

Witajcie!

Trening metapoznawczy dla osób z depresją (D-MCT)

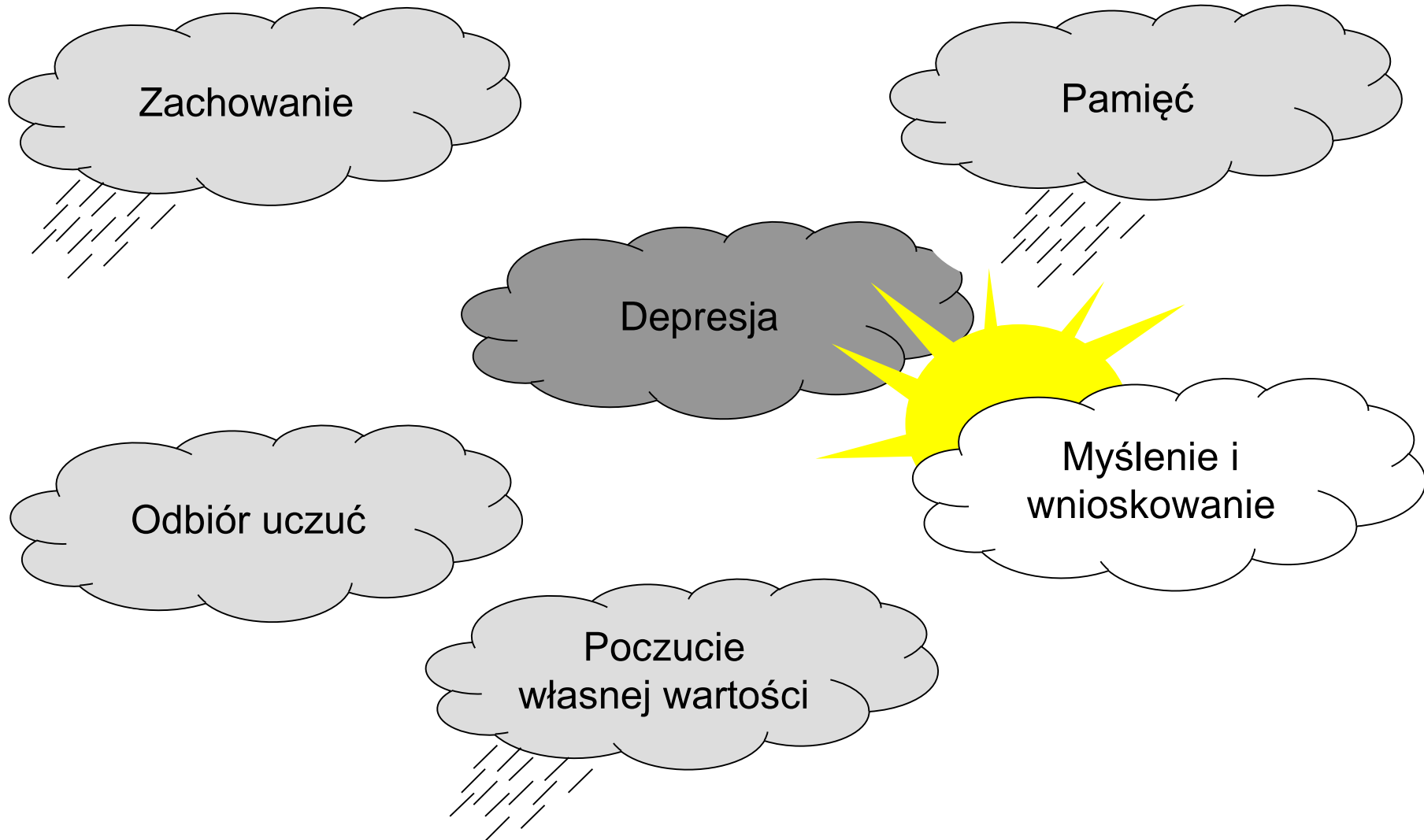
02/15

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

D-MCT: „Pozycja satelity”



Dzisiejszy temat



D-MCT Temat:



**Myślenie i
wnioskowanie 1**

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 i in., 1979; Burns, 1989

1. Wybiórcza uwaga
2. Nadmierne generalizacje



Wybiórcza uwaga lub „Łyżka dziegciu...”

