



Metakognitív Tréning depresszióval küzdő páciensek részére

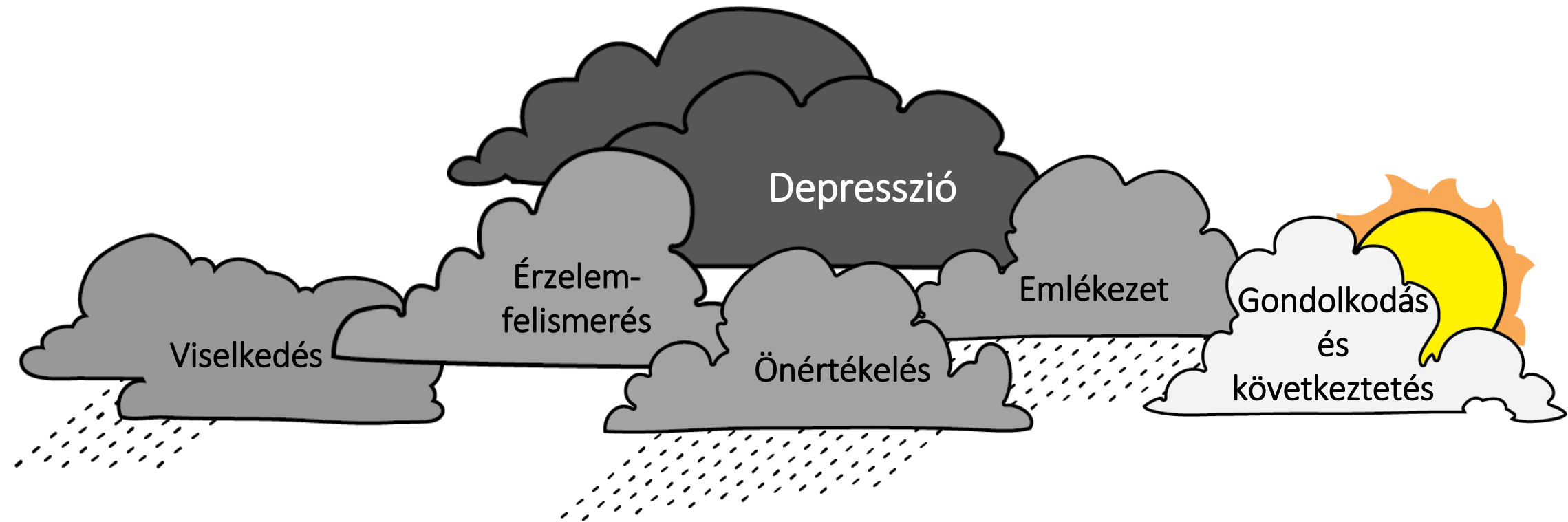


D-MKT: Műhold-pozíció





A mai téma





A legutóbbi ülés

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



Mai téma

D-MKT 1 – Gondolkodás és következtetés 1



Hogyan kapcsolódik a „gondolkodás és következtetés” a depresszióhoz?

- Magyarországon minden ötödik ember szenved depresszióban valamikor az élete során.



Hogyan kapcsolódik a „gondolkodás és következtetés” a depresszióhoz?

- Magyarországon minden ötödik ember szenved depresszióban valamikor az élete során.
- Sok depressziós személy sajátos módon dolgozza fel az információkat.



Hogyan kapcsolódik a „gondolkodás és következtetés” a depresszióhoz?

- Magyarországon minden ötödik ember szenved depresszióban valamikor az élete során.
- Sok depressziós személy sajátos módon dolgozza fel az információkat.
- Ezek a depresszív gondolkodási mintázatok gyakran nagyon egyoldalúak. Ezekre úgy hivatkozunk, mint „gondolkodási torzításokra”, melyek hozzájárulhatnak a depresszió kialakulásához és fennmaradásához.



A depresszióban előforduló gondolkodási torzítások

Beck és mtsai., 1979; Burns, 1989 alapján

1. Szelektív szűrő
2. Túláltalánosítás





Szelektív szűrő, avagy „légy a levesben”

Beck és mtsai., 1979; Burns, 1989 alapján





Szelektív szűrő, avagy „légy a levesben”

Beck és mtsai., 1979; Burns, 1989 alapján

- Csak a negatív részleteket veszi észre és csak ezekre figyel oda.





