

Witajcie!

Trening metapoznawczy dla osób z depresją (D-MCT)

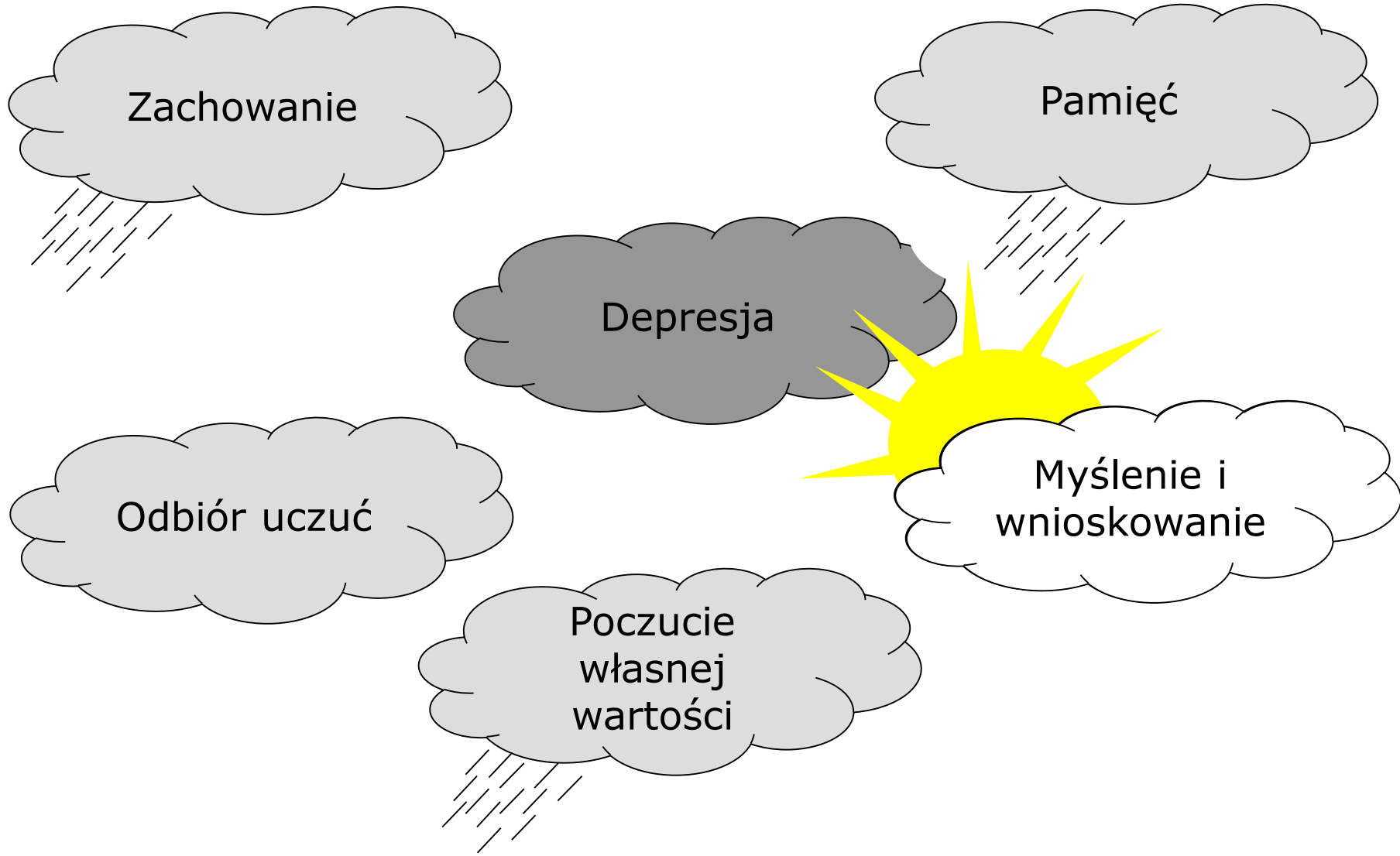
02/15

© Jelinek, Hauschildt,
Moritz & Kowalski;
ljelinek@uke.de

D-MCT: „Pozycja satelity”



Dzisiejszy temat



D-MCT Temat:



Myślenie i wnioskowanie 2

Jak „myślenie i wnioskowanie” jest związane z depresją?

- Dużo osób z depresją interpretuje informacje w pewien sposób.

Jak „myślenie i wnioskowanie” jest związane z depresją?