Zaadoptowane z Beck i in., 1979; Burns, 1989



Wybiórcza uwaga lub „Łyżka dziegciu...”

Zaadoptowane z Beck i in., 1979; Burns, 1989

- Wyszukiwanie i zwracanie uwagi tylko na negatywne szczegóły



Wybiórcza uwaga lub „Łyżka dziegciu...”

Zaadoptowane z Beck i in., 1979; Burns, 1989

- Wyszukiwanie i zwracanie uwagi tylko na negatywne szczegóły
- Postrzeganie rzeczywistości jest zaciemnione, jak gdy kropla atramentu wpadnie do szklanki czystej wody



Wybiórcza uwaga lub „Łyżka dziegciu...”

Zaadoptowane z Beck i in., 1979; Burns, 1989

- Wyszukiwanie i zwracanie uwagi tylko na negatywne szczegóły
- Postrzeganie rzeczywistości jest zaciemnione, jak gdy kropla atramentu wpadnie do szklanki czystej wody



Czy zdarzyło ci się tak
czuć?



Wybiórcza uwaga

Przykład

Sytuacja: Podczas prezentacji na spotkaniu w pracy większość osób na sali słucha twojego wystąpienia, ale zauważasz jedną osobę, która bawi się telefonem.



Wybiórcza uwaga

Przykład

Sytuacja: Podczas prezentacji na spotkaniu w pracy większość osób na sali słucha twojego wystąpienia, ale zauważasz jedną osobę, która bawi się telefonem.

Wybiórcza uwaga:

???



Wybiórcza uwaga

Przykład

Sytuacja: Podczas prezentacji na spotkaniu w pracy większość osób na sali słucha twojego wystąpienia, ale zauważasz jedną osobę, która bawi się telefonem.

Wybiórcza uwaga:

"Nikt mnie nie słucha – moje pomysły są głupie!"



Wybiórcza uwaga

Przykład

Sytuacja: Podczas prezentacji na spotkaniu w pracy większość osób na sali słucha twojego wystąpienia, ale zauważasz jedną osobę, która bawi się telefonem.

Wybiórcza uwaga:

"Nikt mnie nie słucha – moje pomysły są głupie!"

Jakie są konsekwencje wybiórczej uwagi?

???



Wybiórcza uwaga

Przykład

Sytuacja: Podczas prezentacji na spotkaniu w pracy większość osób na sali słucha twojego wystąpienia, ale zauważasz jedną osobę, która bawi się telefonem.

Wybiórcza uwaga:

"Nikt mnie nie słucha – moje pomysły są głupie!"

Jakie są konsekwencje wybiórczej uwagi?

"Czuję się głupio i niepewnie. Nie powinienem wychylać się ze swoimi pomysłami na następnym spotkaniu".



Wybiórcza uwaga

Przykład

Sytuacja: Podczas prezentacji na spotkaniu w pracy większość osób na sali słucha twojego wystąpienia, ale zauważasz jedną osobę, która bawi się telefonem.

Wybiórcza uwaga:

"Nikt mnie nie słucha – moje pomysły są głupie!"



Czy twoja myśl jest uzasadniona? NIE! Więc: Co innego mogę pomyśleć o sobie?



Wybiórcza uwaga

Przykład

Co innego mogę pomyśleć?

???



Wybiórcza uwaga

Przykład

Co innego mogę pomyśleć?

"Kilka osób zadało istotne pytania, więc musieli mnie słuchać. Nie każdemu spodobają się moje pomysły. Ten pracownik często bawi się telefonem podczas spotkań zespołu".



Wybiórcza uwaga

Przykład

Co innego mogę pomyśleć?