Szelektív szűrő, avagy „légy a levesben”

Beck és mtsai., 1979; Burns, 1989 alapján

- Csak a negatív részleteket veszi észre és csak ezekre figyel oda.
- A valóságot más színben észleli: mint amikor egyetlen csepp tinta megfest egy egész pohárnyi vizet.





Szelektív szűrő, avagy „légy a levesben”

Beck és mtsai., 1979; Burns, 1989 alapján

- Csak a negatív részleteket veszi észre és csak ezekre figyel oda.
- A valóságot más színben észleli: mint amikor egyetlen csepp tinta megfest egy egész pohárnyi vizet.



Érezte már így magát?



Szelektív szűrő

Példa

Szituáció: Amikor a csoportban beszámol a gondolatairól, sokan odafigyelnek, egyvalaki azonban ásítózik és becsukja a szemét.





Szelektív szűrő

Példa

Szituáció: Amikor a csoportban beszámol a gondolatairól, sokan odafigyelnek, egyvalaki azonban ásítózik és becsukja a szemét.

Szelektív szűrő:

???





Szelektív szűrő

Példa

Szituáció: Amikor a csoportban beszámol a gondolatairól, sokan odafigyelnek, egyvalaki azonban ásítózik és becsukja a szemét.

Szelektív szűrő:

„Untatom az embereket; unalmas a mondandóm.”





Szelektív szűrő

Példa

Szituáció: Amikor a csoportban beszámol a gondolatairól, sokan odafigyelnek, egyvalaki azonban ásítózik és becsukja a szemét.

Szelektív szűrő:

„Untatom az embereket; unalmas a mondandóm.”

Mi a következménye ennek a szelektív szűrőnek?

???





Szelektív szűrő

Példa

Szituáció: Amikor a csoportban beszámol a gondolatairól, sokan odafigyelnek, egyvalaki azonban ásítózik és becsukja a szemét.



Szelektív szűrő:

„Untatom az embereket; unalmas a mondandóm.”

Mi a következménye ennek a szelektív szűrőnek?

„Rosszul érzem magam, az önbizalmam a padlón van. Valószínűleg többé nem jövök ide.”



Szelektív szűrő

Példa

Szituáció: Amikor a csoportban beszámol a gondolatairól, sokan odafigyelnek, egyvalaki azonban ásítózik és becsukja a szemét.



Szelektív szűrő:

„Untatom az embereket; unalmas a mondandóm.”



Megalapozott ez a gondolat? – NEM! Ebből fakadóan: Mi másra gondolhatnék ehelyett?



Szelektív szűrő

Példa

Mi másra gondolhatnék ehelyett?

???





Szelektív szűrő

Példa

Mi másra gondolhatnék ehelyett?

„Néhányan meghallgattak és reagáltak a hozzászólásomra. Talán nem mindenki tartotta fontosnak a témát. Lehet, hogy aki ásított, az fáradt volt és nem volt jó napja. Nem várhatom el mindenkitől, hogy lelkes legyen.”





Szelektív szűrő

Példa

Mi másra gondolhatnék ehelyett?

„Néhányan meghallgattak és reagáltak a hozzászólásomra. Talán nem mindenki tartotta fontosnak a témát. Lehet, hogy aki ásított, az fáradt volt és nem volt jó napja. Nem várhatom el mindenkitől, hogy lelkes legyen.”

Mi a következménye ennek a gondolatnak?

???





Szelektív szűrő

Példa

Mi másra gondolhatnék ehelyett?

„Néhányan meghallgattak és reagáltak a hozzászólásomra. Talán nem mindenki tartotta fontosnak a témát. Lehet, hogy aki ásított, az fáradt volt és nem volt jó napja. Nem várhatom el mindenkitől, hogy lelkes legyen.”

Mi a következménye ennek a gondolatnak?

„Kicsit bosszankodom az illető miatt. Beszélgetésbe elegyedek a többiekkel. Elégedett vagyok magammal és a jövőben is részt fogok venni a csoporton.”





Szelektív szűrő

Személyes példa?



Volt már olyan helyzetben, amikor főleg csak a negatív részleteket vette észre?



Szelektív szűrő

Személyes példa?