- Dużo osób z depresją interpretuje informacje w pewien sposób.
- Depresyjne style myślenia często nie mają oparcia w rzeczywistości albo są jednostronne (np. nadmierne zwracanie uwagi na swoje błędy, negatywne aspekty sytuacji, wydarzeń, związków itd.)

Jak „myślenie i wnioskowanie” jest związane z depresją?

- Dużo osób z depresją interpretuje informacje w pewien sposób.
- Depresyjne style myślenia często nie mają oparcia w rzeczywistości albo są jednostronne (np. nadmierne zwracanie uwagi na swoje błędy, negatywne aspekty sytuacji, wydarzeń, związków itd.)
- Nazywamy to „zniekształceniami myślenia”. Mogą one przyczyniać się do powstawania albo utrzymywania się depresji.

Zniekształcenia myślenia w depresji

Zaadoptowane z Beck et al., 1979; Burns, 1989

1. Stwierdzenia „powinnościowe”
2. Ignorowanie pozytywów



Stwierdzenia „powinnościowe”

Zaadoptowane z Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Zmuszanie się poprzez używanie wyrażeń takich jak „powinieniem/powinnam”, „muszę”, „mam obowiązek”



Stwierdzenia „powinnościowe”

Zaadoptowane z Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Zmuszanie się poprzez używanie wyrażeń takich jak „powinieniem/powinnam”, „muszę”, „mam obowiązek”
- Ustanawianie sztywnych reguł i standardów nie zostawia miejsca dla zmienności!



Stwierdzenia „powinnościowe”

Jaka myśl pozwalałaby na większą elastyczność?

Stwierdzenie „powinnościowe”	Elastyczna myśl
Zawsze powinienem być na czas	???

Stwierdzenia „powinnościowe”

Jaka myśl pozwalałaby na większą elastyczność?

Stwierdzenie „powinnościowe”	Elastyczna myśl
Zawsze powinienem być na czas	"Nie każde spotkanie jest jednakowo ważne jeśli chodzi o punktualność. Na przykład, bardziej istotne jest bycie na czas na rozmowie o pracę niż na spotkaniu ze znajomymi. Staram się być na czas. Jeśli coś się wydarzy i nie mam na to wpływu, to mogę powiadomić osobę, z którą się umówiłem lub mogę przeprosić, gdy już dotrę na miejsce”.

Więcej przykładów stwierdzeń „powinnościowych”

- "Zawsze powinnam dobrze wyglądać".

Więcej przykładów stwierdzeń „powinnościowych”

- "Zawsze powinnam dobrze wyglądać".
- "Zawsze powinienem być dowcipny".

Więcej przykładów stwierdzeń „powinnościowych”

- "Zawsze powinnam dobrze wyglądać".
- "Zawsze powinienem być dowcipny".
- "Zawsze powinienem mieć domowy posiłek dla gości".

Więcej przykładów stwierdzeń „powinnościowych”

- "Zawsze powinnam dobrze wyglądać".
- "Zawsze powinienem być dowcipny".
- "Zawsze powinienem mieć domowy posiłek dla gości".
- "Moja praca zawsze powinna być idealna".

Więcej przykładów stwierdzeń „powinnościowych”

- "Zawsze powinnam dobrze wyglądać".
- "Zawsze powinienem być dowcipny".
- "Zawsze powinienem mieć domowy posiłek dla gości".
- "Moja praca zawsze powinna być idealna".

Stwierdzenia „powinnościowe” są nadmiernie wysokimi standardami, których wymagamy od samych siebie!

Więcej przykładów stwierdzeń „powinnościowych”

- "Zawsze powinnam dobrze wyglądać".
- "Zawsze powinienem być dowcipny".
- "Zawsze powinienem mieć domowy posiłek dla gości".
- "Moja praca zawsze powinna być idealna".

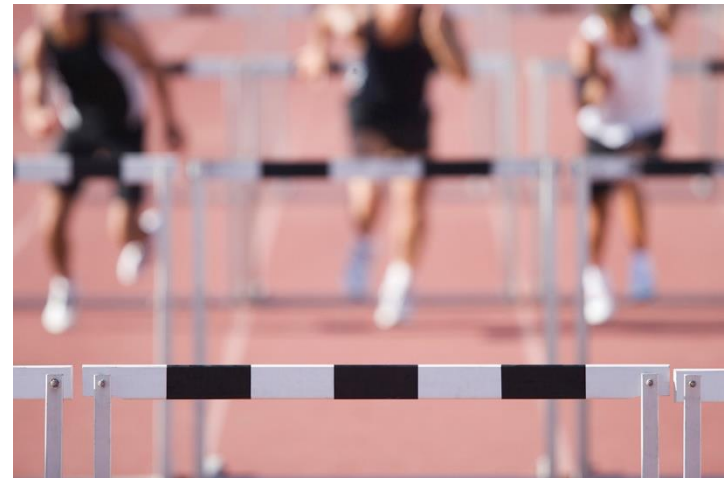
Stwierdzenia „powinnościowe” są nadmiernie wysokimi standardami, których wymagamy od samych siebie!

