egyéb támpontjaink sem!

Még nehezebbé válik, ha az érzelmek intenzitása csökken.



# Gyakorlat

Mutatni fogunk Önöknek egy képrészletet és néhány értelmezési lehetőséget.

Melyik értelmezési lehetőséget tartják a legvalószínűbbnek?



1. A férfi egy rejtvényt próbál megfejteni.
2. A férfi szenvedélyesen zenél.
3. A férfi zaklatott egy számla miatt.
4. A férfi az elhunyt háziállatát gyászolja.

*Képrészlet!*





1. A férfi egy rejtvényt próbál megfejteni.
2. A férfi szenvedélyesen zenél.
3. A férfi zaklatott egy számla miatt.
4. A férfi az elhunyt háziállatát gyászolja.

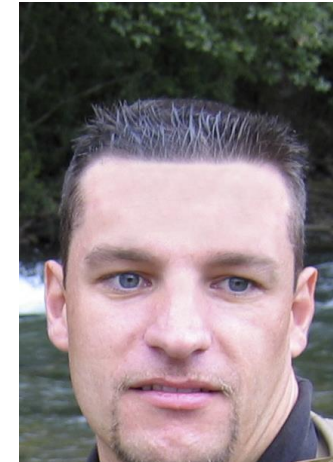
## Koncentráció!





1. A férfi lendületet vesz egy pofonhoz.
2. A férfi épp most fogott ki egy nagy halat.
3. A férfi a barátaival pózol egy fotóhoz.
4. A férfi undorodik egy állati tetemtől.

*Képrészlet!*





1. A férfi lendületet vesz egy pofonhoz.
2. A férfi épp most fogott ki egy nagy halat.
3. A férfi a barátaival pózol egy fotóhoz.
4. A férfi undorodik egy állati tetemtől.

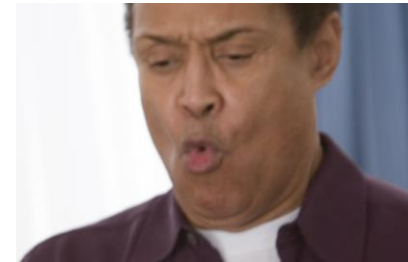
## Büszkeség!





1. A férfi megijedt, mert vérzik az ujja.
2. A férfi bosszankodik, mert kiborult a kávé.
3. A férfi a születésnap tortájának örül.
4. A férfit épp egy üzenet sokkolta.

*Képrészlet!*





1. A férfi megijedt, mert vérzik az ujja.
2. A férfi bosszankodik, mert kiborult a kávé.
3. A férfi a születési tortájának örül.
4. A férfit épp egy üzenet sokkolta.

Öröm!







1. A férfit sokkolta egy közlekedési baleset.
2. A férfi meglepettséggel vegyes örömet érez egy igen jó ajánlat miatt.
3. A férfi megcsodál egy utcai mutatványost.
4. A férfi dühös, mert körbeparkolták az autóját.

*Képrészlet!*





1. A férfit sokkolta egy közlekedési baleset.
2. A férfi meglepettséggel vegyes örömet érez egy igen jó ajánlat miatt.
3. A férfi megcsodál egy utcai mutatványost.
4. A férfi dühös, mert körbeparkolták az autóját.

Meglepettség!





# Első következtetés

- Az arckifejezések és a gesztusok nem mindig egyértelműek!



# Első következtetés

- Az arckifejezések és a gesztusok nem mindig egyértelműek!
- Néha bizonyos betegségek (pl. Parkinson-kór) vagy egyes szerek (pl. Botox, antipszichotikum) is vezethetnek kevésbé hangsúlyos mimikához. Ekkor még nehezebb egyértelmű következtetéseket levonni a másik érzelmi állapotról.



# Első következtetés

- Az arckifejezések és a gesztusok nem mindig egyértelműek!
- Néha bizonyos betegségek (pl. Parkinson-kór) vagy egyes szerek (pl. Botox, antipszichotikum) is vezethetnek kevésbé hangsúlyos mimikához. Ekkor még nehezebb egyértelmű következtetéseket levonni a másik érzelmi állapotáról.
- Érdeemes további információkat beszerezni a másik személyről ahhoz, hogy az arckifejezéseit és a gesztusait megbízhatóan értelmezhesük.