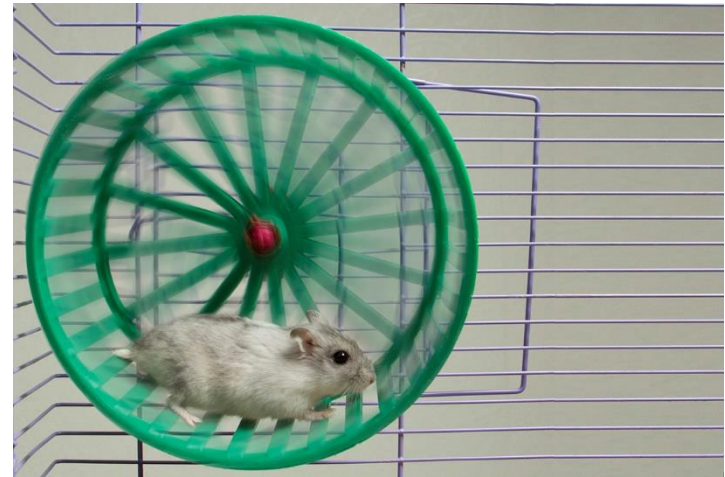
Volt már olyan helyzetben, amikor főleg csak a negatív részleteket vette észre?

Mit gondolhatott volna ehelyett?



Túláltalánosítás

Beck és mtsai., 1979; Burns, 1989 alapján

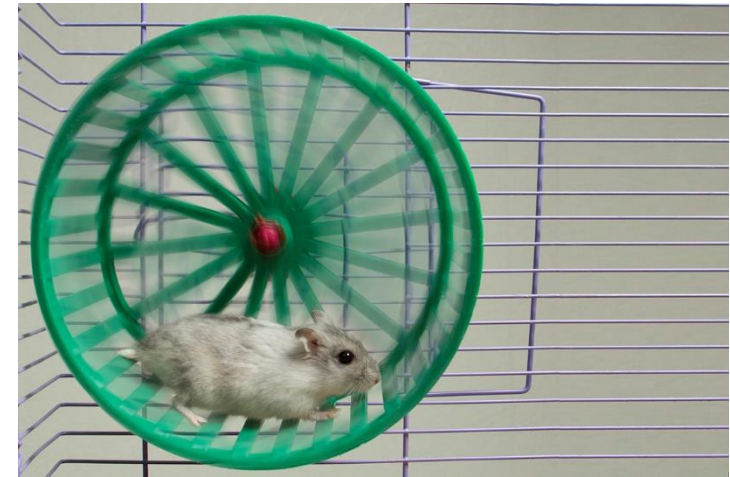




Túláltalánosítás

Beck és mtsai., 1979; Burns, 1989 alapján

- Egyetlen negatív esemény is egy végtelen hibasorozat részének tűnik.

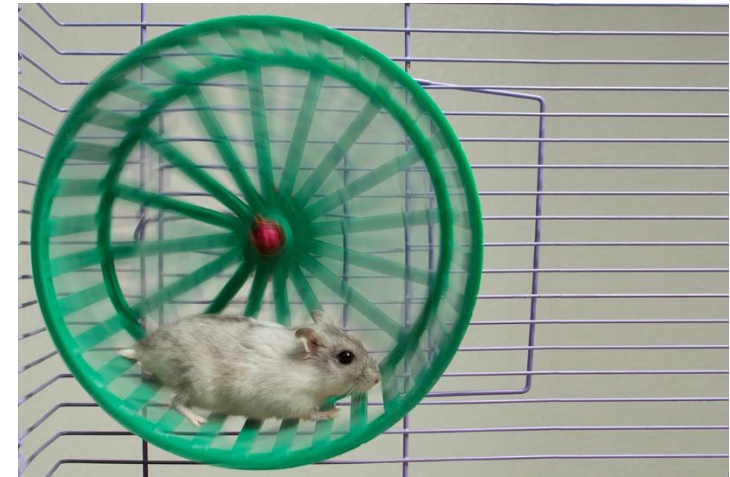




Túláltalánosítás

Beck és mtsai., 1979; Burns, 1989 alapján

- Egyetlen negatív esemény is egy végtelen hibasorozat részének tűnik.
- Az ilyen események leírásakor gyakran használatosak a „mindig” vagy a „soha” kifejezések.