Brzmi znajomo?

Jakie wygórowane standardy starasz się spełniać?

Analiza zalet i wad „stawiania wysoko poprzeczki”?

- Zalety?
- Wady?



Zysk z wysokich standardów?



Zysk z wysokich standardów?

- Bycie chwalonym czy zdobywanie uzania za osiągnięcia może być przyjemne!



Zysk z wysokich standardów?

- Bycie chwalonym czy zdobywanie uznania za osiągnięcia może być przyjemne!
- Możliwa natychmiastowa gratyfikacja (np. pensja, awans, lepsze wyniki).



Zysk z wysokich standardów?

- Bycie chwalonym czy zdobywanie uznania za osiągnięcia może być przyjemne!
- Możliwa natychmiastowa gratyfikacja (np. pensja, awans, lepsze wyniki).



Uwaga: gdy zaprzestaniesz ustanawiania sobie wysokich wymagań, to również znikną możliwe gratyfikacje. To sprawia, że tak trudno przestać!

Zysk z wysokich standardów?

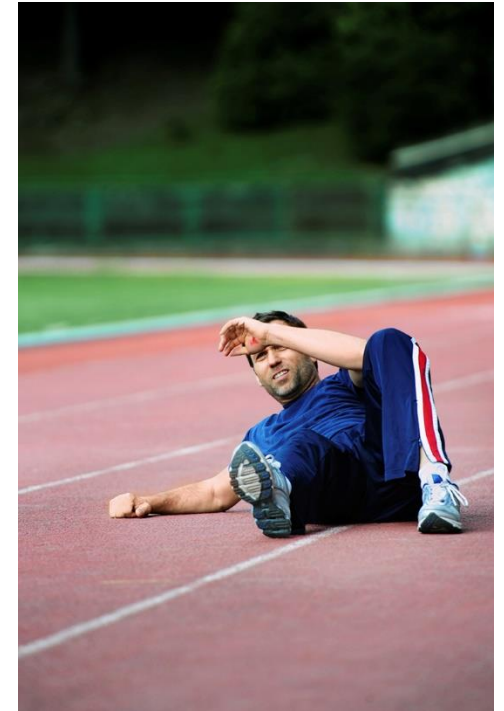
- Bycie chwalonym czy zdobywanie uznania za osiągnięcia może być przyjemne!
- Możliwa natychmiastowa gratyfikacja (np. pensja, awans, lepsze wyniki).



Uwaga: gdy zaprzestaniesz ustanawiania sobie wysokich wymagań, to również znikną możliwe gratyfikacje. To sprawia, że tak trudno przestać! Dlatego też należy wziąć pod uwagę koszty!

Koszty wysokich standardów?

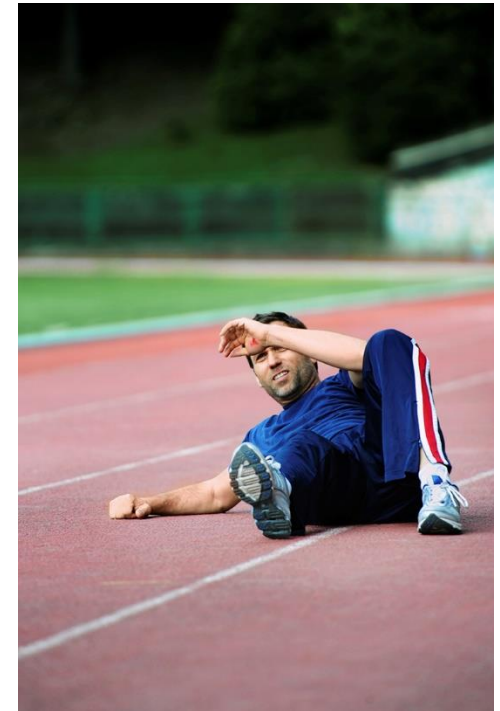
np. Potreck-Rose, 2006



Koszty wysokich standardów?