"Kilka osób zadało istotne pytania, więc musieli mnie słuchać. Nie każdemu spodobają się moje pomysły. Ten pracownik często bawi się telefonem podczas spotkań zespołu".

Jaki jest skutek tej myśli?

???



Wybiórcza uwaga

Przykład

Co innego mogę pomyśleć?

"Kilka osób zadało istotne pytania, więc musieli mnie słuchać. Nie każdemu spodobają się moje pomysły. Ten pracownik często bawi się telefonem podczas spotkań zespołu".

Jaki jest skutek tej myśli?

"Pewnie jestem sfrustrowany zachowaniem kolegi, który nie uważał, ale poradziłem sobie z pytaniami innych współpracowników. Ogólnie, jestem zadowolony ze swojego wystąpienia i będę się włączał w przyszłości w prace zespołu".



Wybiórcza uwaga

Własne przykłady?

Czy byłeś kiedyś w sytuacji, w której twoja uwaga była skierowana przede wszystkim na negatywne aspekty/szczegóły?



Wybiórcza uwaga

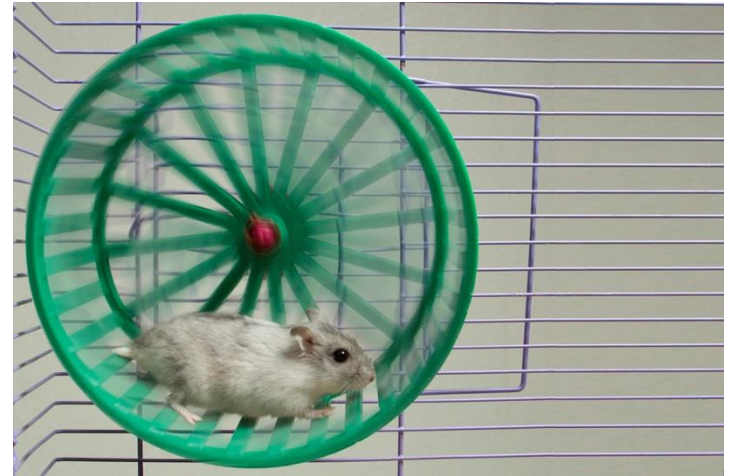
Własne przykłady?

Czy byłeś kiedyś w sytuacji, w której twoja uwaga była skierowana przede wszystkim na negatywne aspekty/szczegóły?

Co innego można było pomyśleć w tej sytuacji?

Nadmierne generalizacje

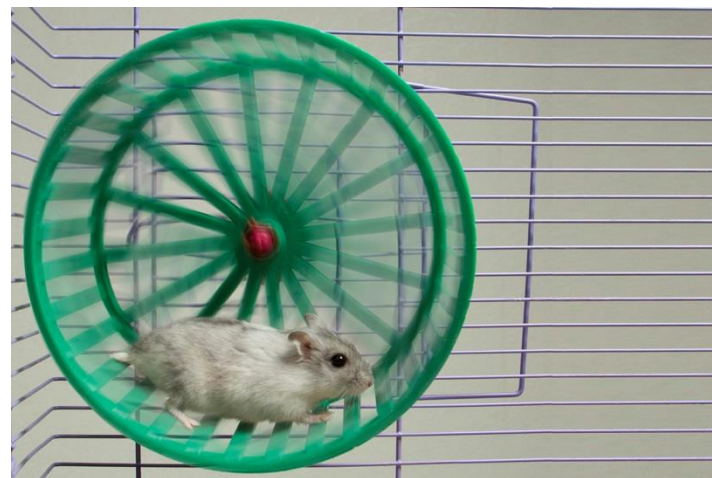
Zaadoptowane z Beck i in., 1979; Burns, 1989



Nadmierne generalizacje

Zaadoptowane z Beck i in., 1979; Burns, 1989

- Jedno negatywne wydarzenie jest widziane jako część nigdy nie kończącego się ciągu porażek.