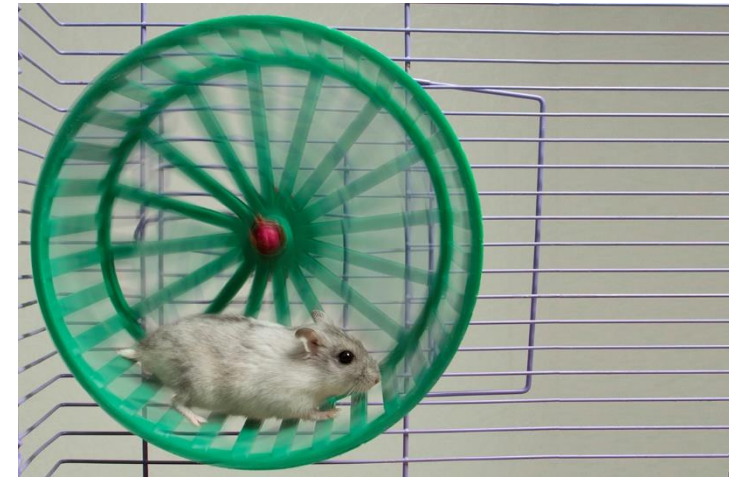


Túláltalánosítás

Beck és mtsai., 1979; Burns, 1989 alapján

- Egyetlen negatív esemény is egy végtelen hibasorozat részének tűnik.
- Az ilyen események leírásakor gyakran használatosak a „mindig” vagy a „soha” kifejezések.

Érezte már így magát?





Túláltalánosítás

Milyen gondolat tudna jobban segíteni?



| Esemény | <i>Túláltalánosítás</i> Hasznosabb megközelítés |
|---|--|
| Helytelenül használt egy idegen kifejezést. | <p>???</p> <p>???</p> |



Túláltalánosítás

Milyen gondolat tudna jobban segíteni?

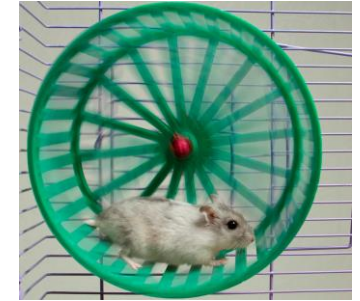


| Esemény | <p><i>Túláltalánosítás</i></p> <p>Hasznosabb megközelítés</p> |
|--|--|
| <p>Helytelenül használt egy idegen kifejezést.</p> | <p><i>„Buta vagyok! Soha semmit nem csinálok helyesen!”</i></p> <p>???</p> |



Túláltalánosítás

Milyen gondolat tudna jobban segíteni?



| Esemény | <p><i>Túláltalánosítás</i></p> <p>Hasznosabb megközelítés</p> |
|--|--|
| <p>Helytelenül használt egy idegen kifejezést.</p> | <p>„Buta vagyok! Soha semmit nem csinálok helyesen!”</p> <p>„Egy szó helytelen használata nem jelenti azt, hogy buta vagyok. Ez bárkivel megtörténhet.”</p> |



Túláltalánosítás

Személyes példa?

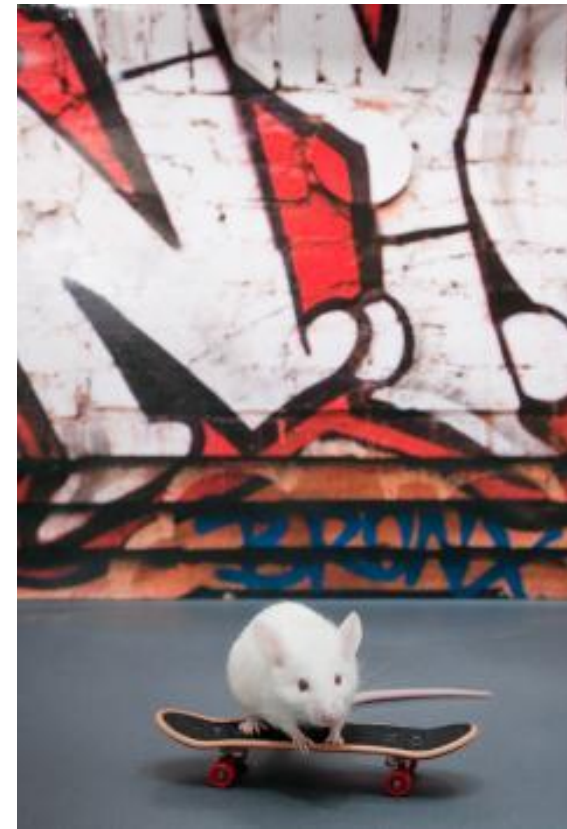


| Esemény | <i>Túláltalánosítás</i> Hasznosabb megközelítés |
|---------|--|
| ??? | ??? ??? |



Hogyan alkothat olyan értékeléseket, melyek több segítséget nyújthatnak?