np. Potreck-Rose, 2006

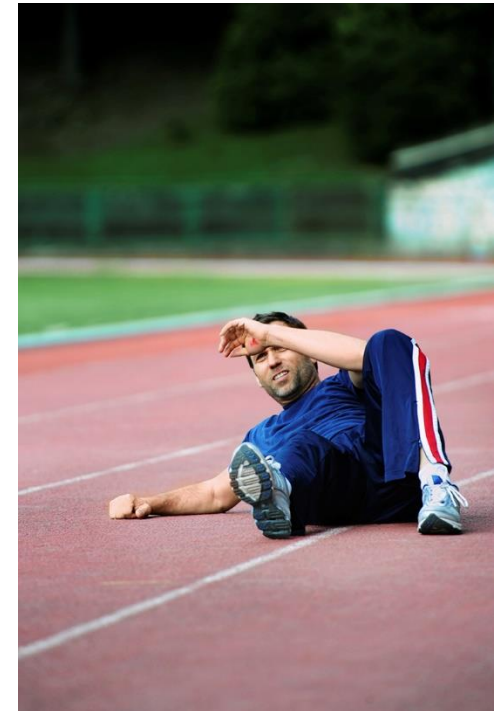
- "Podnoszenie poprzeczki" często jest frustrujące!



Koszty wysokich standardów?

np. Potreck-Rose, 2006

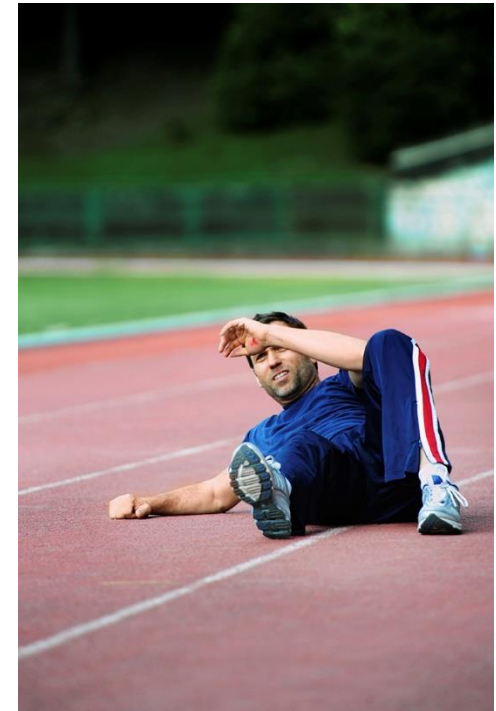
- "Podnoszenie poprzeczki" często jest frustrujące!
- Przy dobrych wiatrach, można pokonać ekstremalnie trudne przeszkody, ale jednak jest to wyczerpujące.



Koszty wysokich standardów?

np. Potreck-Rose, 2006

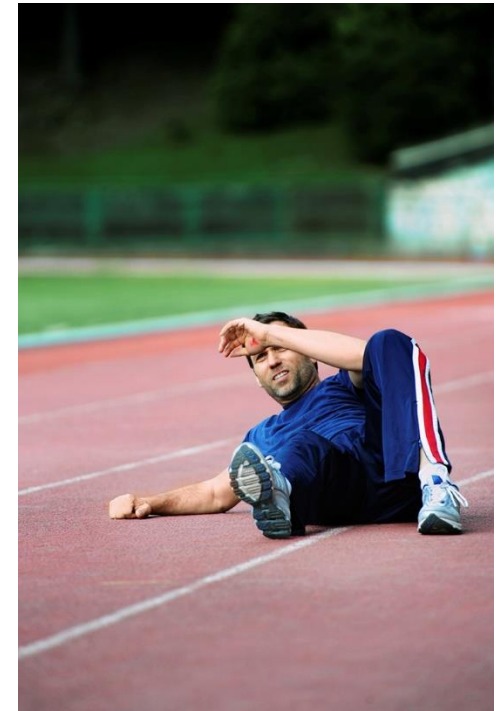
- "Podnoszenie poprzeczki" często jest frustrujące!
- Przy dobrych wiatrach, można pokonać ekstremalnie trudne przeszkody, ale jednak jest to wyczerpujące.
- Oczekiwanie, że każdego dnia ktoś da z siebie wszystko wymaga ogromnej ilości energii i jest niemal niemożliwe.



Koszty wysokich standardów?

np. Potreck-Rose, 2006

- "Podnoszenie poprzeczki" często jest frustrujące!
- Przy dobrych wiatrach, można pokonać ekstremalnie trudne przeszkody, ale jednak jest to wyczerpujące.
- Oczekiwanie, że każdego dnia ktoś da z siebie wszystko wymaga ogromnej ilości energii i jest niemal niemożliwe.
- Na dłuższą metę, pod nieustanną presją, nasza zdolność do osiągnięcia celów jest mniejsza.