Képzeld el, hogy egy bankban van, ahol az alábbi banki tanácsadóval találkozol:





# Függ-e a hangulatától, hogy hogyan értékeli a helyzetet?



Az Ön hangulata:

Lehetséges gondolatok:



öröm



szomorúság



düh



# Függ-e a hangulatától, hogy hogyan értékeli a helyzetet?



## Az Ön hangulata:



öröm

## Lehetséges gondolatok:

*... kedvesnek látszik. Meghallgatom, mit tanácsol.*



szomorúság

*... milyen fiatal, és már most milyen sikeres! Biztosan röhejesnek gondol.*



düh

*... tudja, hogy mindent el tud adni nekem. Le akar húzni!*





## Második következtetés

- Kutatások szerint a saját hangulatunk befolyásolja, hogyan értelmezzük mások arckifejezéseit és gesztusait!





## Második következtetés

- Kutatások szerint a saját hangulatunk befolyásolja, hogyan értelmezzük mások arckifejezéseit és gesztusait!
- Ha depressziós hangulattal küzdünk, gyakran feltételezzük, hogy mások elutasítanak bennünket („gondolatolvasás”).





## Második következtetés

- Kutatások szerint a saját hangulatunk befolyásolja, hogyan értelmezzük mások arckifejezéseit és gesztusait!
- Ha depressziós hangulattal küzdünk, gyakran feltételezzük, hogy mások elutasítanak bennünket („gondolatolvasás”).
- Az arckifejezéseket és a gesztusokat tehát nem rózsaszín szemüvegen keresztül látjuk, hanem sokkal inkább egy sötét szemüvegen keresztül értelmezzük.





Mire is jók  
az érzelmek valójában?

???





# Mire is jók az érzelmek valójában?



## 1. Az érzelmeket használhatjuk kommunikációra

- Az érzelmeket arckifejezések által fejezzük ki. Ezek gyakran gyorsabban közvetítenek információt, mint a szavak. Időnként még az előtt, mielőtt tudatosan felfognánk azokat („megérezés”).



# Mire is jók az érzelmek valójában?



## 1. Az érzelmeket használhatjuk kommunikációra

- Az érzelmeket arckifejezések által fejezzük ki. Ezek gyakran gyorsabban közvetítenek információt, mint a szavak. Időnként még az előtt, mielőtt tudatosan felfognánk azokat („megérezés”).

## Mit jelezhet a levertség önmagunk vagy mások számára?

- Mások: ???
- Önmagunk: ???



# Mire is jók az érzelmek valójában?



## 1. Az érzelmeket használhatjuk kommunikációra

- Az érzelmeket arckifejezések által fejezzük ki. Ezek gyakran gyorsabban közvetítenek információt, mint a szavak. Időnként még az előtt, mielőtt tudatosan felfognánk azokat („megérezés”).

## Mit jelezhet a levertség önmagunk vagy mások számára?

- **Mások:** segítségre van szükség
- **Önmagunk:** kimerültség, túlhajszoltság, megoldatlan konfliktus



## Mire is jók az érzelmek valójában?



2. Az érzelmek előkészítik a *viselkedést*.

- Lehetővé teszik számunkra, hogy fontos helyzetekben gyorsan cselekedjünk, anélkül, hogy gondolkodnunk kellene.





# Mire is jók az érzelmek valójában?



2. Az érzelmek előkészítik a *viselkedést*.

- Lehetővé teszik számunkra, hogy fontos helyzetekben gyorsan cselekedjünk, anélkül, hogy gondolkodnunk kellene.

A lehangoltság pozitív viselkedéshez is vezethet?

- ???



## Mire is jók az érzelmek valójában?



2. Az érzelmek előkészítik a viselkedést.

- Lehetővé teszik számunkra, hogy fontos helyzetekben gyorsan cselekedjünk, anélkül, hogy gondolkodnunk kellene.

A lehangoltság pozitív viselkedéshez is vezethet?