- Lépjen ki a túláltalánosítás mókuskerekéből!





Hogyan alakíthat olyan értékeléseket, melyek több segítséget nyújthatnak?



Hogyan alkothat olyan értékeléseket, melyek több segítséget nyújthatnak?

1. Alkosson egy konkrét szituációról olyan konkrét állításokat, melyek az „itt és most”-hoz kapcsolódnak.



Hogyan alkothat olyan értékeléseket, melyek több segítséget nyújthatnak?

1. Alkosson egy konkrét szituációról olyan konkrét állításokat, melyek az „itt és most”-hoz kapcsolódnak.

Például ha elfelejtette egy barátjának a születésnapját, ahelyett, hogy azt gondolja...

„Semmit nem tudok megjegyezni.
Rossz barát vagyok.”





Hogyan alkothat olyan értékeléseket, melyek több segítséget nyújthatnak?

1. Alkosson egy konkrét szituációról olyan konkrét állításokat, melyek az „itt és most”-hoz kapcsolódnak.

Például ha elfelejtette egy barátjának a születésnapját, ahelyett, hogy azt gondolja...

„Semmit nem tudok megjegyezni.
Rossz barát vagyok.”



„Idén elfelejtettem a születésnapját. Ez kellemetlen, azonban még mindig küldhetek neki egy megkésett születésnapi jókívánságot!”



Hogyan alkothat olyan értékeléseket, melyek több segítséget nyújthatnak?

2. Perspektívaváltás

- Mit mondana egy jó barátjának, ha ugyanez, vagy egy hasonló helyzet történe vele?



Hogyan alakíthat olyan értékeléseket, melyek több segítséget nyújthatnak?

Példa: Elfeledkezett egy találkozóról.



Hogyan alkothat olyan értékeléseket, melyek több segítséget nyújthatnak?

Példa: Elfeledkezett egy találkozóról.

- Most gondolja át, milyen szigorúan ítélné meg saját magát!



Hogyan alkothat olyan értékeléseket, melyek több segítséget nyújthatnak?

Példa: Elfeledkezett egy találkozóról.

- Most gondolja át, milyen szigorúan ítélné meg saját magát!
- Ehelyett gondoljon arra, mit mondana egy kedves barátjának!



Hogyan alkothat olyan értékeléseket, melyek több segítséget nyújthatnak?

Példa: Elfeledkezett egy találkozóról.

- Most gondolja át, milyen szigorúan ítélné meg saját magát!
- Ehelyett gondoljon arra, mit mondana egy kedves barátjának!
- Valószínű, hogy jó érveket keresne arra, hogy miért lehet a mulasztását elnézni.



Hogyan alkothat olyan értékeléseket, melyek több segítséget nyújthatnak?

Példa: Elfeledkezett egy találkozóról.

- Most gondolja át, milyen szigorúan ítélné meg saját magát!
- Ehelyett gondoljon arra, mit mondana egy kedves barátjának!
- Valószínű, hogy jó érveket keresne arra, hogy miért lehet a mulasztását elnézni.

Saját példa?



Hogyan alakíthat olyan értékeléseket, melyek több segítséget nyújthatnak?

3. Kísérletképpen derítse ki a következőt:

Mindenki úgy gondolkodik, ahogy én?



Hogyan alkothat olyan értékeléseket, melyek több segítséget nyújthatnak?

3. Kísérletképpen derítse ki a következőt:

Mindenki úgy gondolkodik, ahogy én?

Beszéljen egy olyan személlyel a környezetében, akiben megbízik és aki szintén jelen volt egy helyzetben, arról, hogy ő hogyan értékelné azt (pl. Egy másik résztvevő a csoporton ásítozott és becsukta a szemét. Szerinted miért ásítozott és miért csukta be a szemét?).



Szelektív szűrő, túláltalánosítás

Mi más tudna még segítséget jelenteni a torzított értékelésekkel kapcsolatban?





Mi más tudna még segítséget jelenteni a torzított értékelésekkel kapcsolatban?