Czarno-białe myślenie

Zaadaptowane z Beck et al., 1979; Burns, 1989



Czarno-białe myślenie

Zaadaptowane z Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Wysokie wymagania mogą wzmocnić „czarno-białe” myślenie:



Czarno-białe myślenie

Zaadaptowane z Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Wysokie wymagania mogą wzmocnić „czarno-białe” myślenie:

Kiedy coś nie jest idealne (oczekiwania nie są spełnione w 100%), jest się przekonanym o całkowitej porażce.



Czarno-białe myślenie

Zaadaptowane z Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Wysokie wymagania mogą wzmocnić „czarno-białe” myślenie:
Kiedy coś nie jest idealne (oczekiwania nie są spełnione w 100%), jest się przekonany o całkowitej porażce.
- Taki wewnętrzny krytyk, który widzi tylko czarne albo białe.



Czarno-białe myślenie

Co jeśli nie da się sprostać wymaganiom?

Stwierdzenie „powinnościowe”	Czarno-białe myślenie
Na spotkaniach zawsze powinienem być punktualnie.	„Jeśli nie mogę pojawić się na czas, to...”

Czarno-białe myślenie

Co jeśli nie da się sprostać wymaganiom?

Stwierdzenie „powinnościowe”	Czarno-białe myślenie
Na spotkaniach zawsze powinienem być punktualnie.	„Jeśli nie mogę pojawić się na czas, to nie powinienem w ogóle iść”.

Czarno-białe myślenie

Jaka myśl pozwalałaby na większą elastyczność?

Stwierdzenie „powinnościowe”	Czarno-białe myślenie
Na spotkaniach zawsze powinienem być punktualnie.	„Jeśli nie mogę pojawić się na czas, to nie powinienem w ogóle iść”.

Czarno-białe myślenie

Jaka myśl pozwalałaby na większą elastyczność?

Stwierdzenie „powinnościowe”	Czarno-białe myślenie
Na spotkaniach zawsze powinienem być punktualnie.	„Jeśli nie mogę pojawić się na czas, to nie powinienem w ogóle iść”.



"Dotarcie na spotkanie z opóźnieniem może się zdarzyć. Zawsze lepiej przyjść spóźnionym, niż nie przychodzić w ogóle. Lepiej zrobić coś na 70% niż zrobić 100% niczego."



Znajdowanie równowagi!

np. Potreck-Rose, 2006





Znajdowanie równowagi!

np. Potreck-Rose, 2006

- Alternatywa: używaj uczciwych miar z realistycznymi „znacznikami”!





Znajdowanie równowagi!

np. Potreck-Rose, 2006

- Alternatywa: używaj uczciwych miar z realistycznymi „znacznikami”!
- To nie oznacza, że masz przestać wyznaczać sobie cele, aby uniknąć niedoskonałości.





Znajdowanie równowagi!

np. Potreck-Rose, 2006

- Alternatywa: używaj uczciwych miar z realistycznymi „znacznikami”!
- To nie oznacza, że masz przestać wyznaczać sobie cele, aby uniknąć niedoskonałości.
- Raczej, znajdź swoją **własną równowagę**: Odkrywaj swoje możliwości, jednocześnie uświadamiając sobie swoje ograniczenia.





Znajdowanie równowagi!





Znajdowanie równowagi!

- W trakcie depresji może być trudno znaleźć adekwatną miarę.





Znajdowanie równowagi!

- W trakcie depresji może być trudno znaleźć adekwatną miarę.
- Na przykład zrobienie zakupów czy przygotowanie posiłku mogą być wielkimi osiągnięciami, choć te czynności są bardzo proste w innych momentach życia.



Ignorowanie pozytywów

Zaadoptowane z Beck et al., 1979; Burns, 1989



Ignorowanie pozytywów

Zaadoptowane z Beck et al., 1979; Burns, 1989

Ignorowanie pozytywów może wynikać z poniższych:

1. Oczekiwanie negatywnych informacji zwrotnych.
2. Odrzucanie pozytywnych informacji zwrotnych.



Ignorowanie pozytywów

Zaadoptowane z Beck et al., 1979; Burns, 1989

Ignorowanie pozytywów może wynikać z poniższych:

1. Oczekiwanie negatywnych informacji zwrotnych.
2. Odrzucanie pozytywnych informacji zwrotnych.



Brzmi znajomo?
Własne przykłady?