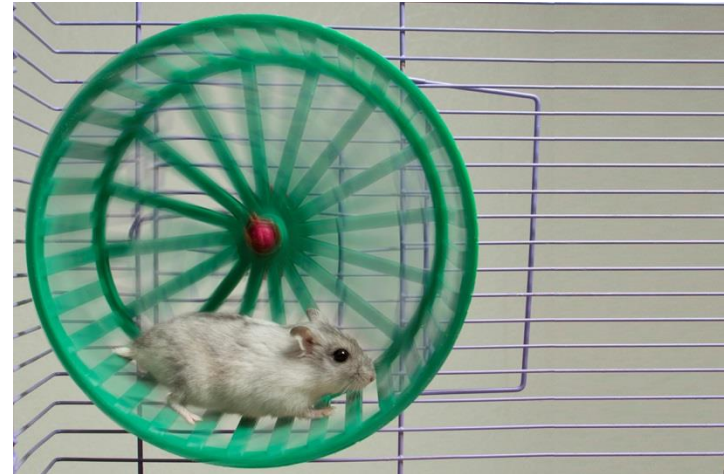


Nadmierne generalizacje

Zaadoptowane z Beck i in., 1979; Burns, 1989

- Jedno negatywne wydarzenie jest widziane jako część nigdy nie kończącego się ciągu porażek.
- Przy opisywaniu takich wydarzeń często używa się słów „zawsze” lub „nigdy”.

Czy zdarzyło ci się tak czuć?





Nadmierne generalizacje

Przykład

Zdarzenie	Nadmierna generalizacja Pomocna/realistyczna ocena
Wymówiłeś nieznane słowo w niewłaściwy sposób	??? ???



Nadmierne generalizacje

Jaka myśl byłaby bardziej pomocna?

Zdarzenie	Nadmierna generalizacja Pomocna/realistyczna ocena
Wymówiłeś nieznanne słowo w niewłaściwy sposób	"Jestem głupi! Nigdy nie używam tego słowa we właściwy sposób". ???



Nadmierne generalizacje

Jaka myśl byłaby bardziej pomocna?

Zdarzenie	Nadmierna generalizacja Pomocna/realistyczna ocena
Wymówiłeś nieznaną słowo w niewłaściwy sposób	"Jestem głupi! Nigdy nie używam tego słowa we właściwy sposób". "Użycie słowa w niewłaściwy sposób nie oznacza od razu, że jestem głupi. To się może zdarzyć każdemu".



Nadmierne generalizacje

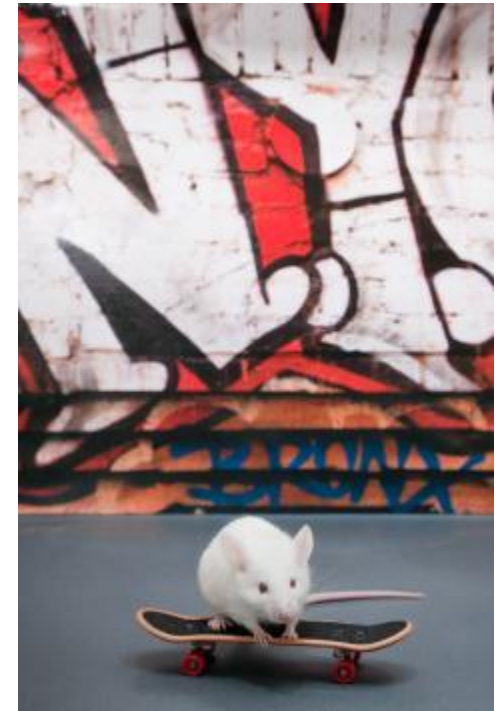
Własne przykłady?

Zdarzenie	Nadmierna generalizacja Pomocna/realistyczna ocena
???	???
	???



Jak możesz dokonywać bardziej pomocnych/realistycznych ocen?

- Wyjdź poza „koło generalizacji”





Jak możesz dokonywać bardziej pomocnych/realistycznych ocen?