- Visszahúzódás („nyalogatni a sebeinket“)
- Lehetőséget biztosít, hogy a megterhelő szituációkból kivonjuk magunkat és feltöltődjünk.
- Az elérhetetlen vagy irreális célok elhagyása.



## Mire is jók az érzelmek valójában?



3. Az érzelmek biztosítják, hogy **élettel telinek** érezzük magunkat!
  - Negatív érzelmek nélkül pozitívak sem léteznének!



# Az érzelmek mindig a valóságot tükrözik?





# Az érzelmek mindig a valóságot tükrözik?

- **Nem**, az érzéseinknek nincs mindig igazuk!





# Az érzelmek mindig a valóságot tükrözik?



- **Nem**, az érzéseinknek nincs mindig igazuk!
  - Ha értéktelennek érzem magam, az nem azt jelenti, hogy értéktelen is vagyok!



# Az érzelmek mindig a valóságot tükrözik?



- **Nem**, az érzéseinknek nincs mindig igazuk!
  - Ha értéktelennek érzem magam, az nem azt jelenti, hogy értéktelen is vagyok!
  - Ebből következik, hogy az érzelmek időnként rossz tanácsadók lehetnek!



# Az érzelmek mindig a valóságot tükrözik?



- **Nem**, az érzéseinknek nincs mindig igazuk!
  - Ha értéktelennek érzem magam, az nem azt jelenti, hogy értéktelen is vagyok!
  - Ebből következik, hogy az érzelmek időnként rossz tanácsadók lehetnek!
- A depressziós emberek hajlamosak „**érzelmi következtetéseket**” alkalmazni, ami azt jelenti, hogy hisznek abban, hogy a negatív érzések mindig teljes mértékben kifejezik, ami valójában történik („Szeretetlennek érzem magam, tehát engem senki sem szeret.”).





# Szemponatok a tanuláshoz



## Szemponatok a tanuláshoz

- Az érzelmeket kísérő viselkedések nagyon hatékonyak. Számos funkciójuk van és fontosak a túléléshez.



## Szemponatok a tanuláshoz

- Az érzelmeket kísérő viselkedések nagyon hatékonyak. Számos funkciójuk van és fontosak a túléléshez.
- De az érzelmekek nem mindig felelnek meg a „tényeknek”: Csak mert visszautasítva érzem magam, az nem biztos, hogy azt jelenti, hogy vissza is utasítottak.



## Szemponatok a tanuláshoz

- Az érzelmeket kísérő viselkedések nagyon hatékonyak. Számos funkciójuk van és fontosak a túléléshez.
- De az érzelmek nem mindig felelnek meg a „tényeknek”: Csak mert visszautasítva érzem magam, az nem biztos, hogy azt jelenti, hogy vissza is utasítottak.
- Mások gesztusai és arckifejezései fontos támpontot jelentenek az érzéseire vonatkozóan. Azonban félrevezetőek is lehetnek!



## Szemponatok a tanuláshoz

- Ahhoz, hogy megállapíthassuk, hogy mi munkálkodik a másokban, érdemes számításba venni egyéb információkat is az arckifejezések mellett (a személlyel kapcsolatos előzetes ismereteket, a konkrét helyzetet, stb.), vagy megkérdezni tőle.



## Szemponatok a tanuláshoz

- Ahhoz, hogy megállapíthassuk, hogy mi munkálkodik a másokban, érdemes számításba venni egyéb információkat is az arckifejezések mellett (a személlyel kapcsolatos előzetes ismereteket, a konkrét helyzetet, stb.), vagy megkérdezni tőle.
- A saját hangulata nagyban befolyásolja, hogy hogyan észleli az Önt körülvevő világot.



## Záró kör

- Mi volt ma Önnek a legfontosabb az elhangzottak közül?
- Melyik témával kapcsolatban lenne kedve elvégezni egy házi feladatot?



# A trénerék részére

Kérjük, utaljon a feladatlapokra és az ingyenes COGITO applikációra!



[www.uke.de/mkt\\_app](http://www.uke.de/mkt_app)







# Köszönjük a figyelmet!