Oczekiwanie negatywnych informacji zwrotnych

Przykład

Zdarzenie	Oczekiwanie negatywnych informacji zwrotnych Pomocna myśl
Jesteś obiektem krytyki!	??? ???



Oczekiwanie negatywnych informacji zwrotnych

Przykład

Zdarzenie	Oczekiwanie negatywnych informacji zwrotnych Pomocna myśl
Jesteś obiektem krytyki!	"Przejrzeli mnie na wylot, jestem bezwartościowa/y". ???

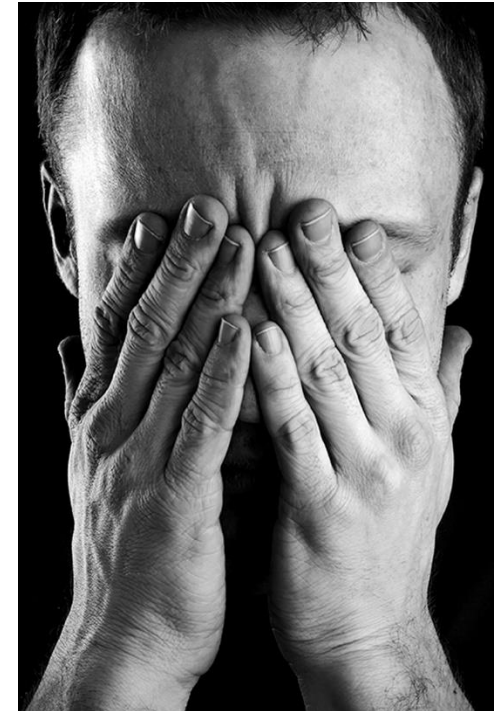


Oczekiwanie negatywnych informacji zwrotnych

Przykład

Zdarzenie	Oczekiwanie negatywnych informacji zwrotnych Pomocna myśl
Jesteś obiektem krytyki!	"Przejrzeni mnie na wylot, jestem bezwartościowa/y". "Może ten ktoś ma zły dzień" "Czy mogę wyciągnąć z tej krytyki jakieś wnioski?"

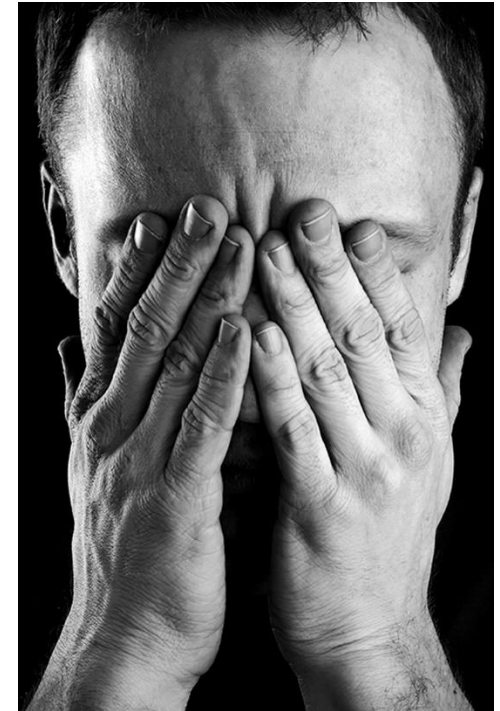
Jak mogę lepiej sobie radzić z negatywnymi informacjami zwrotnymi?





Jak mogę lepiej sobie radzić z negatywnymi informacjami zwrotnymi?

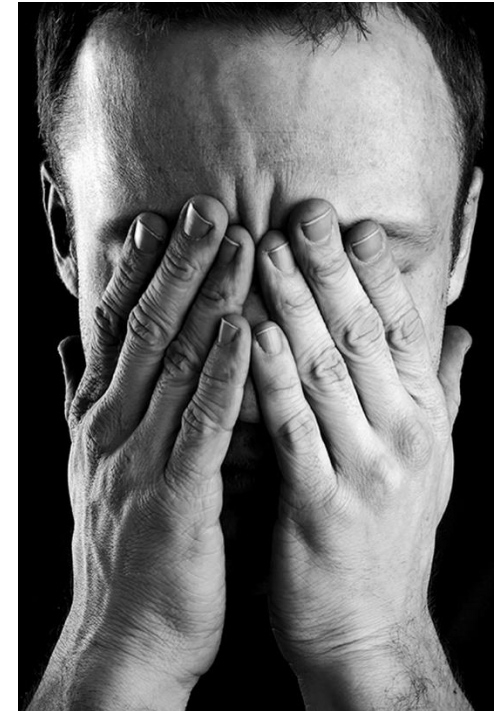
- Różnicuj rodzaje krytyki.