Jak możesz dokonywać bardziej pomocnych/realistycznych ocen?

1. Dokonuj konkretnych ocen pojedynczych sytuacji, które odnoszą się do „tu i teraz”.



Jak możesz dokonywać bardziej pomocnych/realistycznych ocen?

1. Dokonuj konkretnych ocen pojedynczych sytuacji, które odnoszą się do „tu i teraz”.

Na przykład: jeśli zapomnisz o urodzinach przyjaciółki, zamiast powiedzieć sobie:

„jestem po prostu
złym
przyjacielem”





Jak możesz dokonywać bardziej pomocnych/realistycznych ocen?

1. Dokonuj konkretnych ocen pojedynczych sytuacji, które odnoszą się do „tu i teraz”.

Na przykład: jeśli zapomnisz o urodzinach przyjaciółki, zamiast powiedzieć sobie:

„jestem po prostu złym przyjacielem”



„Zapomniałem o jej urodzinach w tym roku. Niefajnie, ale zawsze mogę przesłać jej spóźnione życzenia urodzinowe”.



Jak możesz dokonywać bardziej pomocnych/realistycznych ocen?

1. Zmiana perspektywy

- Co byś powiedział dobremu znajomemu, gdyby doświadczył takiej albo podobnej sytuacji?



Jak możesz dokonywać bardziej pomocnych/realistycznych ocen?

Przykład: „Uciekła” ci okazja wzięcia udziału w procesie rekrutacyjnym na atrakcyjne stanowisko.



Jak możesz dokonywać bardziej pomocnych/realistycznych ocen?

Przykład: „Uciekła” ci okazja wzięcia udziału w procesie rekrutacyjnym na atrakcyjne stanowisko.

- Pomyśl jak surowa byłaby twoja ocena na własny temat.



Jak możesz dokonywać bardziej pomocnych/realistycznych ocen?

Przykład: „Uciekła” ci okazja wzięcia udziału w procesie rekrutacyjnym na atrakcyjne stanowisko.

- Pomyśl jak surowa byłaby twoja ocena na własny temat.
- Zamiast tego, pomyśl co można by powiedzieć dobremu znajomemu.



Jak możesz dokonywać bardziej pomocnych/realistycznych ocen?

Przykład: „Uciekła” ci okazja wzięcia udziału w procesie rekrutacyjnym na atrakcyjne stanowisko.

- Pomyśl jak surowa byłaby twoja ocena na własny temat.
- Zamiast tego, pomyśl co można by powiedzieć dobremu znajomemu.
- Prawdopodobnie pocieszyłbyś ją/go i wskazał powody dlaczego jej/jego potknięcie jest do wybaczenia.



Jak możesz dokonywać bardziej pomocnych/realistycznych ocen?

Przykład: „Uciekła” ci okazja wzięcia udziału w procesie rekrutacyjnym na atrakcyjne stanowisko.

- Pomyśl jak surowa byłaby twoja ocena na własny temat.
- Zamiast tego, pomyśl co można by powiedzieć dobremu znajomemu.
- Prawdopodobnie pocieszyłbyś ją/go i wskazał powody dlaczego jej/jego potknięcie jest do wybaczenia.

Własny przykład??



Jak możesz dokonywać bardziej pomocnych/realistycznych ocen?

1. Sprawdź czy poniższa myśl jest prawdziwa za pomocą krótkiego eksperymentu:

Czy wszyscy myślą w ten sam sposób co ja?



Jak możesz dokonywać bardziej pomocnych/realistycznych ocen?

1. Sprawdź czy poniższa myśl jest prawdziwa za pomocą krótkiego eksperymentu:

Czy wszyscy myślą w ten sam sposób co ja?

Zapytaj zaufanej osoby, która również uczestniczyła w danej sytuacji (np. Podczas mojej prezentacji koleżanka z pracy bawiła się telefonem. Jak myślisz, dlaczego to robiła?).

Wybiórcza uwaga, Nadmierne generalizacje



Co jeszcze może pomóc w walce ze zniekształceniami myślenia?