Ha észreveszti, hogy egy esemény egyetlen negatív oldala beárnyékolja az összes pozitív aspektusát (légy a levesben, vagy ahogy egy csepp tinta megfesti az egész vizet), próbálja meg a helyzetet abszurd vagy vicces módon elképzelni!

Játsszon egy kicsit a gondolkodási torzításaival! Ez segíthet Önnek abban, hogy távolságot vegyen tőlük és perspektívát váltson.





Szándékos túlzás

Példa

| Esemény | Depresszív értékelés |
|--|---|
| <p>Idén Ön kézzel készítette el az összes karácsonyi dekorációt. Észreveszi, hogy egy csillag formátlan.</p> | <p>„Egy csódtömeg vagyok, semmit nem tudok jól csinálni. Elrontottam a karácsonyt.“</p> |

Szándékos túlzás:

???





Szándékos túlzás

Példa

| Esemény | Depresszív értékelés |
|--|---|
| <p>Idén Ön kézzel készítette el az összes karácsonyi dekorációt. Észreveszi, hogy egy csillag formátlan.</p> | <p>„Egy csódtömeg vagyok, semmit nem tudok jól csinálni. Elrontottam a karácsonyt.“</p> |

Szándékos túlzás:

Egy ismerősének feltűnik a formátlan csillag. Fellelkesül attól, hogy Ön milyen kreatívan szemléli a hagyományokat és megkéri, hogy nagyüzemben gyártsa a csillagokat. A dekorációi népszerűvé válnak és az emberek az egész országban az Ön csillagával díszítik a karácsonyfájukat.





Szemponatok a tanuláshoz



Szemponatok a tanuláshoz

- Figyeljen oda az imént megbeszélt depresszív értékelési módokra (szelektív szűrő, túláltalánosítás) a mindennapi életében!



Szemponatok a tanuláshoz

- Alkosson olyan értékeléseket, melyek jobban segítségére vannak, pl.:



Szemponatok a tanuláshoz

- Alkosson olyan értékeléseket, melyek jobban segítségére vannak, pl.:
 - Kerülje az általánosításokat (pl. soha, mindig)! Hozzon létre konkrét helyzetekkel kapcsolatos konkrét állításokat, melyek az „itt és most”-ra vonatkoznak!



Szemponatok a tanuláshoz

- Alkosson olyan értékeléseket, melyek jobban segítségére vannak, pl.:
 - Kerülje az általánosításokat (pl. soha, mindig)! Hozzon létre konkrét helyzetekkel kapcsolatos konkrét állításokat, melyek az „itt és most”-ra vonatkoznak!
 - Váltson perspektívát („Mit mondanék egy kedves barátomnak, ha ő tapasztalná meg ugyanezt, vagy egy ehhez hasonló szituációt?”)!



Szemponatok a tanuláshoz

- Alkosson olyan értékeléseket, melyek jobban segítségére vannak, pl.:
 - Kerülje az általánosításokat (pl. soha, mindig)! Hozzon létre konkrét helyzetekkel kapcsolatos konkrét állításokat, melyek az „itt és most”-ra vonatkoznak!
 - Váltson perspektívát („Mit mondanék egy kedves barátomnak, ha ő tapasztalná meg ugyanezt, vagy egy ehhez hasonló szituációt?”)!
 - Vegyen távolságot azáltal, hogy megpróbálja szándékosan eltúlozni az értékelését (képzelve el a helyzetet abszurd vagy vicces módon)!



Szemponatok a tanuláshoz

- Alkosson olyan értékeléseket, melyek jobban segítségére vannak, pl.:
 - Kerülje az általánosításokat (pl. soha, mindig)! Hozzon létre konkrét helyzetekkel kapcsolatos konkrét állításokat, melyek az „itt és most”-ra vonatkoznak!
 - Váltson perspektívát („Mit mondanék egy kedves barátomnak, ha ő tapasztalna meg ugyanezt, vagy egy ehhez hasonló szituációt?”)!
 - Vegyen távolságot azáltal, hogy megpróbálja szándékosan eltúlozni az értékelését (képzeld el a helyzetet abszurd vagy vicces módon)!
 - Végezzen valóságvizsgálatot, úgy, hogy megkérdez másokat az ő értékelésükről és megítélésükről az adott helyzettel kapcsolatban.



Záró kör

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



A trénerek részére

Kérjük, utaljon a feladatlapokra és az ingyenes COGITO applikációra!



www.uke.de/mkt_app





Köszönjük a figyelmet!