Jak mogę lepiej sobie radzić z negatywnymi informacjami zwrotnymi?

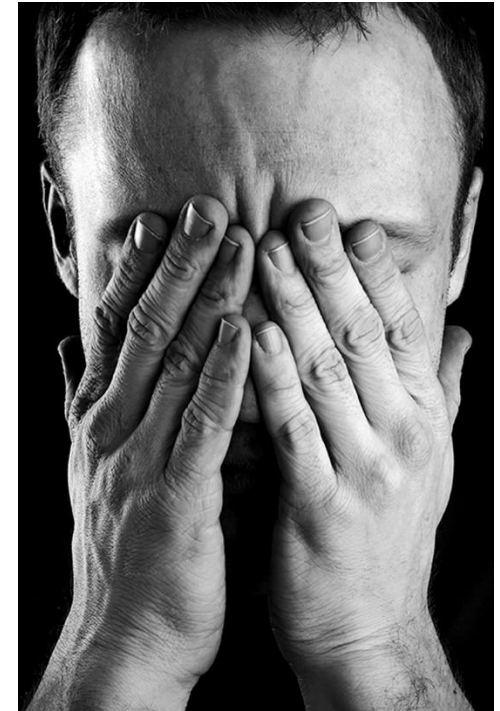
- Różnicuj rodzaje krytyki.
- Unikaj nadmiernych uogólnień ("To nie ja – to moje zachowanie!").





Jak mogę lepiej sobie radzić z negatywnymi informacjami zwrotnymi?

- Różnicuj rodzaje krytyki.
- Unikaj nadmiernych uogólnień ("To nie ja – to moje zachowanie!").
- Radź sobie konstruktywnie przez pytanie "Czego mogę się nauczyć?".



Ignorowanie pozytywów

Zaadoptowane z Beck et al., 1979; Burns, 1989

Ignorowanie pozytywów może wynikać z poniższych:

1. Oczekiwanie negatywnych informacji zwrotnych
2. Odrzucanie pozytywnych informacji zwrotnych



Ignorowanie pozytywów

Zaadoptowane z Beck et al., 1979; Burns, 1989

Ignorowanie pozytywów może wynikać z poniższych:

1. Oczekiwanie negatywnych informacji zwrotnych

2. Odrzucanie pozytywnych informacji zwrotnych

- Negowanie pozytywnych doświadczeń
- Postrzeganie pozytywnych doświadczeń jako wyjątków





Odrzucanie pozytywnych informacji zwrotnych

Zdarzenie	Ignorowanie pozytywów Pomocna myśl
Jesteś chwalony/a!	??? ???



Odrzucanie pozytywnych informacji zwrotnych

Zdarzenie	Ignorowanie pozytywów Pomocna myśl
Jesteś chwalony/a!	"Są nieszczerzy, chcą mi pochlebić"; „Tylko ta osoba tak myśli”. ???



Odrzucanie pozytywnych informacji zwrotnych

Zdarzenie	Ignorowanie pozytywów Pomocna myśl
Jesteś chwalony/a!	"Są nieszczerzy, chcą mi pochlebić"; „Tylko ta osoba tak myśli”. "To miło, że ktoś dostrzega moje dokonania"



Odrzucanie pozytywnych informacji zwrotnych

Zdarzenie	Ignorowanie pozytywów Pomocna myśl
Jesteś chwalony/a!	"Są nieszczerzy, chcą mi pochlebić"; „Tylko ta osoba tak myśli”. "To miło, że ktoś dostrzega moje dokonania"



Ale: Zaakceptowanie pochwały jest często trudne!



Odrzucanie pozytywnych informacji zwrotnych

Zdarzenie	Ignorowanie pozytywów Pomocna myśl
Jesteś chwalony/a!	"Są nieszczerzy, chcą mi pochlebić"; „Tylko ta osoba tak myśli”. "To miło, że ktoś dostrzega moje dokonania"



Ale: Zaakceptowanie pochwały jest często trudne!
Jak dobrze sobie z tym radzisz?

Kiedy chwalimy innych?

???

Kiedy chwalimy innych?

- ... kiedy ktoś zrobił coś dobrze.
- ... kiedy ktoś bardzo się stara.
- ... kiedy chcemy kogoś zmotywować.
- ... kiedy chcemy sprawić komuś radość.
- ...