Co jeszcze może pomóc w walce ze zniekształceniami myślenia?

- Jeśli zauważasz, że jeden negatywny aspekt wydarzenia dominuje nad pozostałymi, pozytywnymi aspektami („łyżka dziegciu w beczce miodu, „kropla atramentu w szklance czystej wody”), spróbuj wyobrazić sobie całą sytuację w absurdalny albo śmieszny sposób.
- Zabaw się ze swoimi zniekształceniami myślenia! To może pomóc w nabraniu perspektywy i wypracowaniu sposobu odnoszenia się do nich.



Umysłne wyolbrzymienie

Przykład

Zdarzenie	Depresyjna ocena
Sama zrobiłaś w tym roku wszystkie dekoracje na świąteczną choinkę. Zauważasz, że gwiazdka jest trochę krzywa.	Jestem nieudacznicą i nie potrafię zrobić niczego dobrze. Święta zrujnowane.

Przykład wyolbrzymienia:

???



Umysłne wyolbrzymienie

Przykład

Zdarzenie	Depresyjna ocena
Sama zrobiłaś w tym roku wszystkie dekoracje na świąteczną choinkę. Zauważasz, że gwiazdka jest trochę krzywa.	Jestem nieudacznicą i nie potrafię zrobić niczego dobrze. Święta zrujnowane.

Przykład wyolbrzymienia:

Twój znajomy widzi krzywą gwiazdkę i jest zachwycony twoim kreatywnym ujęciem „tradycyjnych dekoracji” i proponuje ci masową produkcję gwiazdek. Twoje dekoracje stają się popularne i w całym kraju ozdabia się choinki twoimi gwiazdkami.





Myślenie i wnioskowanie 1

Podsumowanie



Myślenie i wnioskowanie 1

Podsumowanie

- Zwracaj uwagę na omówione depresyjne sposoby myślenia (wybiórcza uwaga, nadmierne generalizacje) w codziennym życiu!



Myślenie i wnioskowanie 1

Podsumowanie

- Zwracaj uwagę na omówione depresyjne sposoby myślenia (wybiórcza uwaga, nadmierne generalizacje) w codziennym życiu!
- Twórz bardziej pomocne oceny sytuacji, na przykład:



Myślenie i wnioskowanie 1

Podsumowanie

- Zwracaj uwagę na omówione depresyjne sposoby myślenia (wybiórcza uwaga, nadmierne generalizacje) w codziennym życiu!
- Twórz bardziej pomocne oceny sytuacji, na przykład:
 - Oceniaj konkretne sytuacje za pomocą konkretów, odnosząc się do „tu i teraz”.



Myślenie i wnioskowanie 1

Podsumowanie

- Zwracaj uwagę na omówione depresyjne sposoby myślenia (wybiórcza uwaga, nadmierne generalizacje) w codziennym życiu!
- Twórz bardziej pomocne oceny sytuacji, na przykład:
 - Oceniaj konkretne sytuacje za pomocą konkretów, odnosząc się do „tu i teraz”.
 - Zmieniaj perspektywy: Co można powiedzieć dobremu znajomemu, gdyby znalazł się w takiej sytuacji?



Myślenie i wnioskowanie 1

Podsumowanie

- Zwracaj uwagę na omówione depresyjne sposoby myślenia (wybiórcza uwaga, nadmierne generalizacje) w codziennym życiu!
- Twórz bardziej pomocne oceny sytuacji, na przykład:
 - Oceniaj konkretne sytuacje za pomocą konkretów, odnosząc się do „tu i teraz”.
 - Zmieniaj perspektywy: Co można powiedzieć dobremu znajomemu, gdyby znalazł się w takiej sytuacji?
 - Zdobądź inną perspektywę poprzez umyślne wyolbrzymianie oceniających myśli (wyobrażaj sobie sytuacje w absurdalny lub zabawny sposób).

Dziękuję!



Myślenie i
wnioskowanie