Jak lepiej przyjmować pochwały?

- Pamiętaj, że zazwyczaj, gdy ktoś coś komplementuje, to postrzega to jako rodzaj prezentu: chce uszczęśliwić drugą osobę!





Jak lepiej przyjmować pochwały?

- Pamiętaj, że zazwyczaj, gdy ktoś coś komplementuje, to postrzega to jako rodzaj prezentu: chce uszczęśliwić drugą osobę!
Staraj się okazać zadowolenie i wdzięczność!





Jak lepiej przyjmować pochwały?

- Jeśli w odpowiedzi zmniejszasz wartość komplementu („oj, wcale nie!“), to tak jakbyś odpowiedział/a „Nie podoba mi się twój prezent – nie chcę go.“



Jak lepiej przyjmować pochwały?

- Jeśli w odpowiedzi zmniejszasz wartość komplementu („oj, wcale nie!“), to tak jakbyś odpowiedział/a „Nie podoba mi się twój prezent – nie chcę go.“
- Czy twoje słowa są spójne z tonem głosu, wyrazem twarzy, gestami? Zwracaj uwagę na to czy **pasują!**



Jak lepiej przyjmować pochwały?

- Jeśli w odpowiedzi zmniejszasz wartość komplementu („oj, wcale nie!“), to tak jakbyś odpowiedział/a „Nie podoba mi się twój prezent – nie chcę go.“
- Czy twoje słowa są spójne z tonem głosu, wyrazem twarzy, gestami? Zwracaj uwagę na to czy **pasują!**
- To się tyczy też komplementów, które dajesz innym osobom!



Myślenie i wnioskowanie 2

Podsumowanie

- Zwracaj uwagę na stwierdzenia „powinnościowe”, czarno-białe myślenie i ignorowanie pozytywów w codziennym życiu!



Myślenie i wnioskowanie 2

Podsumowanie

- Zwracaj uwagę na stwierdzenia „powinnościowe”, czarno-białe myślenie i ignorowanie pozytywów w codziennym życiu!
- Znajdź odpowiednią miarę dla swoich celów – bądź dla siebie sprawiedliwy, tak abyś miał/a szansę sprostać własnym oczekiwaniom!



Myślenie i wnioskowanie 2

Podsumowanie

- Zwracaj uwagę na stwierdzenia „powinnościowe”, czarno-białe myślenie i ignorowanie pozytywów w codziennym życiu!
- Znajdź odpowiednią miarę dla swoich celów – bądź dla siebie sprawiedliwy, tak abyś miał/a szansę sprostać własnym oczekiwaniom!
- To oznacza również wybaczenie sobie przy wpadnięciu w jedną z opisywanych pułapek myślowych.



Myślenie i wnioskowanie 2

Podsumowanie

- Stosuj strategie radzenia sobie z „Ignorowaniem pozytywów” w różny sposób i ćwicz ich wykorzystywanie, np.:



Myślenie i wnioskowanie 2

Podsumowanie

- Stosuj strategie radzenia sobie z „Ignorowaniem pozytywów” w różny sposób i ćwicz ich wykorzystywanie, np.:
 - Różnicuj rodzaje krytyki (konkretne zachowanie kontra cała osoba).



Myślenie i wnioskowanie 2

Podsumowanie

- Stosuj strategie radzenia sobie z „Ignorowaniem pozytywów” w różny sposób i ćwicz ich wykorzystywanie, np.:
 - Różnicuj rodzaje krytyki (konkretne zachowanie kontra cała osoba).
 - Znajdź konstruktywne elementy w krytyce.



Myślenie i wnioskowanie 2

Podsumowanie

- Stosuj strategie radzenia sobie z „Ignorowaniem pozytywów” w różny sposób i ćwicz ich wykorzystywanie, np.:
 - Różnicuj rodzaje krytyki (konkretne zachowanie kontra cała osoba).
 - Znajdź konstruktywne elementy w krytyce.
 - Postrzegaj komplementy jako prezenty.



Myślenie i wnioskowanie 2

Podsumowanie

- Stosuj strategie radzenia sobie z „Ignorowaniem pozytywów” w różny sposób i ćwicz ich wykorzystywanie, np.:
 - Różnicuj rodzaje krytyki (konkretne zachowanie kontra cała osoba).
 - Znajdź konstruktywne elementy w krytyce.
 - Postrzegaj komplementy jako prezenty.
 - Ciesz się z pochwał i nie umniejszaj ich wartości.

Dziękuję!



Myślenie i
wnioskowanie